

PROTOCOLO DE RETORNO

VOLTA PÓS COVID-19



Junho de 2020



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO E OBJETIVO	2
CONDIÇÕES PARA O RETORNO AO RUGBY	4
FASES DE RETORNO AO TREINO	6
3.1. Fase 0 – Prévia ao regresso das atividades	6
3.2. Fase 1 – Pré-Abertura – FIQUE EM CASA	6
3.2.1. Transição de fase	7
3.3. Fase 2: Reabertura – FIQUE LONGE	7
3.3.1. Antes de de sair de casa	8
3.3.2. Cuidado com o transporte	8
3.3.3. Pratique extenso protocolo de higiene	8
3.3.4. Triagem	9
3.3.5. Atenção as regras da distância social	9
3.3.6. Durante o treino	9
3.3.7. Transição de fase	12
3.4. Fase 3: Preparação para competições – FIQUEM JUNTOS	13
3.4.1. Transição de fase	13
3.5. Fase 4: Retorno das competições – HORA DE FORMAR	13
3.5.1. Transição de fase	14
3.6. Fase 5: Novo normal	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17
ANEXOS	18
ANEXO A. Modulo educacional da World Rugby sobre a COVID-19	18
ANEXO B. Exemplo de questionário para clubes de rugby do Brasil	19
ANEXO C. Premissas para o retorno ao treinamento físico	20
ANEXO D. Orientações de retorno do treinamento físico	22
ANEXO E. Orientações nutricionais após o isolamento social	23



INTRODUÇÃO E OBJETIVO

As informações contidas neste documento são fornecidas apenas para fins informativos. Elas não pretendem substituir um aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional.

O conhecimento e as circunstâncias acerca do COVID-19 mudam constantemente. Portanto, a Confederação Brasileira de Rugby (CBRu) não faz representação e não assume nenhuma responsabilidade pela precisão ou integridade dessas informações. Em caso de dúvidas sobre o retorno ao treinamento e à competição, é indicado o aconselhamento de profissionais médicos e /ou funcionários de saúde pública do governo local.

O objetivo deste documento é fornecer aos atletas, treinadores e organizações esportivas (federações e clubes) informações que possam ajudá-los a desenvolver seu retorno aos programas de treinamento no contexto pós distanciamento social decorrente da pandemia de COVID-19.

Essa diretriz é destinada a ser usada por realidades tão variadas em locais tão diversos quanto a extensão do Brasil, de organizações com recursos muito diferentes. No entanto, esse documento não pretende ser prescritivo, tenta estimular deliberações ponderadas entre atletas, treinadores e funcionários, que usarão essas informações para criar seu próprio plano de retorno, considerando as especificidades de cada situação.

Muitas das recomendações se baseiam em regras e regulamentos estabelecidos pelas autoridades de saúde pública, que irão variar de acordo com a região do país. Além dos desafios logísticos de retornar ao treinamento após a quarentena ocasionada pelo COVID-19, também existem considerações éticas e sociais que estão além da finalidade deste documento.

Embora os jovens e saudáveis apresentem casos menos graves de COVID-19, todo caso desta doença é potencialmente fatal, principalmente naqueles com fatores de risco como asma, hipertensão, diabetes, doença hepática, renal, imunossupressão ou distúrbios neurológicos que afetam a respiração. Até que o COVID-19 seja erradicado, uma vacina desenvolvida ou

