



= Departamento Médico para o Alto Rendimento =

Comunicado DMAR / FPN: Recomendações sobre os procedimentos a adotar no âmbito do novo Coronavírus # COVID – 19 #

Dada a evolução epidemiológica recente da infeção pelo novo Coronavírus COVID-19 no panorama internacional, nomeadamente em território Europeu, e no seguimento das recomendações emanadas pela DGS, cabe à Direção Clínica do DMAR pronunciar-se sobre o seguinte:

- A infeção pelo novo Coronavírus pode apresentar uma janela assintomática (período de incubação) com duração máxima até 14 dias, sob a qual os indivíduos infetados não apresentam qualquer sintoma;
- Por conseguinte, se determinado atleta estiver numa área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus será praticamente impossível evitar a proximidade com um eventual indivíduo infetado assintomático, dada a dificuldade em definir “pelo aspeto geral” se o mesmo está, ou não, infetado;
- Diariamente surgem novos casos suspeitos de infeção em novas comunidades (previamente consideradas como “não ativas”), cuja confirmação diagnóstica depende exclusivamente de testes laboratoriais;
- O meio aquático (nomeadamente em piscinas fechadas) e a proximidade entre atletas que é intrínseca aos estabelecimentos desportivos constitui um ambiente facilitador da propagação de partículas atmosféricas, elevando o risco de contágio;
- Os atletas de elite, em virtude da atividade física extenuante constante a que estão sujeitos, que implica momentos cíclicos de imunossupressão, fazem parte da população de risco não apenas considerando o risco de contágio como também quanto ao potencial risco de severidade da manifestação da doença respiratória inerente;

Neste contexto, no seguimento de uma decisão concertada entre a Direção da Federação Portuguesa de Natação, a Direção Técnica Nacional da Federação



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

Portuguesa da Natação e o Departamento Médico para o Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Natação ficaram definidos as seguintes populações:

Grupo 1 - População alvo: Todos os nadadores nacionais federados (independentemente da idade ou nível técnico)

Grupo 2 – População alvo: Atletas de Elite PAR / Prepol (Natação Pura / águas abertas), incluindo adaptada

Nota: Para consulta rápida ao resumo das recomendações do DMAR / FPN baseadas nas recomendações da DGS consultar a página 10 deste documento



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

Ao Grupo 1 - População alvo: Todos os nadadores nacionais federados (independentemente da idade ou nível técnico)

A este grupo devem ser aplicadas as recomendações gerais DGS transversais à população geral

Devem seguir as recomendações da DGS no que concerne a:

1. Cidadãos regressados de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus (Informação nº 005/2020 de 27/02/2020) – Anexo I

Às crianças, jovens e adultos que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão, a Direção-Geral da Saúde informa que à data, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não existem restrições à sua estadia no nosso país.

No entanto, aconselha-se, nos próximos 14 dias:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar para o SNS24 (800 24 24 24);
- Seguir as orientações do SNS24.



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Evitar permanecer em locais fechados e muitos frequentados nos 14 dias após o regresso;
- Evitar contacto físico com outras pessoas durante 14 dias após o regresso.

Aplicação desta recomendação pela FPN / DMAR: Neste contexto e daqui se infere que qualquer nadador que regresse de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus deverá evitar frequentar a piscina ou qualquer outro estabelecimento desportivo da FPN durante o período de 14 dias e por isso deverá informar o seu treinador desse motivo de ausência.



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

2. Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso (Orientação nº 02/2020 atualizada em 25/02/2020) – Anexo II

1. Definição de caso e de contacto próximo

A definição apresentada, baseada no ECDC, é decorrente da informação disponível à data.

1.1. Caso suspeito

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

* Áreas com transmissão comunitária ativa:

Ásia	China, Coreia do Sul, Japão, Singapura
Médio Oriente	Irão
Europa	Regiões de Itália: Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto

1.2 Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus E sem evidência laboratorial de outros agentes microbiológicos.

1.3 Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de COVID-19, independentemente dos sinais e sintomas.



1.4 Contacto próximo

1.4.1 Alto risco de exposição

Pessoa com:

- **Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:**

- prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;
- contacto em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- visitas a doente ou permanência em ambiente fechado com um doente com COVID-19;

- **Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete, sala, área até 2 metros);**

- **Viagem com doente com COVID-19:**

- **Numa aeronave:**

- Sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
- Companheiros de viagem do doente;
- Prestação de cuidados diretos ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;

- **Num navio:**

- Companheiros de viagem do doente;



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

- Partilha da mesma cabine com o doente;
- Prestação de cuidados diretos ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
- **Coabitação com doente com COVID-19.**
- **A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).**

1.4.2 Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com contacto esporádico (momentâneo) com doente com COVID-19 (ex. em movimento/circulação com exposição a gotículas/secreções respiratórias).

