

PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES MÉDICAS
PARA TREINAMENTOS, VIAGENS E COMPETIÇÕES
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.

Versão 1.0
Fevereiro de 2021



ÍNDICE

Introdução	3
INFORMAÇÕES GERAIS	7
Diagnóstico	13
Tratamento e prevenção	15
PRIMEIRA PARTE: Pré-competição	21
Protocolo de ação durante os treinamentos	22
Recomendações	26
Testes de COVID-19	29
SEGUNDA PARTE: Recomendações para viagens	35
TERCEIRA PARTE: Em competição	39
Bibliografia	43
Colaboradores	47

INTRODUÇÃO.

INTRODUÇÃO

O mundo e, conseqüentemente, o esporte, está imerso numa situação inédita e excepcional perante a qual devemos responder de forma responsável, coordenada e planejada, tendo sempre como premissa a preservação da saúde como o bem mais prezado, razão pela qual a prevenção é de extrema importância.

Na CONMEBOL procuramos cuidar da saúde dos membros da família do futebol, de forma a minimizar os riscos de contágio a um nível médico aceitável. Da Comissão Médica e em conjunto com as Associações Membros, são disponibilizadas as seguintes RECOMENDAÇÕES, que em cada caso devem estar de acordo com as leis e regulamentos sanitários de cada país.

Cada equipe deverá adaptar às suas circunstâncias, levando em consideração que existem condições de segurança mínima que todos devem cumprir.

Entendemos que a transmissão da COVID-19 não será eliminada em curto prazo e, portanto, devemos considerar possíveis surtos recorrentes nos próximos meses, uma vez que a COVID-19 é facilmente transmissível, e tem um período de incubação muito curto, por isso que recomendamos a todos os membros da família do futebol sul-americano extremar a prevenção.

É por tudo isso que a Comissão Médica da CONMEBOL considera que o processo de incorporação aos treinamentos deve ser realizado de forma progressiva e com a devida diligência.

Neste protocolo, as recomendações a levar em consideração são as seguintes:

- Medidas de higiene e cuidados necessários
- Recomendações para ação durante os treinamentos
- Recomendações de isolamento de jogadores ou treinadores
- Testes de COVID-19

GLOSSÁRIO DE PALAVRAS TÉCNICAS

Vírus: microrganismo muito simples que pode infectar células e causar doenças. Ele se replica (multiplica) dentro da célula infectada, portanto não tem vida própria (tem duração de vida muito breve fora do organismo infectado).

Cepa: conjunto de vírus que compartilham pelo menos uma característica ou variante genética comum

SARS-CoV-2: vírus de cadeia simples que pertence à família dos coronavírus b, uma parte da grande família dos coronavírus, causa a doença por coronavírus COVID-19.

COVID-19: doença infecciosa causada pelo SARS-CoV-2 que foi descoberta mais recentemente. Tanto esse novo vírus quanto a doença que ele causa eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan (China) em dezembro de 2019. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse seca e fadiga. Muitas pessoas infectadas são assintomáticas ou apresentam sintomas muito leves (80%). Uma em cada 5 pessoas tem um quadro grave, com dificuldade para respirar. A COVID-19 deve ser diagnosticada e avaliada pela combinação de exames clínicos, de diagnóstico por imagem (TC de tórax), epidemiológicos e laboratoriais.

PCR: sigla, em inglês, que significa Reação em Cadeia da Polimerase (Polymerase chain reaction). Baseado nas características de estabilidade ao calor de uma enzima polimerase, é um teste de laboratório para identificar fragmentos de material genético de SARS-CoV-2, mesmo que em quantidades muito pequenas.

RT-PCR: reação em cadeia da polimerase por transcriptase reversa. RT-PCR é uma versão da técnica PCR () desenvolvida para a detecção de RNA (ácido ribonucleico). O RT-PCR é uma técnica rápida. Pode-se determinar em pouco tempo. É baseada em dois processos distintos: no primeiro, produz DNA que será utilizado na segunda etapa. RT-PCR é o

padrão ouro para a detecção do SARS-Cov-2 devido à sua capacidade de medir diretamente as partes do genoma viral, em vez de detectar biomarcadores de anticorpos ou antígenos.

Swab: bastão longo com algodão em uma das pontas, que é inserido até o teto das narinas. O swab deve penetrar nas narinas e causar lacrimejamento nos pacientes. Também pode ser introduzido na boca e na faringe ou podem ser swabs anais.

Antígeno: é uma partícula / fragmento / molécula que estimula o sistema imunológico e induz a produção de anticorpos para eliminar o patógeno, protegendo o organismo

Falso positivo: seria o caso de uma pessoa com um teste positivo sem estar infectada pelo SARS-CoV-2

Falso negativo: Seria um paciente que sofre da doença, mesmo que o teste que lhe fizeram seja negativo

Sensibilidade: a porcentagem de casos verdadeiros positivos entre todos os positivos detectados e, também, a porcentagem de verdadeiros negativos entre todos os casos negativos

INFORMAÇÕES GERAIS.

INFORMAÇÕES GERAIS A LEVAR EM CONSIDERAÇÃO

COVID-19 é uma doença respiratória identificada pela primeira vez em Wuhan, China, em dezembro de 2019; de propagação rápida tornando-se uma pandemia. Atualmente, várias cepas do mesmo vírus foram identificadas; a propagação continua a ser principalmente de pessoa para pessoa.

SINTOMAS COMUNS

Febre
Fadiga / cansaço
Dores musculares
Dor de garganta (odinofagia) e tosse
Dor de cabeça (cefaleia)
Enjoo e vômitos
Diarreia
Perda do sentido do paladar e olfato

SINTOMAS GRAVES

Precisa de atendimento médico urgente

Febre alta (> 39 C)
Dificuldade respiratória
Tontura
Perda de consciência

Os sintomas podem aparecer 1 a 14 dias após a exposição ao vírus, mas a maioria das pessoas infectadas desenvolve sintomas dentro de 5 a 7 dias após o contato.

QUANDO SUSPEITAR COVID19?

Apresentando algum dos sintomas comuns ou não, principalmente se houve contato recente com uma pessoa com infecção confirmada.

Neste caso

- Fique isolado em seu endereço e entre em contato por telefone com o seu médico, que lhe dará as instruções necessárias.

- Evite o contato direto com outras pessoas, dentro de sua casa e tome cuidado com as medidas de higiene (lavar as mãos, desinfetar superfícies, etc.)

COMO É QUE ME CONTAGIEI?

O normal é contagiar-se pelo contato com outra pessoa infectada pelo vírus. A doença se espalha principalmente de pessoa para pessoa através das gotículas que liberamos pelo nariz ou pela boca ao respirar ou falar e muito mais quando tossimos. Essas gotículas caem rapidamente no chão, mas é possível contagiar-se inalando-as procedentes de uma pessoa infectada com o vírus. É por isso que é importante a distância de segurança (2 m). As gotículas também podem cair sobre objetos e superfícies próximas a uma pessoa infectada. Outras pessoas podem ser infectadas se tocarem nesses objetos ou superfícies e, em seguida, tocarem seus olhos, nariz ou boca. É por isso que é importante lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou usar um gel desinfetante à base de álcool.

É possível contrair COVID 19 por contato próximo com uma pessoa que não apresenta sintomas, geralmente durante a primeira fase da doença, mas a frequência é desconhecida.