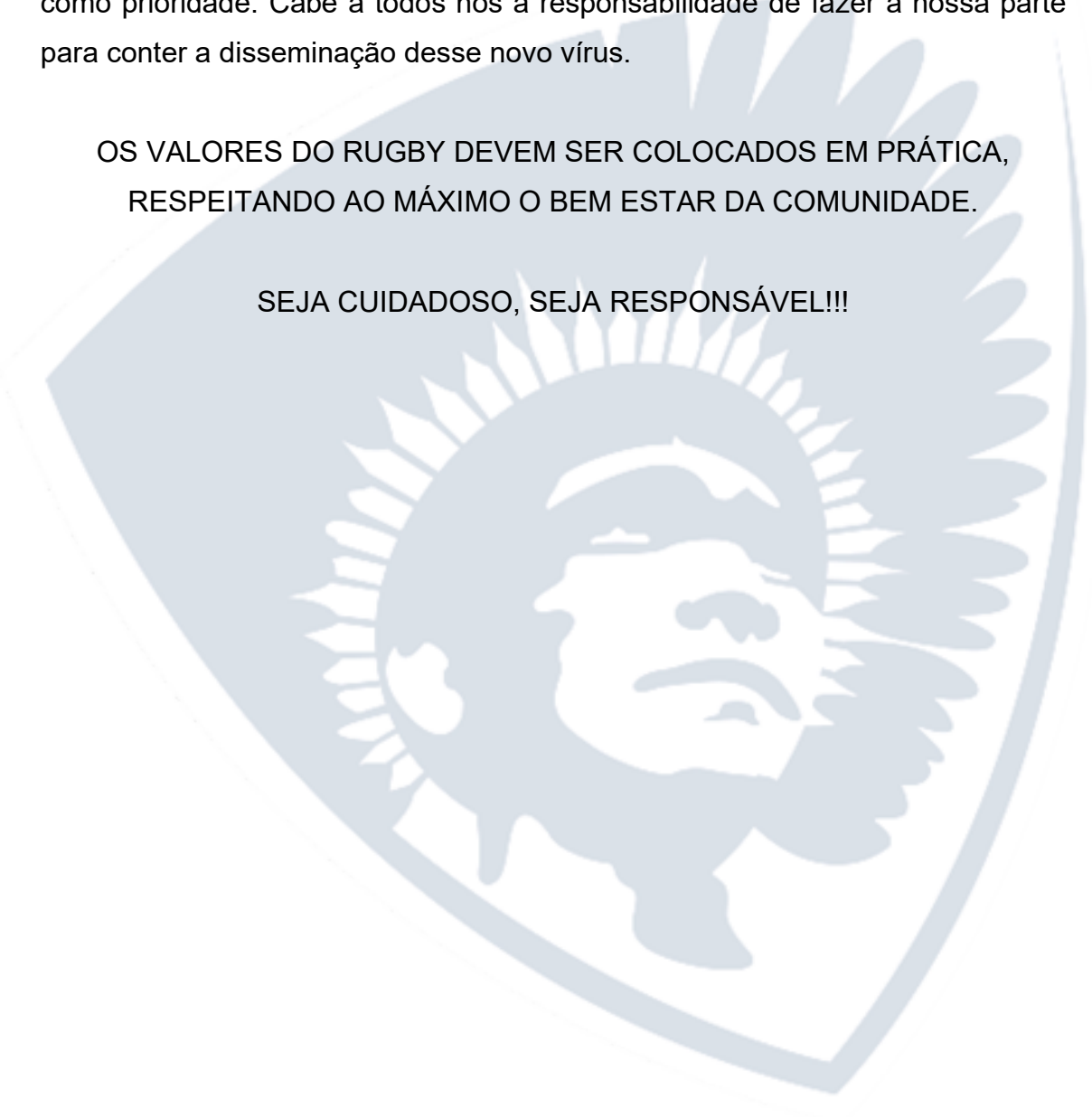


uma cura for encontrada, não há como eliminar completamente o risco de infecção. A comunidade deve permanecer paciente e atenciosa durante o processo de retorno pós Covid-19.

Estamos todos inquietos para voltar ao rugby, porém o bem-estar e a saúdes de nossos amigos, familiares e colegas de equipe deve permanecer como prioridade. Cabe a todos nós a responsabilidade de fazer a nossa parte para conter a disseminação desse novo vírus.

**OS VALORES DO RUGBY DEVEM SER COLOCADOS EM PRÁTICA,
RESPEITANDO AO MÁXIMO O BEM ESTAR DA COMUNIDADE.**

SEJA CUIDADOSO, SEJA RESPONSÁVEL!!!





CONDIÇÕES PARA O RETORNO AO RUGBY

- Como está a taxa de transmissão comunitária da COVID-19? O risco de infecção é baixo o suficiente para permitir o treinamento em grupo ou o compartilhamento de equipamentos?
- Você pode exigir testes de atletas para treinar com um grupo?
- Os testes atuais para COVID-19 têm precisão e fornecem informações suficientes? Além disso, eles são comprovados cientificamente para limitar o risco de infecção por COVID-19 entre os participantes do treinamento em grupo?
- É apropriado que atletas, treinadores ou funcionários usem equipamento de proteção individual (EPI) destinado ao pessoal médico quando houver escassez mundial de EPI?
- Você deve ou pode restringir a participação dos atletas na prática se eles chegarem de um local com transmissão comunitária ativa do COVID-19?

O rugby é um esporte de contato físico. Para treinar normalmente e realizar partidas oficiais, é necessário contato entre os atletas, principalmente em situações como *scrum*, *ruck*, *tackles*, por exemplo. Esse tipo de contato é de alto risco de transmissão do COVID-19 no caso de algum jogador estar infectado. Se um companheiro de equipe desenvolver uma infecção confirmada, todos aqueles que participaram do contato próximo tem alto risco de se infectar e provavelmente exigirão isolamento e testes para todos.

A realização de atividades físicas seguras inclui um equilíbrio do sistema imunológico. No entanto, exercícios prolongados e de alta intensidade podem desgastar esse sistema, principalmente quando o indivíduo não está adaptado a esses níveis de atividade. Portanto, é possível que haja uma suscetibilidade maior a lesões e infecção por COVID-19 em atletas amadores.

Esse risco tende a diminuir se for aplicada uma abordagem na qual se evite a sobrecarga dos jogadores durante o treinamento e sigam, dentro das possibilidades, o distanciamento e o protocolo de higiene. Este documento



possui orientações e instruções técnicas que buscam minimizar esse efeito negativo.

Aqueles que sofrem de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, asma, diabetes e algumas formas de câncer parecem ser severamente afetados pela COVID- 19. O mesmo acontece com os indivíduos mais velhos (> 60) e os que são obesos (IMC 40+). Os pertencentes ao grupo de risco necessitam maior paciência e controle no retorno de suas atividades ao jogo de rugby. Tenham cautela e respeito.

Atletas que não apresentam estas condições não fazem parte do grupo de risco. Mas, por respeito ao próximo, devem ser disciplinados para aplicar os processos de higiene e conduta indicados para este período. É importante ressaltar que esta doença acarreta óbitos também naqueles que não fazem parte dos grupos de risco.

Jogadores que sofreram uma infecção por COVID-19 devem se isolar por 10 dias e não se envolver em exercício por 14 dias ou até que os sintomas diminuam. Quando isso ocorrer, eles devem ter uma consulta médica para obter a liberação para retornar à atividade.



FASES DE RETORNO AO TREINO

3.1. Fase 0 – Prévia ao regresso das atividades

- Definir os critérios de retorno (Exemplos: Liberação governamental, Índice Rt do estado e se possível de região, questionários com histórico dos envolvidos na prática com os riscos de contaminação e condição física atual)
- Nomeação de um responsável para gestão do Covid-19
- Educação:
 - Consulte regularmente as orientações do governo e conselhos médicos no que se refere ao risco de infecção de COVID19
 - Saiba os sintomas e condições básicas do COVID-19 e eduque membros do seu clube sobre esses detalhes
 - Utilize os módulos educacionais para conscientizar sua equipe (Ex: Curso World Rugby COVID-19)
 - Conheça o teste da World Rugby para o conhecimento dos sintomas da doença (Anexo A)

3.2. Fase 1 – Pré-Abertura – FIQUE EM CASA

As autoridades de saúde pública decretaram que as instalações de treinamento permaneçam fechados.

