



Associação de Patinagem do Porto
Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística

GRUPO TRABALHO MULTIDISCIPLINAR
"NOVA NORMALIDADE PA"

MANUAL DE RECOMENDAÇÕES

REGRESSO AOS TREINOS EM CONTEXTO COVID-19

Porto, 20 de junho de 2020



Índice

- 1. Enquadramento**
- 2. Recomendações gerais**
- 3. Gestão emocional do impacto Covi-19**
- 4. Medidas a adotar na instalação e seu funcionamento**
- 5. Grupos de treino e serviços de apoio**
- 6. Procedimento de entrada e saída dos grupos de treino**
- 7. Procedimento de aquecimento, treino e alongamentos**
- 8. Procedimento de contingência perante caso suspeito**
- 9. Aplicação e vigilância do cumprimento do manual**
- 10. Avaliação de eficácia e plano de melhoria**
- 11. Plano de implementação e comunicação**
- 12. Nota final**

Bibliografia

Lista de anexos



1. Enquadramento

A Resolução do Conselho de Ministros do passado dia 29 de maio, veio permitir a atividade desportiva em contexto de treino, de Atletas federados em recintos fechados e o posterior Comunicado Nº 6 da FPP sobre a retoma das Atividades Desportivas veio criar as condições mínimas indispensáveis para a retoma dos treinos nos pavilhões, observando sempre, as recomendações da GDS e IPDJ a este respeito. Contudo, cabe aos Proprietários ou Gestores dos Pavilhões dar o seu consentimento e assegurar algumas regras de funcionamento, devendo os Clubes promover e divulgar essas medidas junto dos respetivos Agentes Desportivos: Treinadores, Seccionistas, Atletas, Pais e Encarregados de Educação, bem como Funcionários, caso existam.

Com vista a apoiar os nossos Clubes e os Proprietários ou Gestores dos Pavilhões na implementação e comunicação das melhores práticas e recomendações conhecidas para o regresso aos treinos em Contexto Covid-19, o Grupo de Trabalho Multidisciplinar "Nova Normalidade da Patinagem Artística" elaborou o presente documento que se pretende que seja um Manual Prático apoiado em Check-Lists e Cartazes de Comunicação de uso diário.

Considerando as especificidades da Patinagem Artística, o documento pretende responder aos desafios da entrada e saída dos grupos de treino; atividades de aquecimento, treino e alongamentos; serviços de apoio aos grupos de treino e contingência para caso suspeito. Não descoramos também a necessária avaliação de eficácia das medidas e melhoria contínua necessária assegurar num contexto como o presente e a constante monitorização e vigilância do cumprimento dos procedimentos definidos. Pela sua importância no arranque desta atividade abordamos também o plano de implementação e comunicação que serão o garante das suas condições mínimas de sucesso. Este documento é orientador mas é da responsabilidade de cada Clube e/ou Proprietários ou Gestores dos Pavilhões adaptá-lo à sua realidade concreta.



2. Recomendações gerais

Estas recomendações resultam na íntegra do Comunicado Nº 6 da FPP sobre a retoma das Atividades Desportivas, reproduzido no Anexo 2 e 2-A, abordando:

- Instalações e seu funcionamento;
- Antes do treino;
- Durante o treino;
- Depois do treino.

Contudo, tal não dispensa conforme refere a FPP a elaboração de um plano específico de acordo também com as recomendações do IPDJ e DGS (Anexo 1), pelo que serão objeto de proposta de aproximação e adaptação à realidade de cada instalação desportiva e clube, nos pontos seguintes deste documento.

3. Gestão emocional do impacto Covi-19

O momento único que vivemos originou a todos dúvidas, ansiedade, medo e frustração perante o desconhecido. O isolamento social e o confinamento que vivemos, a ansiedade e a incerteza tem um impacto na vida de cada um/a e em particular na vida e no desempenho desportivo das crianças e jovens praticantes desta modalidade, assim como nos Treinadores, Staff de apoio, Dirigentes e Pais e Encarregados de Educação. Muitas questões se levantaram e, ainda se levantam: como vão ser os treinos? como vão decorrer as competições? como compatibilizar treinos a novas condições higiénico-sanitárias de prevenção dos riscos de contrair COVID-19? Mas o contexto desportivo e de competição, por si só, leva os seus praticantes a sair da sua zona de conforto e a confrontar-se com desafios constantes. Assim, esta situação que estamos a viver, será mais um desafio que, pode ser mais longo, mas que todos os intervenientes, Atletas, Treinadores, Dirigentes, Staff de apoios, Pais e Encarregados de Educação, irão



demonstrar as suas competências e a capacidade de superação dos desafios agora apresentados.