Por contato pessoal próximo com uma pessoa infectada.



Através de pessoas infectadas ao tossir, espirrar ou conversar.



Tocando em objetos ou superfícies contaminados e depois tocando sua boca, nariz ou olhos.

O QUE DEVO FAZER SE TIVER SINTOMAS COMPATÍVEIS COM COVID-19?

- **Se você tiver sintomas leves:** geralmente não precisa procurar atendimento médico; fique em casa, isole-se e monitore seus sintomas. Alerta seu médico e siga as diretrizes nacionais sobre auto isolamento; o seu médico irá orientá-lo para fazer o teste e, se for negativo, ele poderá ajudá-lo a procurar outras doenças (por exemplo, malária ou dengue). Quando for ao centro de saúde, seja para fazer o exame ou consulta médica se indicado, use máscara se possível, mantenha-se a pelo menos dois metros de distância de outras pessoas e não toque nas superfícies com as mãos. Se o doente for uma criança, ajude-o a seguir este conselho.
- **Em caso de sintomas graves:** Procure imediatamente atendimento médico se tiver dificuldade para respirar ou sentir dor ou pressão no peito. Se possível, ligue com antecedência para o seu provedor de saúde para que ele possa encaminhá-lo para a unidade de saúde adequada.

O QUE DEVO FAZER SE ESTIVER EM CONTATO PRÓXIMO COM ALGUÉM QUE ESTÁ DOENTE COM COVID-19 OU QUE TEM SINTOMAS COMPATÍVEIS COM COVID-19?

Contato próximo ou estreito: Contato com uma pessoa com diagnóstico de Covid19 (ou sob suspeita) a uma distância inferior a 2 metros por mais de 15 minutos, na ausência de elementos de proteção individual.

- Se você não tiver sintomas, mas ficou exposto a uma pessoa infectada, coloque-se em quarentena por 14 dias.

- *Quarentena: separar-se de outras pessoas, mesmo que não tenha sintomas, para prevenir a transmissão do vírus, pois você pode ser contagioso apesar de não ter sintomas*
- Se você desenvolver sintomas, mesmo que sejam leves, você deve isolar-se em casa, pois é provável que infecte outras pessoas nos estágios iniciais da doença antes que os sintomas apareçam
 - *Isolamento: separar as pessoas que estão doentes com sintomas de COVID 19, visto que são contagiosos, para evitar a propagação da doença.*
- Se você desenvolver sintomas, entre em contato com seu médico para fazer o teste; se for positivo, você deve alertar seus contatos próximos nos 5 dias anteriores ao teste. Nesse caso, recomenda-se isolamento por 10 dias a partir do teste positivo, e pelo menos três dias sem sintomas sem ter ingerido medicamentos.

O QUE É A QUARENTENA E / OU ISOLAMENTO:

- Ocupe um quarto individual espaçoso e arejado com vaso e pia
- Se isso não for possível, coloque as camas com pelo menos dois metros de distância, e use máscaras o tempo todo na presença de outras pessoas. As outras pessoas também deverão usar máscaras
- Fique a pelo menos dois metros de distância das outras pessoas, até mesmo de seus familiares.
- Verifique seus sintomas diariamente.
- Fique em quarentena por 14 dias, mesmo que se sinta bem.
- Se você estiver tendo dificuldade para respirar, entre em contato imediatamente com seu médico. Ligue primeiro, se possível.
- Mantenha-se positivo e cheio de energia mantendo contato com seus seres queridos por telefone ou internet e fazendo exercícios em casa.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES PODEM CONTRAIR A COVID19?

Pesquisas indicam que crianças e adolescentes têm as mesmas probabilidades de serem infectados como qualquer outra faixa etária e podem disseminar a doença.

As evidências até o momento sugerem que crianças e adultos jovens têm menos probabilidade de desenvolver a doença grave, mas casos graves ainda podem ocorrer nessas faixas etárias.

Crianças e adultos devem seguir as mesmas diretrizes de quarentena e isolamento se houver risco de terem ficado expostos ou se apresentarem sintomas.

É particularmente importante que as crianças evitem o contato com idosos e outras pessoas que corram o risco de contrair um quadro mais grave da doença.

Você deve sempre consultar as diretrizes nacionais de prevenção e isolamento no caso de um teste COVID19 positivo.

DIAGNÓSTICO

TIPOS DE TESTES

Existem dois tipos de testes que podem ser realizados para o diagnóstico de Covid19, teste de ácido nucleico ou PCR, e teste de anticorpos ou sorologia

- **PCR:** o PCR para Covid19 é realizado em amostras de swab nasal, que são obtidas inserindo o swab em uma narina. Este teste é usado em pacientes com sintomas compatíveis com Covid19 ou naqueles com contatos próximos. O PCR é usado para fazer o diagnóstico na fase aguda, o teste é baseado na detecção de porções específicas do gene do vírus
- **Sorologia:** Consiste na medição de anticorpos contra Covid19 em uma amostra de sangue; esse teste só pode detectar o diagnóstico retrospectivamente, ou seja, nas pessoas que já tiveram a doença. Após a infecção, os anticorpos tornam-se positivos a partir dos dias 10 a 14. Os anticorpos a serem fornecidos são IgA e IgG; IgM é inútil, pois o melhor teste diagnóstico na fase aguda é o swab nasal para PCR e IgM pode dar falsos positivos / negativos.

O teste sorológico não deve ser utilizado na fase sintomática aguda

- **Antígenos:** Esses testes detectam outras partes específicas ou proteínas virais, eles não são usados rotineiramente.

É importante observar que nenhum desses testes serve para classificar a gravidade da infecção.

É NECESSÁRIO REPETIR O TESTE DE PCR PARA ENCERRAR O ISOLAMENTO OU A QUARENTENA?

- Não se recomenda a repetição do teste de PCR em pessoas com diagnóstico de COVID-19 sintomático ou assintomático, que permanecem assintomáticas após a recuperação. Se essas pessoas permanecerem sintomáticas por muito tempo, o caso deve ser estudado individualmente para determinar a necessidade de repetição do PCR e / ou realização de testes sorológicos.
- Pessoas que desenvolverem novos sintomas suspeitos de COVID-19 devem ser testadas novamente se outras causas tiverem sido descartadas e não houver outra explicação para a condição; particularmente se os anticorpos contra Covid19 permanecerem negativos
- Existem casos isolados em que é detectado um PCR persistente, o que pode indicar risco de contágio. Em geral, esses casos ocorrem em pessoas profundamente imunocomprometidas.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

O tratamento do paciente que não necessita de internação hospitalar consiste no uso de medicamentos para controle dos sintomas, como antipiréticos para controlar febre, analgésicos para dores, antitússicos para tosse; e o repouso e hidratação adequada são extremamente importantes.

Recomenda-se ter um oxímetro à mão para medir a saturação de oxigênio (ou nível de oxigênio no sangue), principalmente em casos de pacientes com dificuldade respiratória leve. Recomenda-se atenção médica imediata se a saturação de oxigênio for <94%.

Pacientes ambulatoriais podem receber plasmas convalescentes ou anticorpos monoclonais (Casirivimab / Imdevimab, Bamlanivimab) se o sistema regional de saúde tiver acesso a eles.