- a) Mapeamento e controle dos riscos dos atletas através de um questionário (o Anexo B traz um modelo indicado)
- b) Sessões de treinamento individuais em sua casa usando seu próprio equipamento disponível
- c) Treinamento remoto / virtual. Nenhum treinador ou outro atleta presente durante treinamento
- d) Protocolo e educação de limpeza, assim como etiqueta de higiene para todos
- e) Apenas saia de casa para realizar trabalhos ou tarefas essenciais e siga medidas de prevenção em público



É importante que todos os gestores, comissão técnica e atletas tenham conhecimento das recomendações a seguir podem e devem ser ajustadas para cada necessidade e condição da sua região, mantenham sempre a cautela e respeito em mente quando tomarem decisões.

3.2.1. Transição de fase

Para transitar para as próximas fases devemos acompanhar a cada trinta (30) dias, os seguintes critérios: 1- Liberação governamental; 2- Índice de casos da sua localidade; 3- Casos internos de infecção; 4- Número básico de reprodução (Rt). Caso não estejam claros e definidos os critérios de evolução positiva, aconselhamos adiar a transição de fase. Caso alguém do clube confirme a infecção do coronavírus, aconselhamos não liberar o início das atividades do clube por 15 dias.

Permitir que a reunião de informações dispostas de forma sistematizada, criteriosa e segmentada atue como instrumento gerencial facilitando a compreensão da estrutura e funcionamento dos sistemas e subsistemas, orientando a execução do processo administrativo.

Orientar a execução de atribuições, divulgar normas de trabalho, estabelecer ordenação uniforme e sistematizada na realização dos procedimentos e rotinas.

3.3. Fase 2: Reabertura – FIQUE LONGE

Início do retorno com restrições de aglomeração, distanciamento e circulação para todos envolvidos na prática esportiva.

Caso as orientações dos responsáveis legais da sua região não sejam claras, seja cauteloso em decidir retornar suas atividades e busque conhecer o número básico de reprodução R0 (zero) da sua localização.



3.3.1. Antes de de sair de casa

Faça uma verificação dos sintomas do COVID-19 em casa: identifique se teve febre durante a noite ou se você desenvolveu os sintomas relacionados com COVID-19. Caso apresente alguma alteração, permaneça em casa e entre em contato com médico para melhor avaliação.

3.3.2. Cuidado com o transporte

Enquanto medidas de distanciamento social estão em vigor, pegar caronas, carros compartilhados ou transporte público para o treinamento devem ser evitados - a menos que o faça com um companheiro de casa existente. Dê preferência para ir caminhando ou de bicicleta, se possível.

3.3.3. Pratique extenso protocolo de higiene

- Lavagem mais frequente das mãos, desinfecção regular de áreas e superfícies pode reduzir o risco de infecção. Em algumas situações, como na academia ou durante as reuniões, o uso de máscaras faciais deve ser considerado.
- Higienizar ou lavar as mãos por 20 segundos com sabão (ou use um desinfetante/álcool gel) ao ir e voltar de sua casa
- Evitar cumprimentos como abraços e aperto de mão
- Evite tocar em superfícies de alto contato, como portas, maçanetas, corrimão, teclados de computador público, etc.
- Use desinfetantes/álcool gel para as mãos, que devem estar disponíveis na entrada e em lugares estratégicos todos os ambientes de suas instalações
- Evite cuspir
- Use o cotovelo ou um lenço de papel ao tossir ou espirrar
- Não compartilhe garrafas de água
- Não use suplementos nutricionais comunitários



3.3.4. Triagem

- Verificar a temperatura ao chegar para o treinamento. Se a temperatura estiver acima de 37,4°C não participe de nenhuma atividade, retorne para a casa e entre em contato com médico
- Verificar a Saturação (caso seja disponível o oxímetro)

3.3.5. Atenção as regras da distância social

- Uma distância de pelo menos 2 metros entre as pessoas ajuda a reduzir a probabilidade de transmissão de vírus
- Sala de reunião, academia e instalações médicas devem ser dispor pelo menos 2 metros de separação entre indivíduos. Sempre que possível, as áreas devem estar ao ar livre ou bem ventiladas

3.3.6. Durante o treino

Antes de se iniciar o processo de treinamento físico, é indicado que se atendam as premissas que estão no Anexo C. A orientação para o treinamento físico neste momento de retorno aos treinos devem priorizar sessões de baixa intensidade e controle do volume, como indicado no Anexo D. No anexo E, seguem recomendações gerais de nutrição.