Aplicação desta recomendação pela FPN / DMAR: Neste contexto e daqui se infere que qualquer nadador que apresente infeção confirmada pelo COVID-19 deverá informar o seu treinador dessa situação. Caso o atleta tenha frequentado nos 14 dias prévios os estabelecimentos desportivos / piscina do seu clube ou CAR, o treinador deverá contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e informar dessa ocorrência para que o Delegado de Saúde Pública tome as devidas acções. Se o atleta contactou com algum dos atletas envolvidos no PAR / Prepol, o atleta alvo deverá ser informado dessa situação que por sua vez deverá ser reportada ao Departamento Médico para o Alto Rendimento da FPN.

Na página seguinte encontra-se em diagrama resumido o procedimento a adoptar perante a suspeita de infeção pelo COVID-19 (Anexo III)

NOVO | NEW | 新型冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019 nCoV



TOSSE
COUGH
咳嗽



FEBRE
FEVER
发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH
呼吸困难



REGRESSOU DA CHINA?
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?
你从中国回来的吗?

OU
OR
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT
你有接触过任何患有新型
冠状病毒感染的病人吗?

LIGUE PARA
PLEASE CALL
请致电

SNS 24
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP
并且报告你最近的出行记录



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

Grupo 2 – População alvo: Atletas de Elite PAR / Prepol (Natação Pura / águas abertas), incluindo adaptada

Dado este grupo de atletas estar sob os auspícios da FPN, a qual é co-responsabilizada pela calendarização da atividade competitiva e estágios, até novas indicações e recomendação do DMAR que seja a autorizada a deslocação dos mesmos exclusivamente às provas internacionais ou estágios definidos pela Direção Técnica Nacional / Direção da Federação Portuguesa de Natação (ver Anexo IV).

Caso, por motivos pessoais ou profissionais, determinado atleta pretenda frequentar competição ou estágio não autorizado, caberá ao mesmo assumir a responsabilidade de tal opção e cabe ao DMAR, salvaguardando a saúde dos restantes atletas, recomendar a inibição da entrada nos locais de treino que estão sob a responsabilidade da FPN, nomeadamente piscinas e ginásios, durante os 14 dias seguintes à chegada a Portugal.



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

= Departamento Médico para o Alto Rendimento =

Comunicado DMAR / FPN: Recomendações sobre os procedimentos a adotar no âmbito do novo Coronavírus # COVID – 19 #

Resumo das recomendações DMAR / FPN (baseadas nas recomendações da DGS)

Grupo 1 - População alvo: Todos os nadadores nacionais federados (independentemente da idade ou nível técnico)

Recomendação nº 1: Qualquer nadador que regresse de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus deverá evitar frequentar a piscina ou qualquer outro estabelecimento desportivo da FPN durante o período de 14 dias e por isso deverá informar o seu treinador desse motivo de ausência;

Recomendação nº 2: Qualquer nadador que apresente infeção confirmada pelo COVID-19 deverá informar o seu treinador dessa situação. Caso o atleta tenha frequentado nos 14 dias prévios os estabelecimentos desportivos / piscina do seu clube ou CAR, o treinador deverá contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e informar dessa ocorrência para que o Delegado de Saúde Pública tome as devidas acções. Se o atleta contactou com algum dos atletas envolvidos no PAR / Prepol, o atleta alvo deverá ser informado dessa situação que por sua vez deverá ser reportada ao Departamento Médico para o Alto Rendimento da FPN.



Departamento Médico Para o Alto Rendimento (DMAR)

Grupo 2 – População alvo: Atletas de Elite PAR / Prepol (Natação Pura / águas abertas), incluindo adaptada

Recomendação nº 3: O DMAR recomenda que seja a autorizada a deslocação dos atletas incluídos neste grupo exclusivamente às provas internacionais ou estágios definidos pela Direção Técnica Nacional / Direção da Federação Portuguesa de Natação (ver Anexo IV).

Caso, por motivos pessoais ou profissionais, determinado atleta pretenda frequentar competição ou estágio não autorizado, caberá ao mesmo assumir a responsabilidade de tal opção e cabe ao DMAR, salvaguardando a saúde dos restantes atletas, recomendar a inibição da entrada nos locais de treino que estão sob a responsabilidade da FPN, nomeadamente piscinas e ginásios, durante os 14 dias seguintes à chegada a Portugal.