Pacientes com sintomas graves ou baixa saturação de oxigênio devem ser internados para atendimento imediato e monitoramento frequente. Existem diferentes tratamentos que podem ser usados em pacientes internados; depende do acesso que cada sistema de saúde tem aos diferentes medicamentos. Isso inclui o antiviral "remdesivir" administrado por via intravenosa, o esteroide dexametasona e a administração de soro de convalescença. Os pacientes gravemente doentes podem requerer internação em terapia intensiva e ventilação mecânica.

Várias vacinas foram aprovadas para a prevenção da infecção por COVID19 e estão sendo administradas em todo o mundo, atualmente apenas para funcionários e pacientes de alto risco. A melhor prevenção é evitar o contágio.

Até o momento, o tratamento de pacientes que não requerem atendimento hospitalar consiste no tratamento dos sintomas.

Os casos graves que requerem internação hospitalar podem exigir oxigênio suplementar e ventilação mecânica; vários medicamentos, incluindo remdesivir, são usados apenas em pacientes hospitalizados.

Existem várias vacinas para prevenir a infecção por COVID19.

Obtém informação através de fontes confiáveis



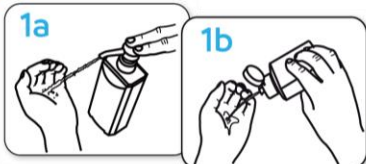
Informe-se através de fontes confiáveis:



PRIMEIRA BARREIRA DE PROTEÇÃO: LAVAR-SE AS MÃOS

Como desinfetar suas mãos?

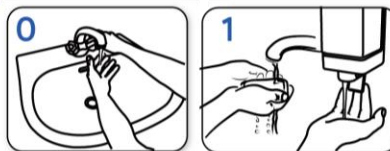
Com um gel à base de 70% - 90% de ÁLCOOL



Coloque na palma da sua mão uma dose suficiente do produto para cobrir todas as superfícies

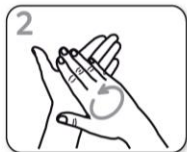
Como lavar-se as mãos?

Com água e sabonete



Móiese las manos con agua

Molhe as mãos com água
Aplique sabão suficiente na palma da mão para cobrir todas as superfícies das mãos.



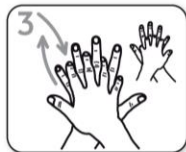
Frótese las palmas de

Esfregue as palmas das mãos



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano

Esfregue as costas dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando



Frótese la palma de la

Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



Frótese con un movimiento de rotación el

Esfregue o polegar esquerdo em um movimento de rotação, pegando-o com a mão direita e vice-versa



Frótese las palmas de las manos entre sí con

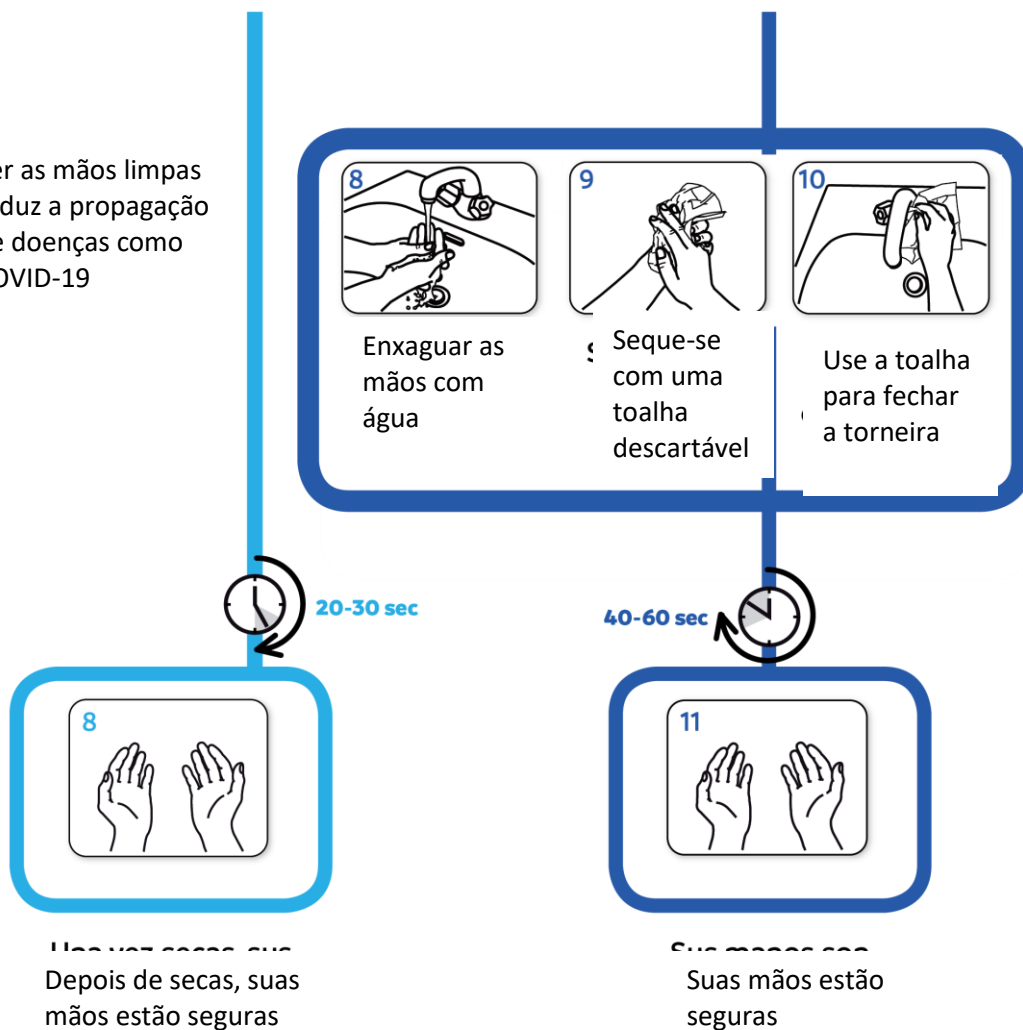
Esfregue as palmas das mãos entre si, com os dedos entrelaçados



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha

Esfregue as pontas dos dedos da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento de rotação, e vice-versa, uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos

Ter as mãos limpas
reduz a propagação
de doenças como
COVID-19



OUTRAS BARREIRAS DE PROTEÇÃO



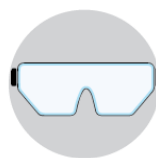
(uso de máscaras)



Uso de luvas



Uso de
proteção de
rosto



Uso de
óculos de proteção



Uso de
aventais

COMO RETIRAR ELEMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)?

- Evite a contaminação para você, outras pessoas e o ambiente em torno.
- Retire primeiro os itens mais poluentes.

Passo 1



Tire as luvas e depois o avental.

Passo 2



Higienize suas mãos.

Passo 3



Remova a proteção dos olhos, de trás para frente.

Passo 4



Remova a máscara cirúrgica e ou respirador de trás para frente.

Passo 5



Higienize suas mãos.

Não se esqueça: lave suas mãos várias vezes com água e sabão e aplique regularmente um gel desinfetante à base de álcool. Evite tocar em seus olhos, boca ou nariz.

QUANTO TEMPO O VÍRUS DA COVID-19 SOBREVIVE NAS SUPERFÍCIES?

Os produtos desinfetantes podem matar o vírus, eliminando a possibilidade de infecção pelo contato com essas superfícies.