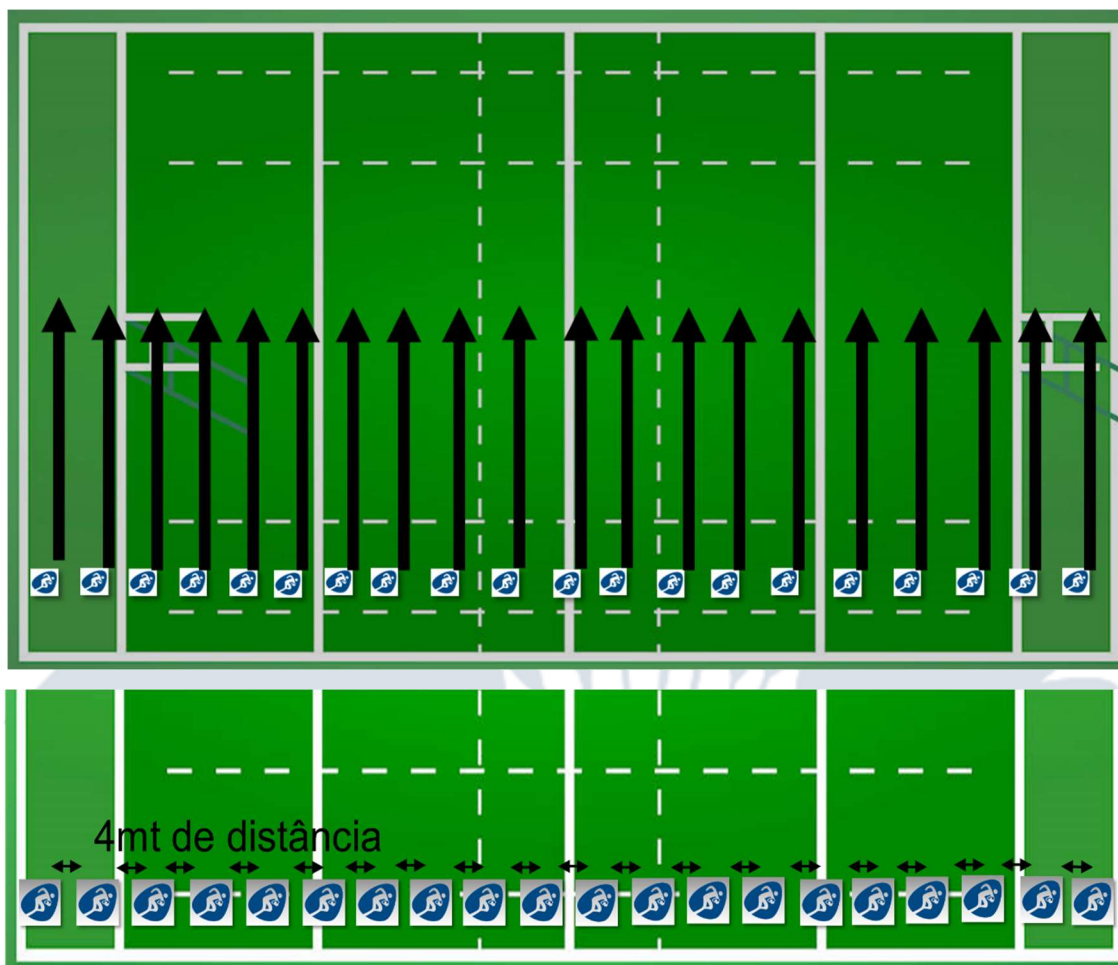
- Suprimentos adequados de prevenção de infecções presentes em várias áreas específicas (por exemplo, desinfetante, álcool gel, lenços faciais, etc.). Lave as mãos por 20 segundos antes dos treinos e após.
- Vestiários fechados, não sendo permitido tomar banho no local de treinamento
- Use garrafa de água, toalha própria com as devidas identificações
- Não compartilhar equipamentos esportivos pessoais
- Uso de EPI (staff e atletas), sendo o mais importante o uso de máscara no maior tempo possível
- Siga as orientações de conduta quando for tossir, espirrar e evite cuspir
- As sessões de treinamento devem ocorrer em pequenos grupos em uma área em que o distanciamento social possa ser mantido



- Treinos sem contato físico / foco da preparação física gradual
- Treinos de rugby realizados individualmente, sem compartilhamento de material. Cada atleta deve ter à sua disposição o material que utilizará para a sessão, tais como bolas, cones, bolsa de tackle, escudo de contato, etc. Deve-se higienizar o material antes e após a utilização. Foco nas posturas e gestos técnicos da execução dos movimentos das habilidades básicas
- Nenhuma atividade que exija contato direto entre atletas
- Não realizar eventos como assembleias, reuniões, análise de vídeo
- Reuniões da equipe deve ser realizado virtualmente da melhor maneira possível

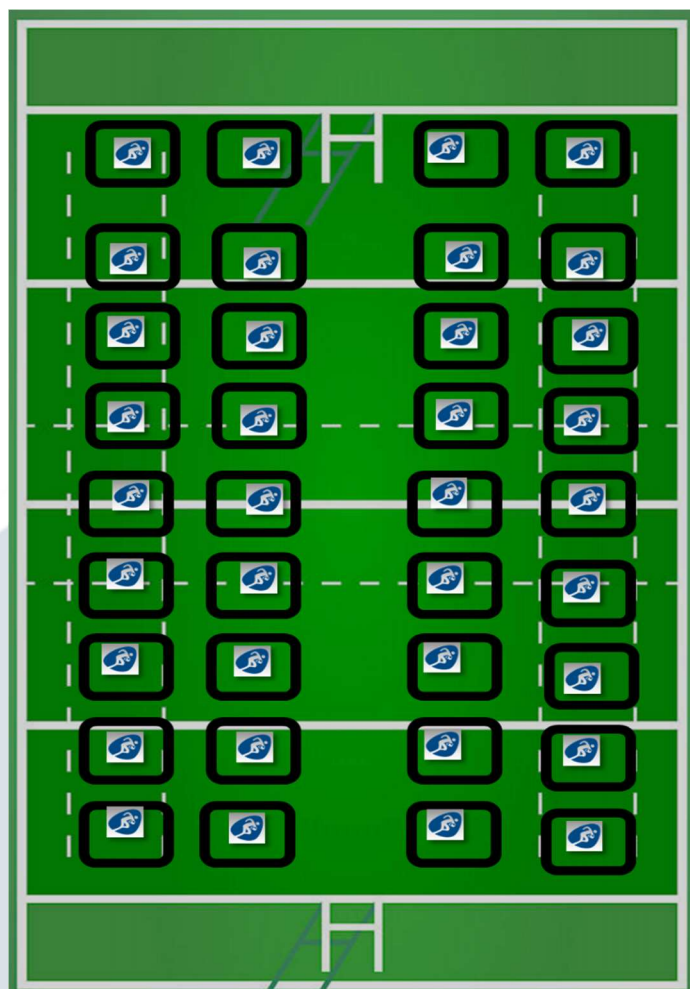
3.3.6.1. Reduza o tamanho dos grupos de treinamento

- Enquanto for indicado o distanciamento social, as equipes devem treinar em pequenos grupos (entre 5 -10 máx)
- As sessões devem ser escalonadas sem sobreposição entre grupos. Grupos menores limitam o risco de infecção e, caso ocorra uma infecção, o número de pessoas que precisam de quarentena é menor
- Priorizar as atividades realizadas ao ar livre
- Exercícios ao ar livre facilitam o seguimento das regras de manter distanciamento e reduzir o risco de infecção através da troca permanente de ar
- Os treinamentos devem respeitar uma distância de 4 metros durante suas atividades de corridas. Um campo oficial de rugby comporta 25 jogadores correndo de uma linha lateral a outra, como mostrado nas Figuras 3.1. e 3.2.