Consideramos importante abordar neste documento algumas notas que permitam ajudar todos os intervenientes na gestão emocional do impacto da COVID 19, tendo como referências alguns documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos.

Recomendações gerais

- **São normais e expectáveis sentimentos de ansiedade, medo, frustração ou zanga.** Podemos sentir dificuldades de controlar pensamentos (relativos à pandemia), alterações de humor e apetite e dificuldades em dormir. Aceitar estes comportamentos fazem parte do momento que estamos a viver e ajudam a ultrapassá-los.
- **Identificar o que está a perturbar** – Questionarmo-nos sobre o que nos perturba pode ajudar a tomar consciência do problema e, se efetivamente ele é ou não provável o que permite encontrar recursos e ou estratégias para cenários alternativos, assim como pensamentos mais positivos.
- **Manter-se informado e atualizado** – Usar sempre fontes de informação oficiais (DGS, OMS, IPDJ, FPP) assim como a importância de conhecer os casos de resolução positiva e boas práticas.
- **Falar com amigos, familiares e profissionais (Treinadores, Staff de apoio e Dirigentes)** – Importância de falar do que se sente e de comparar com experiências vividas por outras pessoas, permite perceber que não somos os únicos a vivenciá-la.
- **Confiar na capacidade para resolver situações difíceis** – Certamente já todos vivemos outras experiências difíceis e essa experiência ajuda a encontrar soluções e a adaptá-las a esta nova realidade.
- **Lembrar-se que esta situação é incerta, longa, mas temporária** – irá retomar-se a normalidade adequada ao contexto em que vivemos.



- **Projetar-se no futuro de forma positiva**- lembrar-se que esta vivência fez desenvolver novas competências pessoais a todos os níveis.

Recomendações para Atletas e Treinadores

- Questionar porque são Atletas/Treinadores desta modalidade.
- Transformaram o isolamento em novas oportunidades de aprendizagem e aquisição de competências.
- A manutenção de rotinas ajudou a viver o período de confinamento.
- Manutenção da atividade física através de planos de treinos complementadas com aprendizagens mais teóricas sobre a modalidade, permitiu dar continuidade à "prática" da modalidade, embora de forma muito diferente do que tinha sido praticado até ao aparecimento da Pandemia.
- Manutenção dos contactos com os Treinadores e Colegas da equipa através de meios digitais.

Aprendizagens para o momento atual e futuro

- Para Treinadores e Atletas repensarem os seus objetivos para a época desportiva atual e futura.
- Perceber as novas estratégias de auto-regulação, de gestão emocional do dia a dia e transportá-las para esta nova normalidade. Poderá consultar algumas sugestões de estratégias de promoção de auto-regulação e gestão emocional em anexo (ver Anexo 7).
- Treinadores constituírem-se com pessoas fundamentais no suporte da aprendizagem desportiva, mas também, no suporte emocional para os seus Atletas. As crianças e adolescentes sentem e pensam de maneira diferente uns dos outros. Esteja particularmente atento a sinais de diminuição clara do interesse ou prazer em todas, ou quase todas, as atividades; sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva; perda ou aumento de peso significativo. insónia ou hipersónia quase todos os dias; agitação ou lentificação psicomotora quase todos os dias (observável por outros, e não meramente pelo relato



subjetivo de se sentir agitado ou lento); fadiga e perda de energia; diminuição da capacidade de pensamento ou da concentração. Poderão ser indicadores de presença de sintomatologia depressiva.

- Capacidade de escuta e de resolução de problemas em menor tempo.
- Aumento de competências e enfrentamento das vivências de incertezas e adversidades que permite desenvolver progressivamente maior capacidade de lidar com as incertezas.
- Valorizar as rotinas diárias que podem ser estruturantes e permitem que aquilo que é constante e previsível contrabalançam o imprevisível.

Por fim, perceber que a ansiedade não nos define, apenas é o resultado de uma determinada circunstância e resulta dos nossos próprios pensamentos que podem ser controlados evitando-se pensamentos automaticamente negativos.

4. Medidas a adotar na instalação e seu funcionamento

Estas medidas, em princípio, da responsabilidade do Proprietário ou Gestor da instalação, devendo ser complementadas pelos Clubes e contemplar:

- Sinalização de Higiene em todos os locais de passagem, casas de banho, ringue, salas de apoio e isolamento, etc.
- Sinalização das regras de entrada e saída do Pavilhão.
- Disponibilizar desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), num local fixo, devidamente identificado e visível a todos. Disponibilizar papel de mãos e sabão nas casas de banho.
- Criar uma zona de higienização de calçado do exterior à entrada da infraestrutura (com criação de uma “zona suja”).
- Afixar, em local bem visível, o horário de treinos, referindo a hora de entrada e saída do Pavilhão, bem como o horário de limpeza e desinfeção de materiais, equipamentos e casas de banho.