As superfícies podem ser limpas facilmente com desinfetantes domésticos comuns que destroem o vírus. O vírus da COVID 19 pode sobreviver por até 72 horas em superfícies de plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas em superfícies de cobre e menos de 24 horas em superfícies de papelão.

PROTEJA OS OUTROS DA DOENÇA



Evite contato estreito com outras pessoas sem proteção, especialmente se tiverem tosse e febre.



Evite cuspir em público.



Se você tiver febre, tosse e falta de ar, procure atendimento médico precoce e compartilhe seu histórico de viagens com seu provedor de saúde.

- Fortalecer o sistema imunológico
- 7 ou mais horas de sono ao dia
- Apoio Psicológico para evitar estados de ansiedade
- Alimentação adequada, em acordo com a pessoa autorizada do clube.
- Vacinação tri ou tetravalente (influenza) de todos os funcionários. Essa medida evita o quadro de gripe, seguido de quadro de coronavírus, o que agravaria a situação da pessoa doente e o risco de complicações.
- Sempre mantenha a distância social (mínimo de 2 metros)

PRIMEIRA PARTE
PRÉ-COMPETIÇÃO.

PROTOCOLO DE AÇÃO DURANTE OS TREINAMENTOS

CONTROLE MÉDICO

- O médico manterá um controle diário dos sintomas do grupo. É obrigatório medir a temperatura do jogador ao chegar à equipe, jogadores com mais de 37,4 °C não serão admitidos em treinamentos.
- O médico conhecerá o estado físico e de saúde de cada jogador. Ele estudará as condições de risco de contágio em seu endereço e, se for o caso, os hábitos de vida que devem ser mudados. O jogador torna-se a partir do momento em que estiver em contato com outras pessoas, um transmissor potencial.
- Cada médico da delegação terá um mecanismo de comunicação, para que os jogadores de futebol possam relatar os sintomas a qualquer momento.

MEDIDAS HIGIÊNICAS RECOMENDÁVEIS EM TODAS AS INSTALAÇÕES ESPORTIVAS

QUEM PODE PARTICIPAR?

Recomenda-se que o menor número de pessoas frequente as instalações esportivas e, se possível, insistir no trabalho a distância.

Recomenda-se também suspender as visitas e evitar a entrada de terceiros e de pessoas de maior risco nas instalações esportivas. Seguir as recomendações do Ministério da Saúde e do Ministério do Trabalho do país.

Recomendamos trabalhar com o médico da Equipe para diferenciar esses dois grupos e estabelecer medidas especiais de proteção para cada um deles.

Qualquer pessoa que comparecer ao treinamento ou partida deve estar em boas condições de saúde, sem apresentar quaisquer sintomas compatíveis com COVID-19 ou ter estado em contato próximo com uma pessoa com Covid-19. Da mesma forma, sugere-se que na presença de quaisquer sintomas compatíveis, o médico da equipe seja consultado e se abstenha de comparecer à instituição.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA ENTRADA NAS INSTALAÇÕES ESPORTIVAS

- A desinfecção antes e após cada treino é imprescindível; recomenda-se desinfetar com hipoclorito de sódio, na forma de água sanitária ou lixívia. A concentração mínima para desinfecção é de 5%.
- Antes de entrar na propriedade, a temperatura das pessoas será medida com termômetro infravermelho. NÃO poderão ingressar com temperatura superior a 37,4°C.
- Devem lavar-se as mãos corretamente e depois aplicar-se álcool gel.
- Não será permitida a entrada sem máscara, que deve cobrir o queixo, boca e nariz
*.
- Deve ser mantida uma distância mínima de 2 metros entre as pessoas, enquanto seja possível
- As portas das instalações, na medida do possível, serão deixadas abertas para evitar tocar nas maçanetas ou aberturas.
- Não poderão entrar nas instalações esportivas aquelas pessoas que estiverem em isolamento domiciliar por diagnóstico de COVID-19 ou por tido contato próximo (estreito) com caso de COVID-19, nem aqueles que apresentarem sintomas como tosse, febre, dificuldade respiratória, dores de garganta, dores

musculares, alterações do paladar ou do olfato ou que pertençam aos considerados grupos de risco.

REUTILIZAÇÃO E TROCA DE MÁSCARAS

- No caso de máscaras descartáveis, devem ser trocadas se estiverem visivelmente úmidas.
- No caso de máscaras reutilizáveis, elas devem ser lavadas após cada uso

TREINAMENTO EM PRIMEIRA FASE

Em todos os casos, as Equipes devem respeitar os Protocolos de sua Associação Membro e as normas do Ministério da Saúde e do Ministério do Trabalho (ou similar) para o retorno aos treinamentos.

No entanto, para a primeira fase de treinamento, é recomendado:

- Evitar o uso dos vestiários e o contato com terceiros fora do seu grupo de treinamento. Para isso, se deverá comparecer ao treinamento com o uniforme correspondente e, ao terminar, voltar para casa com a mesma roupa, sem tomar banho.
- O roupeiro deve entregar a cada jogador, em uma sacola fechada, as roupas que serão utilizadas nos treinos dos dias seguintes, e o jogador deve devolver as roupas sujas em uma bolsa devidamente fechada, para serem lavadas na Equipe.
- As roupas sujas serão lavadas no Equipamento seguindo o protocolo de lavagem em alta temperatura (entre 60 e 90°C) e sabão usual. O pessoal da lavanderia, em todos os momentos, deverá utilizar os elementos estabelecidos pelos órgãos competentes e que se encontrem na segunda barreira de proteção.
- Ter o fornecimento de água, alimentos e material necessário para o treinamento e evitar entradas e saídas desnecessárias.

- Deve-se assegurar uma hidratação correta, durante e após o treinamento. Recomenda-se o uso de garrafas de hidratação individuais e não compartilhar infusões (mate, terere) e / ou qualquer tipo de alimento ou utensílio.
- O armazém de materiais será desinfetado e também, na medida do possível, o material utilizado nos treinamentos.
- Médicos, fisioterapeutas e massoterapeutas deverão ser divididos de acordo com os grupos de treinamento.
- O pessoal apenas entrará nas áreas de sua competência.
- Terminado o treinamento, as instalações serão desinfetadas e ventilados todos os edifícios.
- À disposição de cada membro da equipe deve haver dispensers com álcool 70 ° ou géis desinfetantes e abundante sabão nos vestiários e pias.

RECOMENDAÇÕES

As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) estabelecem “Serão suspendidas as precauções relacionadas à transmissão (incluindo isolamento) e se abandonará a rota de cuidado do COVID-19 quando:

- Tenham se passado 10 dias desde que o teste fora positivo, mais um mínimo de 3 dias sem sintomas (febre e / ou sintomas respiratórios, sem uso de medicamentos antitérmicos e com melhora evidente dos outros sintomas.) no caso de pacientes sintomáticos.
- Tenham se passado 10 dias desde que o teste (RT-PCR (+) para RNA SARS-CoV-2) testara positivo no caso de pacientes assintomáticos.

Deve-se notar que esta diretriz se aplica apenas a jogadores e Oficiais da CONMEBOL (delegados, juízes, médicos, etc.), portanto, não é responsabilidade de outros membros das delegações e funcionários da Zona 1 do estádio proceder desta forma.

O protocolo que estabelece a autorização de viagem e a condição de livre trânsito nos países deverão estar de acordo com as normas sanitárias de cada país, motivo pelo qual deve ser enviada uma nota informativa à CONMEBOL e a solicitação às autoridades sanitárias do país visitante, que é a única autoridade competente para autorizar a entrada dos jogadores.