Figuras 3.1. e 3.2. Sugestão do espaçamento de atletas no campo para treinos de corrida

Para os treinamentos de força cada atleta deve ter seu espaço delimitado, como um quadrado, e neles contendo o equipamento que poderá ser usado apenas por uma pessoa, como apresentado na Figura 3.3.



Figuras 3.3. Sugestão do espaçamento de atletas no campo para treinos técnicos e de força

3.3.7. Transição de fase

Para transitar para a próxima fase devemos acompanhar a cada quinze (15) dias, os seguintes critérios: 1- Liberação governamental; 2- Índice de casos da sua localidade; 3- Casos internos de infecção; 4- Número básico de reprodução (R_t). Caso não estejam claros e definidos os critérios com evolução positiva, aconselhamos adiar a mudança. Caso alguém do clube confirme a infecção do coronavírus, aconselhamos suspender as atividades do clube por 15 dias.



3.4. Fase 3: Preparação para competições – FIQUEM JUNTOS

IMPORTANTE: para chegar aqui, deve ter se passado um mês desde a liberação governamental com queda de casos.

- Manter os protocolos de distanciamento
- Habilidades de passe e recepção com a mesma bola
- Jogos reduzidos ainda sem contato e sem formações fixas (line, scrum e maul), com passes longos mantendo distanciamento entre jogadores
- Para aqueles que conseguiram cumprir pelo menos 6 semanas de treinamento de Força e Condicionamento: retorno gradual de habilidades de contato, ainda voltadas para técnicas individuais, como duelo 1 vs. 1, tackle 1 vs. 1, ruck 1 vs.1 scrum 1 vs. 1, evitar scrum, maul e line
- Para os que não conseguiram cumprir as 6 semanas de treinamento de Força e Condicionamento, adiar o início da introdução ao contato
- Aconselhamos que os treinos de contato aconteçam sempre com o mesmo pequeno grupo, que tenha mesmo nível de habilidade técnica e força física

3.4.1. Transição de fase

Para transitar para a próxima fase devemos acompanhar a cada quinze (15) dias, os seguintes critérios: 1- Liberação governamental; 2- Índice de casos da sua localidade; 3- Casos internos de infecção; 4- Número básico de reprodução (Rt). Caso não estejam claros e definidos os critérios com evolução positiva, aconselhamos adiar a mudança. Caso alguém do clube confirme a infecção do coronavírus, aconselhamos suspender as atividades do clube por 15 dias.

3.5. Fase 4: Retorno das competições – HORA DE FORMAR

Após quinze dias de queda de novos números de casos na sua região, avalie se poderá realmente começar esse novo período de treinamento e iniciar



as orientações a seguir. Mantenha sempre a higiene, educação e controle de casos no seu clube.

- Aumento gradual da intensidade das atividades de contato (tackle e ruck)
- Treinamento de formações fixas e jogos dentro da própria equipe são aconselhados
- Treinos de scrum de preferência na máquina de scrum
- Treinos de line-out apenas com trios e hooker
- Scrum sem disputa, fazer a aglomeração e retirar a bola com velocidade, dar preferência ao jogo aberto
- Rucks rápidos, consideramos que a arbitragem deva acelerar e auxiliar nesta situação
- Não formar mau

3.5.1. Transição de fase

Para transitar para a próxima fase devemos acompanhar a cada quinze (15) dias, os seguintes critérios: 1- Liberação governamental; 2- Índice de casos da sua localidade; 3- Casos internos de infecção; 4- Número básico de reprodução (Rt). Caso não estejam claros e definidos os critérios com evolução positiva, aconselhamos adiar a mudança. Caso alguém do clube confirme a infecção do coronavírus, aconselhamos suspender as atividades do clube por 15 dias.

3.6. Fase 5: Novo normal

Após trinta dias de quedas de novos números de casos na sua região, avalie se poderá realmente começar esse novo período de treinamento e iniciar as orientações a seguir. Mantenha sempre a higiene, educação e controle de casos no seu clube.

Em jogos manter o distanciamento mínimo entre os times, torcedores e comissão técnica, uso de máscara o máximo de tempo possível.

Seguir as orientações da World Rugby, como indicado na Tabela 3.1.