- Disponibilizar caixotes de lixo em local visível junto do ringue.
- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os elementos que frequentem o Pavilhão durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.
- Determinar uma Sala de Isolamento para casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 e garantir que reúne as condições necessárias, conforme ponto 8.
- Desenvolver e disponibilizar comunicação sobre:
 - Características clínicas do COVID-19 e medidas preventivas, especialmente práticas de etiqueta respiratória e de lavagem das mãos; (Anexo 6-1 e 6-2)
 - Os critérios para encaminhar pessoas com sintomas para fora do estabelecimento ou para o designado local de isolamento;
 - Distanciamento social/físico;
 - Uso de EPIs nomeadamente máscaras (Anexo 6-anexo 3);
 - Estar atento às possíveis implicações da quarentena e do período de isolamento, em termos de saúde física e saúde mental (presença de sintomatologia ansiosa ou depressiva, desmotivação, alteração de comportamento, baixa auto-estima, sentimentos de desvalorização, etc). Caso se verifique a existência de sintomatologia, poderá ser necessário encaminhamento do/a Atleta para profissional especializado.
- Os treinos serão realizados sem a presença de público/familiares e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização.
- Haverá um intervalo de tempo entre os Grupos de Treino para que a saída e entrada dos Atletas, Técnicos e restante Staff não colida, garantindo assim o evitamento do cruzamento no interior das infraestruturas, ou zonas de circulação das pessoas entre os treinos. Em alternativa, casos seja possível assegurar circuitos de circulação não conflituantes.
- Cada Instalação Desportiva e/ou Clube em função das suas condições específicas deve definir o número máximo de pessoas que poderão estar presentes num Pavilhão para os treinos, assim como o de Atletas em cada Grupo de Treino.



- Antes e no final de cada treino, todos os espaços deverão ser devidamente higienizados:
 - Especificamente é necessário desinfetar maçanetas das portas, torneiras, corrimões, WC, o ringue, etc., ou seja, locais de maior contacto, em todas as áreas.
- Manter as portas abertas, de modo a evitar o seu manuseamento e permitir uma melhor circulação do ar, caso não haja outra forma de circulação livre de ar, mas no primeiro caso tendo em atenção a necessidade de vigilância de segurança assegurada por Staff do Clube.

5. Grupos de treino e serviços de apoio

Para assegurar o cumprimento das determinações deste documento o Clube deverá estar organizado para as diferentes necessidades e qualquer elemento do seu Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente, deve constar da Listagem de Pessoal Autorizado e ter assinado uma Declaração de Responsabilidade, que constam do Anexo 3, como conhecendo este Manual, as Regras e os Procedimentos aprovados, comunicados e implementados pelo Clube e se responsabilizando pela sua adoção e prática.

Todas as restantes pessoas, pertencentes ou não ao Clube, não podem entrar ou permanecer no Pavilhão, salvo situação excecional aprovada e acompanhada por Coordenador ou Diretor do Clube que esteja autorizado. Excetuam-se os Funcionários da entidade Proprietária ou Gestora da Instalação Desportiva, mas que previamente devem ser informados das regras e procedimentos deste Manual para que os possam cumprir, tendo em conta também os Anexos 4, 5-1, 5-2, 5-3, 5-4 e 5-5.



a) Grupos de treino

Os Grupos de Treino devem ser organizados tendo em conta os Anexos 2 e 2-A, especialmente a especialidade da patinagem artística a treinar, os escalões etários, as condições e capacidade do Pavilhão, devendo ser fixos, sem alternância de Atletas, de modo a reduzir o número de contactos extra entre eles e mitigar o risco de contágio.

b) Serviços de limpeza e higienização do Pavilhão

A limpeza e higienização geral da instalação habitualmente é assegurada pelo Proprietário ou Gestor da mesma, mas os Clubes deverão estar dotados de Staff que apoio nos períodos de entrada e saída dos grupos de treino, bem como de aquecimento, treino e alongamentos, incluindo calçar e descalçar patins.

c) Serviços Administrativos e/ou Atendimento do Clube

Caso existam condições para funcionamento de Secretaria no Pavilhão, as regras deverão ser explicitadas e deverá ser condicionada a lotação do local de acordo com as boas práticas e recomendações da DGS para locais de atendimento ao público. Contudo, deve privilegiar-se o atendimento por marcação prévia. Em caso de impossibilidade das situações anteriores devem utilizar-se os meios eletrónicos e telefone para o atendimento, ou caso a situação climatérica o permita, ser realizado no exterior. Os mesmos preceitos devem ser utilizados para o contacto de Pais ou Encarregados de Educação com Treinadores dos filhos.

d) Serviços Clínicos e de Fisioterapia

Estes serviços só devem ser praticados no Pavilhão, neste contexto, em situações de extrema necessidade ou de emergência, devendo as situações planeadas de acompanhamento de Atletas ser direcionados para Centros Clínicos e de Fisioterapia plenamente apropriados e com Planos Operacionais e de Contingência próprios e adaptados à sua atividade. Nesses casos excecionais o Técnico de Saúde presente no Pavilhão deve previamente determinar as condições especiais em que os atos podem ser praticados.