PRECAUÇÕES

- Somente pessoas com doenças graves e com replicação viral persistente após 10 dias de isolamento (baseado no teste de PCR do swab nasal) podem justificar a extensão da duração do isolamento e a manutenção da vigilância do paciente.
- Pessoas com diagnóstico de COVID-19 sintomático que permanecem assintomáticas após a recuperação, não é recomendado repetir o teste, exceto para suspender o isolamento ou em pessoas muito imunossuprimidas; nestes casos, é recomendável consultar especialistas para determinar os próximos passos a seguir e testes alternativos.
- O isolamento é recomendado quando os sintomas aparecem dentro de 14 dias após o contato com uma pessoa infectada próxima.

REGRAS DE ISOLAMENTO DE PESSOAS CONTAGIADAS OU COM SUSPEITA DE CONTAGIO

- Pessoas com sintomas (paciente) não poderão comparecer aos treinamentos e deverão:
 - Notificar imediatamente o médico da Equipe.
 - Cumprir rigorosamente o período de isolamento estabelecido, de acordo com a regulamentação do país correspondente. Recomenda-se que, tanto quanto possível, seja em um quarto privado com boa ventilação.
- Os utensílios domésticos (pratos, talheres, copos, toalhas, etc.) por ele utilizados devem ser limpos e desinfetados com solução contendo cloro após cada uso. A pessoa que o assiste deve guardar todas as medidas (uso dos elementos de proteção da barreira dois) para evitar o contágio.

- O veículo utilizado pelo paciente deve ser desinfetado com solução contendo cloro e deve ser ventilado, portanto, recomendamos deixar as janelas do veículo abertas.
- Quem assiste o paciente deve ser uma pessoa sadia, sem doenças pré-existentes ou de base, ou que esteja entre as pessoas do grupo de risco. Pacientes assintomáticos devem consultar seu médico se podem realizar atividade física.
- Todos os utensílios utilizados pelos pacientes devem obedecer a rígidas normas de higiene e ser de seu uso exclusivo.
- Deve-se ter cuidado com toalhas e lençóis, que devem ser lavados em altas temperaturas para sua desinfecção, e na retirada recomenda-se que não sejam chacoalhadas, para evitar a disseminação do vírus no ambiente.

TESTES DE COVID-19.

REALIZAÇÃO DE TESTES DE COVID-19

Para os treinamentos, cada equipe deverá seguir as recomendações das autoridades de seus respectivos países.

OBRIGATORIEDADE DE TESTES DE COVID-19 ANTES DE CADA VIAGEM

1. Para todas as competições organizadas pela CONMEBOL, deverão ser realizados testes PCR de COVID-19 (Test RT-PCR Swab Nasal e Orofaríngeo em tempo real) a todos os membros da DELEGAÇÃO OFICIAL (no país de origem), isolando qualquer membro da delegação com suspeita de contágio.
2. Todas as equipes participantes das competições oficiais da CONMEBOL deverão seguir estritamente as recomendações publicadas sobre viagens, deslocamentos e treinamentos, bem como os protocolos de sanitários estabelecidos pelas autoridades de cada país. As delegações deverão consultar os processos migratórios de entrada em cada país.
3. Todos os membros das delegações de casa e fora de casa, deverão realizar-se a referida prova dentro das 72 horas anteriores ao dia da partida.
4. Além das delegações oficiais, todo o pessoal incluído na ZONA 1 do estádio (Juízes, Oficiais de Partida, Médicos, Oficial Antidopagem, Staff, pessoal operacional, entre outros) de casa ou que devam viajar de outros países / cidades para a partida, também deverão realizar-se a referida prova, no máximo 72 horas antes do dia da partida.
5. Para viagens e ingresso em outro país, se deverá manter um registro dos testes realizados e seus resultados impressos, para o caso que a autoridade sanitária do país de destino os solicite.

6. Qualquer caso positivo dentro do elenco da equipe, bem como de qualquer membro da delegação oficial, deve ser comunicado imediatamente à Comissão Médica da CONMEBOL.
7. A Comissão Médica da CONMEBOL estará em contato direto com o Diretor Médico de cada Equipe, que será responsável pelo check-up médico diário de todo o elenco.
8. As condições de saúde das pessoas que trabalham nas ZONAS 2 e 3 do Estádio serão verificadas através do controle de temperatura e entrega prévia do questionário de saúde sob a coordenação do Responsável de Saúde COVID-19, designado pela equipe de casa.

ENVIO DE RESULTADOS DO TESTE DE COVID19

Para informações detalhadas sobre o zoneamento do estádio e a quantidade de pessoas posicionadas ou com acesso a cada uma das zonas, consultar o Protocolo de Operações.

DELEGAÇÃO DE EQUIPE DE FORA DE CASA:

Os resultados dos testes RT-PCR de Covid-19 de até 55 membros da delegação oficial deverão ser inseridos na plataforma habilitada pela Comissão Médica de Conmebol. <http://portalmedico.conmebol.com/> até 24 horas antes do início da viagem ao país onde se disputa a partida.

DELEGAÇÃO DE EQUIPE DE CASA:

Os resultados dos testes RT-PCR de Covid-19 de até 55 membros da delegação oficial deverão ser inseridos na plataforma habilitada pela Comissão Médica da Conmebol. <http://portalmedico.conmebol.com/> até 24 horas antes do dia do jogo.

STAFF E OPERAÇÕES DA EQUIPE DE CASA COM ACESSO À ZONA 1

(auxiliares, equipe médica, equipe de limpeza, Representante de Saúde - COVID 19, manutenção e administração de estádio, gandulas, manutenção de gramado, segurança particular e polícia) deverão ser enviados para o e-mail resultados@conmebol.com até 24 horas antes do dia da partida.

Em nenhum caso os testes poderão ter sido realizados mais de 72 horas antes do dia da partida.

RESULTADOS

As pessoas que resultarem (+), seguirão as recomendações das autoridades sanitárias de cada país. Além disso, todos os contatos próximos (estreitos) serão isolados imediatamente e testados para COVID-19 o quanto antes possível.

Quem resultar (-) poderá assistir aos treinamentos, bem como fazer parte das delegações oficiais da Equipe.

A CONMEBOL poderá solicitar exames adicionais antes das partidas ou durante os períodos de treinamento, que serão previamente coordenados com a Comissão Técnica.

O não cumprimento de qualquer um dos deveres e obrigações estabelecidos acima constituirá uma infração disciplinar. Caso algum jogador ou oficial se recusar a fazer o teste COVID-19, não poderá participar das Competições organizadas pela CONMEBOL.