Tabela 3.1. Tabela adaptada das mudanças propostas na lei do jogo

#	LEI EXPERIMENTAL	SANÇÃO	RAZÃO
SCRUM			
1	Eliminar a formação ordenada de recomeço sem infração foi cometida (ex. Colapso)	Sanção: <i>free kick</i> a bola na formação ordenada original.	Média de 3.5 repetições de formação ordenada por jogo – 30 por cento de redução no risco de transmissão
2	Hooker deve hookear	Sanção: <i>free kick</i>	Aumenta a estabilidade inicial da <i>scrum</i> , reduzindo a necessidade de repetição.
3	Não será possível optar por <i>scrum</i> no <i>free kick</i> ou penalidade		1.3 <i>scrum</i> de penalidade por jogo – reduz em 2 minutos a exposição excessiva dos atletas
4	<i>free kick</i> quando try é anulado		0.8 <i>scrum</i> de penalidade por jogo – reduz em 2 minutos a exposição excessiva dos atletas
TACKLE			
5	Reforço das sanções por <i>tackle</i> alto Introdução do Cartão Laranja por penal de <i>tackle</i> alto merecedora de Cartão Vermelho	Jogador infrator é removido do jogo e o TMO/ Citing/ Hawkeye reveem o incidente. Se a infração for merecedora de cartão Vermelho o atleta infrator não retorna. Se não, retorna em 15 minutos.	Mudança de comportamento do risco Elevado de transmissão do <i>tackle</i> alto para um risco menor no <i>tackle</i> baixo.
6	Remover o 'choke <i>tackle</i> ' e premiar a equipa em situação defensiva. Tackle abração	Quando sinalizado um 'choke <i>tackle</i> ' as equipas têm de apresentar a bola e jogar.	0.7 choke <i>tackles</i> por jogo, dos quais 70 % resultam em bolas não jogáveis e em 25 <i>tackle</i> alto por jogo. Remoção vai garantir menos jogadores envolvidos em atividades de alto risco de transmissão.
RUCK			
7	Redução da ordem de "usar a bola" no <i>ruck</i> de 5 para 3 segundos	Sanção: <i>free kick</i>	14 situações de "usar a bola" em <i>ruck</i> por jogo. Redução do tempo permitido vai conduzir a redução do contato de proximidade no <i>tackle</i> e <i>ruck</i> até 25%
8	Não será possível optar por <i>scrum</i> se não cumprida a ordem "usar a bola" na formação ordenada, <i>ruck</i> ou <i>maul</i>	Sanção: <i>free kick</i> para a equipa não-infratora	Embora raro, os jogadores serão encorajados a utilizar a bola de forma mais rápida, reduzindo os contatos de proximidade na formação ordenada.
MAUL			
9	Nenhum atleta se poderá juntar a um <i>maul</i> se não o tiver feito na formação do mesmo.	Sanção: <i>free kick</i>	8.2 <i>mauls</i> no após <i>line</i> por jogo e 60% envolvem os 8 <i>forwards</i> . Limitando o número dos que se podem juntar, limita-se o risco de contato de proximidade.
10	Apenas um movimento em frente por <i>maul</i>	Sanção: <i>free kick</i>	9.3 <i>mauls</i> por jogo com uma média de 12 segundos por movimento. Reduzindo o número de movimentos permitidos para um, potencialmente reduz-se a metade o total de tempo de contato de proximidade.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Valores do viver .

A Covid-19 mudou nossas vidas. Não simplesmente na alteração da rotina nesses dias de isolamento, em que não podemos sair de casa e tivemos que nos adaptar a tantos anseios e medos. Serão transformações que devem moldar a nova realidade e costumes à nossa volta, e claro, a nossa comunidade do rugby deve adaptar-se.

A pandemia antecipa mudanças e atenção com a higiene, saúde, alimentação, imunidade, treinamento e competições, bem como novas possibilidades como o trabalho remoto, educação a distância, etc. Essa pandemia que assola o mundo com tristezas faz com que nosso ambiente tenha uma atenção especial a fim de fazer os ajustes necessários para que a atmosfera rugbística sofra o menos possível e possamos passar por essa fase da melhor forma, unidos e respeitando a vida.

A Confederação Brasileira de Rugby conta com os esforços de todos envolvidos no nosso querido esporte para melhorar nossa sociedade e se dispõe a colaborar sempre.”

Dr. Lucas Duque (Tanque)



REFERÊNCIAS

World Rugby - Regresso Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19. 2020.

Acesso no link: <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219>

World Rugby- World Rugby creates access to optional domestic law trials to further reduce covid-19 risk. 2020.

Acesso no link: <https://www.world.rugby/news/569881>

Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW., So SY., Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. J Infect. 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.

USA Rugby- Return To Play Guidelines. 2020.

Acesso no link: <https://internal.usarugby.org/2020/05/usa-rugby-return-to-play-guidelines-covid-19/>



ANEXOS

ANEXO A. Modulo educacional da World Rugby sobre a COVID-19

<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>. The page features the World Rugby logo and the text "Player Welfare Putting players first". A search bar is present with the text "Search Player Welfare" and a "Go" button. There are also links for "Your forms" and "Your modules". The main content area is titled "COVID-19 COURSES" and includes a 3D illustration of a coronavirus particle. Below the illustration is a blue button labeled "COVID 19 – Return to Play Awareness for Coaches & Players". A paragraph of text below the button reads: "This is a resource developed by World Rugby to help everyone in the rugby community during the COVID-19 pandemic and to guide a safe return to rugby activities."



ANEXO B. Exemplo de questionário para clubes de rugby do Brasil

Data, Nome completo, função no clube/time

Idade, Peso, IMC.

Possui doença crônica? Sim, qual?

Apresentou algum sintoma do Corona vírus? Febre persistente, tosse, falta de ar/ dificuldade para respirar, dor no corpo/ mal estar, coriza, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, diarreia, nenhum.

Você apresentou algum outro sintoma que não foi questionado? Se sim, qual?

Você buscou pronto socorro, UBS, hospital nos últimos 14 dias?

Se sim qual motivo?

Você foi diagnosticado ou teve suspeita para Covid-19?

Você teve contato com alguém que teve suspeita ou diagnóstico confirmado de Covid-19 nos últimos 14 dias?

Se SIM, faça um breve relato da situação, data, período, tipo de contato, etc.

Pessoas que moram na mesma casa que você ou tem convívio frequente estão saindo de casa para trabalhar?

Pessoas que moram na mesma casa que você ou tem convívio frequente, trabalham na área da saúde ou hospitais?

Se SIM, essa pessoa tem contato com pacientes com Covid-19?

Você ou pessoas que moram na mesma casa ou tem convívio frequente, realizaram viagem para local com maior risco contágio de Covid-19 nos últimos 14 dias?

Se SIM, qual local, data e período?

Você tem seguido as orientações da quarentena e isolamento social?

Quais recomendações para evitar contágio você está colocando em prática?

Lavar as mãos com água e sabão ou álcool em gel, Cobrir o nariz e boca ao espirro ou tossir, Evitar aglomerações caso necessite sair de casa, Manter ambientes ventilados, Não compartilhar objetos pessoais, Ficar em casa / distanciamento social, Nenhum.