FORMATO DO RESULTADO ENVIADO PELO LABORATÓRIO

O resultado do Laboratório deve ter as seguintes características:

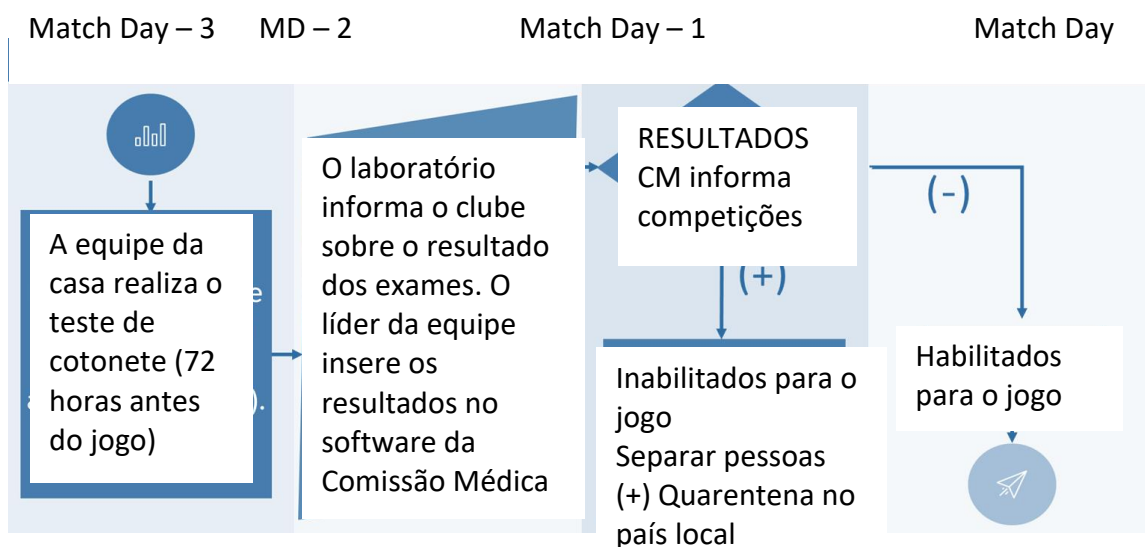
- Papel timbrado
- Nome completo do paciente
- Número de R.G. ou passaporte do paciente
- Deve indicar a data da amostragem
- Deve indicar o tipo de teste (RT-PCR)

- Deve indicar o método de amostragem (Swab Nasal e Orofaríngeo).

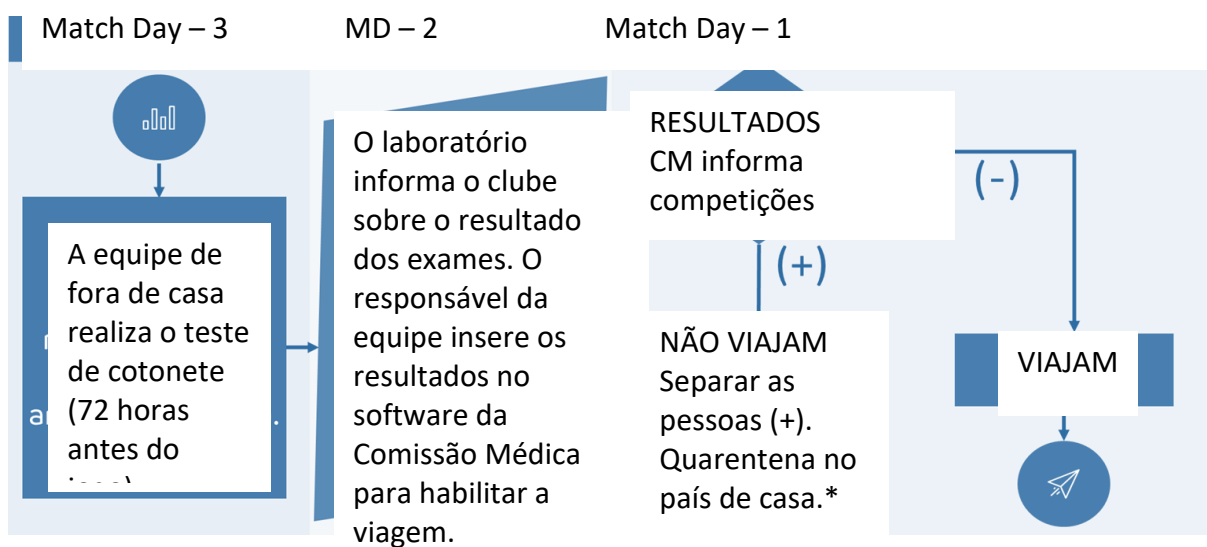
Firma de Médico / Laboratorista / Bioquímico responsável.

AÇÃO DE ACORDO COM OS RESULTADOS DO TESTE

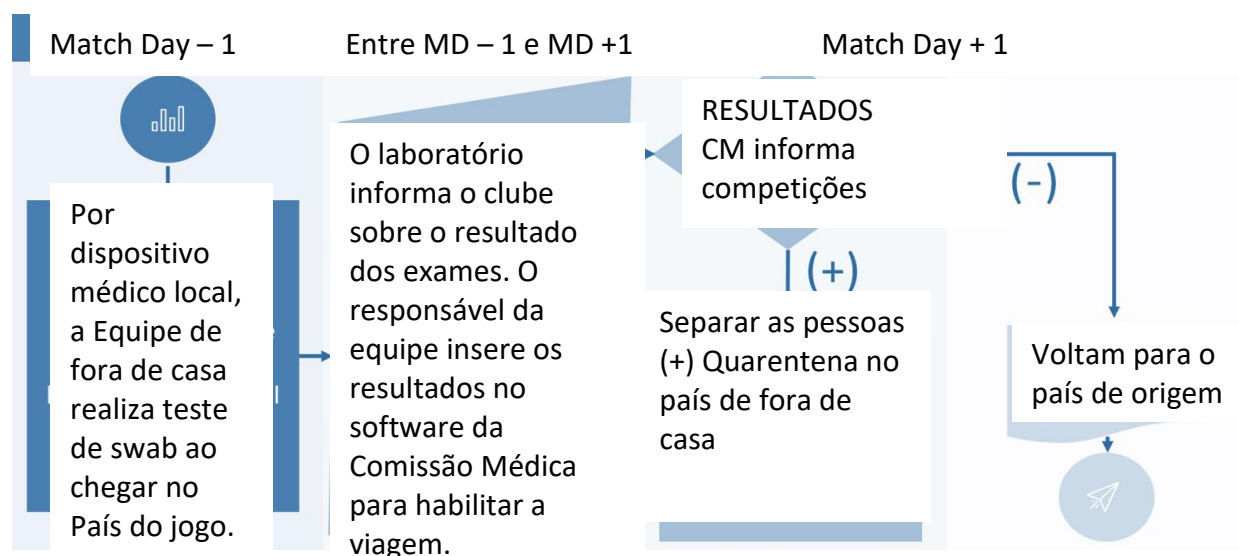
CENÁRIO 1: Elenco de casa com Caso Positivo