ANEXO C. Premissas para o retorno ao treinamento físico

1	2	3	4	5
<p>Todos os atletas devem realizar uma tela médica, fisioterapêutica, nutricional e física antes de iniciar qualquer tipo de atividade esportiva.</p>	<p>O staff da equipe precisa de um histórico médico completo com detalhes da atividade física realizada pelos atletas durante as semanas de isolamento. Lesões crônicas ou lesões que possam ter aumentado durante o período de isolamento devem ser identificadas.</p>	<p>A equipe técnica, com a ajuda de nutricionistas ou especialistas do setor, deve identificar qualquer perda extrema ou ganho de peso dos atletas, que pode ter funcionalidade alterada e comprometida. Estratégias específicas de nutrição e hidratação devem ser uma parte fundamental de todos os protocolos</p>	<p>Divida os atletas em grupos com base no nível de atividade realizada durante o período de isolamento. Nem todos os atletas tiveram a oportunidade de completar uma rotina com treinamento de força, corrida ou habilidades técnicas.</p>	<p>Sessões de treinamento relacionadas à logística, espaços disponíveis e equipamentos devem ser planejadas para evitar situações de risco potencial. Durante os estágios iniciais do retorno ao esporte, o conceito de adaptação é imperativo.</p>
6	7	8	9	10
<p>Durante as primeiras etapas de retorno, os atletas podem ser divididos em subgrupos de 7 atletas por sessão para cada treinador (1: 7) em relação aos espaços e nível de preparação dos atletas.</p>	<p>Atletas e equipe devem completar uma verificação de todos os equipamentos de treinamento. Em particular: proteções, protetores bucais, sapatos para treinamento na academia e sapatos para treinamento no campo. Em particular, é necessário evitar o uso de calçados que possam comprometer o apoio do pé durante as primeiras fases de retorno. Identifique se os atletas usaram chinelos ou com os pés descalços por períodos muito longos.</p>	<p>É importante incluir 3-5 sessões de 15 a 30 minutos de mobilidade e exercícios posturais por semana. Reeducação de atletas que tenham desenvolvido atitudes posturais incorretas devido ao tempo gasto sentado ou deitado.</p>	<p>Todas as sessões de treinamento (força, velocidade, resistência ou técnicas) devem incluir uma rotina de aquecimento apropriada, que pode ser realizada em grupo, respeitando as distâncias de segurança ou com duração individual de 10 a 20 minutos.</p>	<p>As sessões de treinamento de força podem ser realizadas na academia ou no campo. Preferir espaços abertos nos estágios iniciais de retorno pode ser uma boa estratégia, tanto logística como mentalmente, para atletas que passaram muito tempo isolados em apartamentos.</p>



11	12	13	14	15
<p>Dependendo do nível de treinamento dos atletas e das rotinas seguidas durante o período de isolamento, 2-5 sessões de treinamento de força podem ser incluídas, com 3-5 exercícios com duração de 35 a 65 minutos. Durante as primeiras 3-5 semanas, atenção especial pode ser necessária em cargas, pausas de set / rep e de recuperação para não criar estímulos extremamente altos ou abaixo do limite mínimo. Individualizar programas de treinamento é essencial.</p>	<p>De acordo com os planos de treinamento individuais, é necessária uma progressão com uma redução inicial na intensidade e no volume do treinamento pliométrico, em especial saltos e arremessos. Evite alto estresse em tecidos moles, como tendões e ligamentos, para atletas que realizaram longos períodos de isolamento ou inatividade. Prefira exercícios com objetivos técnicos e posturais.</p>	<p>Planeje progressivamente os treinos de aceleração, desaceleração, velocidade máxima e mudanças de direção. Considere que os atletas realizam treinamento de corrida por longos períodos em superfícies inadequadas, como asfalto e terrenos instáveis. A mudança de superfície pode aumentar o risco de acidentes. Considere 1-2 sessões semanais com objetivos técnicos.</p>	<p>Exercícios de resistência e condicionamento podem ser incluídos na rotina semanal de treinamento. Deve-se considerar que, para alguns atletas, uma simples caminhada rápida pode ser um primeiro estímulo eficaz. Durante as primeiras 3-5 semanas, pode ser necessário evitar atividades exaustivas para desenvolver "resistência mental". Podem ser incluídas 2-3 sessões por semana com controle da frequência cardíaca com duração de 15 a 35 minutos. É essencial incluir o volume da distância total percorrida e a intensidade das sessões técnicas.</p>	<p>Inclua sessões para melhorar a recuperação, técnicas respiratórias específicas para restaurar o funcionamento adequado dos músculos respiratórios. Essas sessões de treinamento podem ser incluídas no final das sessões de treinamento ou como sessões separadas e específicas.</p>
16	17	18	19	
<p>Considere a necessidade de ajuda especializada para trabalhar nos aspectos mentais e sociais dos atletas que retornam de um período de isolamento prolongado.</p>	<p>Evite sessões muito intensas durante as primeiras 3 semanas de retorno para aumentar gradualmente o estímulo. É necessário considerar que o período de isolamento pode ter riscos aumentados para o sistema cardio-respiratório. Planeje a distribuição de retorno progressivo por mais de 3-5 semanas de todas as atividades.</p>	<p>Durante o período de retorno, é importante incluir uma ferramenta de controle, como questionários on-line de bem-estar, rotinas de controle de peso e status de hidratação.</p>	<p>Considere que alguns atletas podem ter distúrbios do sono e da alimentação devido ao período de isolamento. Esses distúrbios podem alterar as respostas ao estímulo de treinamento e aumentar o risco de lesão</p>	



ANEXO D. Orientações de retorno do treinamento físico

	Atleta iniciante					Atleta intermediário					Atleta avançado							
	Atleta que não completou um programa constante de treinamento de força e corrida durante o período de isolamento					Atleta que concluiu um treinamento constante, mas com restrições e adaptações para treinamento de força e corrida					Atleta que completou um treinamento constante sem restrições de treinamento físico (força e corrida), técnica e tática							
	Mobilidade e postura	Força	Piometria	Velocidade	Resistência	Rugby	Mobilidade e postura	Força	Piometria	Velocidade	Resistência	Rugby	Mobilidade e postura	Força	Piometria	Velocidade	Resistência	Rugby
Semana 1	Número de sessões por semana Duração em minutos Intensidade PSE	2-4 15-25 Baixa 1-2	2-3 25-55 Baixa 2-3	1 20-30 Baixa 2-3	1 15-25 Baixa 2-4	1-2 25-35 Baixa 2-4	3-5 15-25 Baixa 1-2	2-4 30-55 Baixa 2-3	1 30-40 Baixa 2-3	1-2 15-25 Baixa 2-4	1-2 25-35 Baixa 2-4	3-5 15-25 Baixa 1-2	2-5 40-50 Baixa 2-3	1 20-35 Baixa 2-3	1 30-40 Baixa 2-3	1-2 15-35 Baixa 2-4	1-2 25-35 Baixa 2-4	
Semana 2	Número de sessões por semana Duração em minutos Intensidade PSE	2-4 15-25 Baixa 1-2	2-3 25-55 Baixa 2-3	1 20-30 Baixa 2-3	1-2 15-25 Baixa 2-4	1-2 25-35 Baixa 2-4	3-5 15-25 Baixa 1-2	3-5 30-55 Baixa-Média 3-4	1 30-40 Baixa 2-3	1-2 15-30 Baixa-Média 3-6	1-2 25-35 Média 3-6	3-5 15-30 Baixa 1-2	3-5 40-60 Baixa-Média 3-4	1-2 20-35 Baixa-Média 3-4	1-2 30-50 Baixa-Média 3-4	1-2 15-40 Baixa-Média 3-4	2-3 25-35 Baixa-Média 3-4	
Semana 3	Número de sessões por semana Duração em minutos Intensidade PSE	3-5 15-25 Baixa 1-2	2-4 35-55 Baixa-Média 3-4	1 25-40 Baixa-Média 3-4	1-2 15-30 Baixa-Média 3-4	1-2 30-45 Baixa-Média 3-4	3-5 15-30 Baixa 1-2	3-5 40-55 Baixa-Média 3-4	1-2 30-50 Baixa-Alta 3-5	2-3 15-35 Baixa-Alta 3-6	2-3 30-50 Baixa-Média 3-6	3-5 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-60 Baixa-Alta 3-7	1-3 20-40 Baixa-Alta 3-7	1-3 30-50 Baixa-Alta 3-7	2-3 15-40 Baixa-Alta 3-7	2-4 30-50 Baixa-Média 3-7	
Semana 4																		
Semana 5	Número de sessões por semana Duração em minutos Intensidade PSE	3-5 15-30 Baixa-Média 1-3	2-4 35-55 Baixa-Média 3-4	1-2 25-40 Baixa-Média 3-4	1-3 15-30 Baixa-Alta 3-5	1-3 30-45 Baixa-Média 3-5	3-5 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-55 Baixa-Alta 3-7	1-3 30-50 Baixa-Alta 3-6	2-3 20-40 Baixa-Alta 3-7	2-3 30-55 Baixa-Alta 3-7	3-5 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-60 Baixa-Alta 3-9	1-3 20-40 Baixa-Alta 3-7	1-3 30-50 Baixa-Alta 3-7	2-3 20-50 Baixa-Alta 3-7	2-5 30-55 Baixa-Alta 3-7	
Semana 6	Número de sessões por semana Duração em minutos Intensidade PSE	3-6 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-65 Baixa-Alta 4-7	1-2 30-45 Baixa-Média 3-4	2-3 15-40 Baixa-Alta 3-7	2-4 40-50 Alta 3-7	3-6 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-65 Baixa-Alta 3-9	1-3 30-55 Baixa-Alta 3-7	2-4 20-50 Baixa-Alta 3-8	2-5 30-60 Baixa-Alta 3-8	3-6 15-30 Baixa-Média 1-3	3-5 40-60 Baixa-Alta 3-9	1-3 20-50 Baixa-Alta 3-9	1-3 30-50 Baixa-Alta 3-9	2-4 20-50 Baixa-Alta 3-9	2-5 30-60 Baixa-Alta 3-9	



ANEXO E. Orientações nutricionais após o isolamento social

O período de isolamento dificultou o controle da alimentação dos atletas. Isso aumenta ainda mais a importância e o cuidado nutricional na volta ao esporte após a quarentena.

Para isso é importante pensar 3 pontos-chaves da nutrição:

- Higiene
- Fortalecer Sistema imune
- Diminuir o risco de lesões

1 – Higiene:

Manter ambiente apropriado com álcool gel no campo para que haja higienização de mãos e frutas. Manter lanches e garrafas de água/isotônico com etiqueta. Atletas **NÃO DEVEM** compartilhar garrafinhas nem outros objetos pessoais (suplementos, shakeiras, toalha e etc). De preferência lanches em embalagens fechadas e com nome.

2 - Fortalecer Sistema imune:

Nenhum atleta nessa fase deverá seguir uma dieta muito restritiva, mesmo os atletas que estejam acima do peso devem perdê-lo de maneira gradual, evitando assim uma queda de resistência e um aumento de risco de contaminação.

Consumo adequado de fontes de proteínas (carnes e laticínios), frutas, verduras e legumes também são importantes pois são fontes de vitaminas e minerais. Suplementação de vitamina D pode ser indicado.

3 - Diminuir o risco de lesões:

Consumo adequado de proteínas também é importante para prevenir lesões. Além disso é fundamental que o atleta consiga dormir bem.

Além disso pode ser indicado início de suplementação com ômega-3 e creatina, que apresentam benefícios na prevenção de lesão. Essa avaliação deverá ser feita de maneira individualizada por médico e nutricionista.