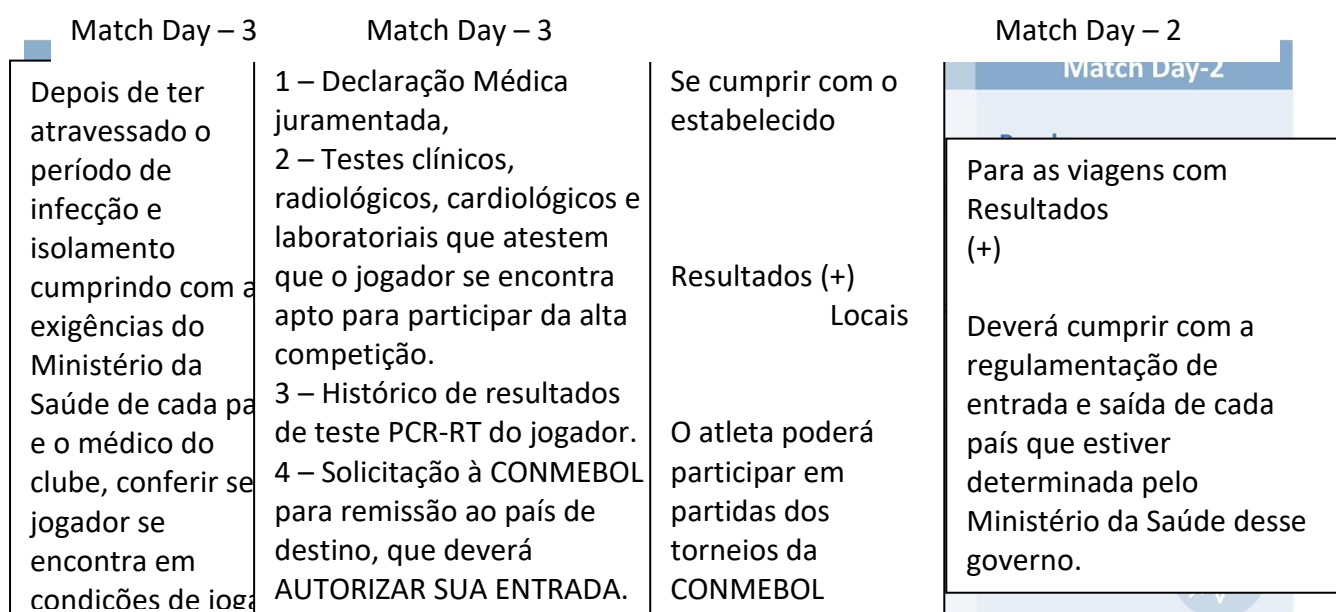
CENÁRIO 2: Elenco de fora de casa com Caso Positivo antes da viagem.



CENÁRIO 3: Elenco de fora de casa com Caso Positivo durante a Viagem (caso exista uma exigência sanitária para realizar teste na chegada ao país de fora de casa).



CENÁRIO 4: Retorno às atividades esportivas para delegação oficial da equipe e Oficiais de Partida CONMEBOL após COVID-19 (assintomáticos).



SEGUNDA PARTE
RECOMENDAÇÕES PARA VIAGENS.

RECOMENDAÇÕES PARA VIAGENS

ANTES DAS VIAGENS

Deverá ser cumprido o protocolo de testes mencionado anteriormente.

DESLOCAMENTO PARA O HOTEL E AEROPORTOS

- Antes de ingressar no ônibus para ir ao aeroporto, ou aos treinos fora do seu país de residência, deverá ser realizada a mesma avaliação médica que é efetuada antes dos treinos / jogos (controle clínico pelo médico da Equipe).
- O veículo, antes de ser embarcado, deverá ser sometido a uma rigorosa desinfecção interna, e caso não seja feita por funcionários da Equipe, deverá verificar-se se ela foi feita. A desinfecção será realizada de acordo com as normas vigentes do respectivo país.
- Todos os que embarcarem no veículo deverão usar máscara e protetor de rosto.
- Para manter a distância dentro do veículo, recomenda-se nos ônibus usar as poltronas da janela, deixando o restante das poltronas livres.

ACOMODAÇÃO EM HOTEL

- Embora a contratação de hotéis para a estadia das Equipes seja da exclusiva responsabilidade das Equipes de fora de casa (ou de quem joga em casa fora do território da sua AM), para efeitos de segurança sanitária se realizam as seguintes recomendações:
- Durante a estadia no hotel, fora do quarto, deverão usar proteção facial e máscara.
- Os quartos devem ser devidamente desinfetados antes de serem ocupados, de acordo com os regulamentos administrativos pertinentes. (*)

- Na chegada ao hotel, se possível, os atletas deverão ter seus quartos designados e dirigir-se diretamente a estes. (*)

RECOMENDA-SE:

- Quartos individuais para todos os membros da delegação.
- Todos os quartos no mesmo andar, na medida do possível.

EVITAR

- Deslocamentos desnecessárias ao redor do hotel e locais onde possa haver aglomerações, bem como contato com pessoas estranhas à delegação.
- O uso de elevadores, na medida do possível. Na eventualidade da sua utilização, respeitar a quantidade máxima autorizada pela autoridade competente e evitar ficar de frente com terceiros.
- Serviço de limpeza pelo pessoal do hotel. (*)

As refeições (café da manhã, almoço, lanche e jantar) deverão ser servidas em áreas isoladas e exclusivas para cada delegação, respeitando a distância de 2 metros entre terceiros. Recomenda-se evitar refeições em formato buffet. As equipes deverão seguir as medidas de segurança estabelecidas por sua equipe técnica e nutricional. (*)

(*) Solicitamos às Equipes um controle rigoroso do cumprimento das medidas recomendadas.

DURANTE AS VIAGENS AÉREAS

- Desde a chegada ao aeroporto, e durante todo o voo, os membros da delegação deverão permanecer com máscara e proteção facial.
- Eles deverão seguir estritamente as orientações das autoridades sanitárias aeroportuárias.

RECOMENDA-SE, NA MEDIDA DO POSSÍVEL:

- Solicitar às autoridades aeroportuárias o embarque isolado ou solicitar a prioridade de embarque.
- Respeitar a distância mínima de 2 metros entre cada pessoa.
- Lavagens de mãos recorrentes.

Fornecer a cada membro da delegação álcool gel (no maior de 100ml) e / ou lenços umedecidos com álcool para uso durante o voo. (Levar em consideração as medidas de segurança aeroportuárias quanto ao uso de álcool gel.

TERCEIRA PARTE
EM COMPETIÇÃO.

RECOMENDAÇÕES PARA PARTIDAS OFICIAIS

- A equipe de casa vai garantir que todas as medidas operacionais e higiênicas estejam em vigor no estádio.
- Cada Equipe deverá designar e informar à CONMEBOL um responsável pela higiene e boas práticas de COVID-19 do estádio onde jogará em casa.
- A Equipe da casa deverá desinfetar os vestiários e outras zonas de trabalho com hipoclorito de sódio, sob a forma de água sanitária ou lixívia, permitindo à equipe de fora de casa acompanhar a desinfecção que deverá ser efetuada até 3 horas antes do início do jogo.
- Dentro do vestiário, cada Equipe deve disponibilizar álcool gel e líquido para sua delegação, para desinfecção de seus pertences pessoais.

DISPOSIÇÕES ESPECÍFICAS PARA AS COMPETIÇÕES DA CONMEBOL

DURANTE O JOGO

- Proibição para Jogadores e Oficiais de cuspir e assoar o nariz antes, durante e depois do jogo na área de competição (campo de jogo, banco de reservas).
- Proibição para jogadores e oficiais de beijar a bola antes, durante e depois do jogo.
- Obrigatoriedade para jogadores e oficiais de passarem pelos controles de temperatura antes do jogo.
- Obrigatoriedade para jogadores e oficiais usarem garrafas individuais de água ou bebidas isotônicas.

- Proibição de trocar / dar camisas (novas / usadas) ou qualquer outra roupa com rivais, companheiros da mesma equipe ou quaisquer outras pessoas.
- Proibição de troca de bandeirolas e / ou brindes entre jogadores e oficiais.
- Caso seja habilitada a entrevista com o treinador, ou flash interview e / ou coletiva de imprensa pós-jogo, deverá ser utilizada máscara ou protetor facial, exceto no caso em que for respeitado o distanciamento social de 2 metros, situação em que não será necessário o uso de máscara ou protetor facial apenas no caso do entrevistado (jogador e treinador)

NOS HOTÉIS E COMPLEXOS DE TREINAMENTOS

- É proibido aos membros da Delegação de fora de casa (tanto jogadores quanto executivos) deixar o hotel e / ou campos de treino, a menos que seja em condições previamente acordadas e organizadas e não implique o contacto com ninguém fora da sua Delegação *.
- É proibido aos membros da Delegação de fora de casa (tanto jogadores quanto oficiais) receber visitas de terceiros em hotéis e / ou complexos de treinamento *.

(*) A violação destes parágrafos acarretará na imposição das seguintes sanções ao Jogador e / ou Oficial, pela Comissão Disciplinar da CONMEBOL:

- Para a primeira infração: multa não inferior a US \$ 15.000.
- Para uma segunda ou subsequente infração: multa não inferior a US \$ 30.000.
- Em casos graves, as equipes serão objetivamente responsáveis pelo comportamento de seus jogadores e oficiais e estão sujeitas a sanções.

As instruções de operação da partida constarão do Protocolo de Operações, sendo obrigatório o seu cumprimento.

BIBLIOGRAFIA.

BIBLIOGRAFIA

1. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Efeitos do confinamento domiciliar COVID-19 no comportamento alimentar e na atividade física: resultados da Pesquisa Online Internacional ECLB-COVID19. *Nutrients*.2020; 12: 1583. (Artigo grátis na internet)
2. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Doença por Coronavírus (COVID-19): A necessidade de manter a atividade física regular tomando precauções. *J Sport Health Sci*. 2020; 9: 103-104.
3. Hughes D, Saw R, Perera NKP, Mooney M, Walleth A, Cooke J, Coatsworth N, Broderick CJ Estrutura do Australian Institute of Sport para retomada do esporte em um ambiente de COVID-19. *Sci Med Sport*. 2020; 23: 639-663. (Item disponível)
4. Kannan S, Shaik Syed Ali P, Sheeza A, Hemalatha K. COVID-19 (Novo Coronavirus 2019) - tendências recentes. *Eur Rev Med Pharmacol Sei*. 2020; 24: 2006-2011.
5. Borges do Nascimento IJ, Cacic N, Abdulazeem HM, von Groote TC, et al. Nova Infecção por Coronavírus (COVID-19) em Humanos: Uma Revisão do Escopo e Meta-Análise. *J Clin Med*. 2020; 9: 941. (Artigo grátis na internet)
6. Yeo TJ. Esporte e exercício durante e após a pandemia de COVID-19. *Eur J Prev Cardiol*. 2020; 27: 1239-1241.
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html>
8. Böger B, Fachi MM, Vilhena RO, et al. Revisão sistemática com meta-análise da precisão dos testes diagnósticos para COVID-19. *Am J Infect Control*. Janeiro de 2021; 49 (1): 21-29.
9. Chakraborty C, Sharma AR, Sharma G, Bhattacharya M, Lee SS. SARS-CoV-2 causando distúrbio respiratório associado a pneumonia (COVID-19): diagnóstico e opções terapêuticas propostas. *Eur Rev Med Pharmacol Sei*. Abril de 2020; 24 (7): 4016-4026.

10. Dao TL, Hoang VT, Gautret P. Recorrência de RNA viral SARS-CoV-2 em pacientes de COVID-19 recuperados: uma revisão narrativa. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis*. Janeiro de 2021; 40 (1): 13-25.
11. Dramé M, Tabue Teguo M, Proye E, et al. O RT-PCR deve ser considerado um padrão ouro no diagnóstico de COVID-19? *J Med Virol*. 2020; 92: 2312-2313.
12. Hoang VT, Dao TL, Gautret P. Recorrência de SARS-CoV-2 positivo em pacientes recuperados de COVID-19. *J Med Virol*. 2020; 92: 2366-2367.
13. Hong KH, Lee SW, Kim TS, et al. Diretrizes para Diagnóstico Laboratorial de Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19) na Coréia. *Ann Lab Med*. Setembro de 2020; 40 (5): 351-360.
14. Islam KU, Iqbal J. Uma Atualização no Diagnóstico Molecular de COVID-19. *Front Cell Infect Microbiol*. 10 de novembro de 2020; 10: 560616.
15. Kang H, Wang Y, Tong Z, Liu X. Reteste positivo para RNA SARS-CoV-2 de pacientes "recuperados" com COVID-19: Persistência, problemas de amostragem ou reinfecção? *J Med Virol*. Novembro de 2020; 92 (11): 2263-2265.
16. Long C, Xu H, Shen Q, et al. Diagnóstico da Doença de Coronavírus (COVID-19): rRT-PCR ou CT? *Eur J Radiol*. Maio de 2020; 126: 108961.
17. Shyu D, Dorroh J, Holtmeyer C, et al. Testes de Laboratório para COVID-19: Uma Revisão de Publicações Revisadas por Pares e Implicações para Uso Clínico. *Mo Med*. Maio-Junho de 2020; 117 (3): 184-195.
18. Tang YW, Schmitz JE, Persing DH, Stratton CW. Diagnóstico laboratorial de COVID-19: Questões Atuais e Desafios. *J Clin Microbiol*. 26 de maio de 2020; 58 (6): e00512-20.
19. Wan DY, Luo XY, Dong W, Zhang ZW. Prática atual e estratégia potencial no diagnóstico de COVID-19. *Eur Rev Med Pharmacol Sei*. Abril de 2020; 24 (8): 4548-4553.
20. Yüce M, Filiztekin E, Özkaya KG. Diagnóstico de COVID-19 - Uma revisão dos métodos atuais. *Biosens Bioelectron*. 15 de janeiro de 2021; 172: 112752.

21. Woelfel R, Corman VM, Guggemons W, et al. Apresentação clínica e avaliação virológica de casos hospitalizados de doença coronavírus em 2019 em um cluster de transmissão associado a viagens. medRxiv. 2020. 2020.2003.2005.20030502.
22. Centro Europeu para Prevenção e Controle de Doenças. Orientação para alta e fim do isolamento no contexto de transmissão comunitária ampla da primeira atualização da COVID-19. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-guidance>

CONTRIBUIDORES PARA AS RECOMENDAÇÕES

Oswaldo Pangrazio - Presidente da Comissão Médica da CONMEBOL

Daniel Martinez - ARGENTINA

Donato Villani - ARGENTINA

Jaime Espinoza - BOLÍVIA

Jorge Pagura - BRASIL

Rodrigo Lasmar - BRASIL

Sergio Wey - BRASIL

Fernando Yañez - CHILE

Fernando Radice - CHILE

Gustavo Pineda - COLÔMBIA

Francisco Forriol - ESPANHA

Carlos Vela - EQUADOR

Patricio Maldonado - EQUADOR

Veronica Dioverti - ESTADOS UNIDOS

Ariel Fretes - PARAGUAI

Luis Mussi - PARAGUAI

Daniel Pineda - PARAGUAI

Raul Huaman - PARAGUAI

Alberto Pan - URUGUAI

Matilde Miralles - URUGUAI

Javier Peralta - VENEZUELA

Juan Carlos Romero - VENEZUELA