6. Procedimento de entrada e saída dos grupos de treino

a) Antes da chegada ao Pavilhão

- Os Atletas ou Pais e/ou Encarregados de Educação devem verificar se tem tosse, dificuldade respiratória ou temperatura a partir dos 37.5 ° C, motivos para não se apresentar ao treino.
- Os Atletas deverão vir equipados de casa sendo desaconselhado o uso de saias/calções sem collants. Os Atletas deverão evitar a exposição da pele nas zonas dos glúteos e pernas uma vez que são zonas com bastante contacto com o chão do ringue; devem trazer todos os dias os seus patins e sapatilhas para aquecimento e alongamentos diferentes das do trajeto; devem trazer um saco plástico para guardar as sapatilhas ou calçado do trajeto e outro para a máscara dentro do seu saco desportivo.
- Todos os Agentes Desportivos devem trazer uma máscara para utilizar no Pavilhão, exceto na situação de treino, bem como um saco para a guardar quando não estiver em utilização.

b) Na entrada do Pavilhão

- Dirigir-se apenas 10 minutos antes e até 10 minutos depois do horário de início do seu Grupo de Treino.
- Não é permitida a presença de público/familiares, apenas o pessoal efetivamente necessário à realização do treino.
- Todos os Agentes Desportivos devem colocar a máscara.
- São sujeitos a medição de temperatura, através de termómetro por infravermelhos pelos Funcionários do Proprietário ou Gestor da Instalação ou por elementos do Staff do Clube, conforme as recomendações da FPP e seguindo as regras da DGS, sendo que caso se detete uma temperatura superior a 37,5°C ou apresente outros sintomas de Covid-19 (Tosse ou Dificuldade Respiratória) este deve ser impedido de entrar e recomendado regressar a casa e contactar a **Linha SNS 24 – 808.24.24.24.**



- Devem descalçar o calçado do trajeto, colocar no saco plástico e guardar no saco desportivo na zona suja assinalada, passar para a zona limpa e calçar as sapatilhas de aquecimento; (aplicável também a todo o Staff do Clube),
- Imediatamente lavar as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou em alternativa, usar um desinfetante de mãos à base alcoólica;
- De seguida dirigir-se para a área de treino.

c) Durante a permanência no Pavilhão

- Não é permitida a utilização dos balneários, apenas a utilização das instalações sanitárias.
- Evitar utilizar o WC durante os treinos. Caso não seja possível, deverá ir de máscara e lavar muito bem as mãos após a utilização do WC.
- Munir-se de um dispensador de solução alcoólica (poderá dispensar se no Pavilhão estiver disponível o dispensador de modo a poder ser utilizado durante o treino).
- Cumprir o afastamento social, não cumprimentando colegas e Treinadores em contacto físico.
- Manter a máscara até que seja permitida a sua retirada pelo Staff técnico e após a sua retirada colocar num saco plástico próprio para o efeito e com etiqueta com o seu nome.
- Será criada uma zona de calçar e descalçar patins, junto à zona de aquecimento e alongamentos, que deverá ser higienizada entre cada utilização. Esta zona estará devidamente identificada e sinalizada com o distanciamento físico necessário.
- Após calçar e descalçar patins e sapatilhas de aquecimento é obrigatório usar um desinfetante de mãos à base alcoólica.
- Será criada uma zona específica para aquecimentos e alongamentos que será higienizada após cada utilização; para maior rotação dos Grupos de Treino as zonas de aquecimento e alongamentos poderá ser distinta.



d) Na saída do Pavilhão

- Na deslocação da zona de treino para a saída todos os Agentes Desportivos devem trazer já a máscara colocada.
- Devem descalçar o calçado do aquecimento na zona limpa assinalada, colocar no saco desportivo, passar para a zona suja e calçar o calçado do trajeto; (aplicável também a todo o Staff do Clube).
- Imediatamente lavar as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou em alternativa, usar um desinfetante de mãos à base alcoólica;
- Sob a supervisão do Staff do Clube, deve dirigir-se para a porta e sair de imediato.
- No caso de Atletas menores os Pais ou Encarregados de Educação devem estar na porta de saída pelo menos com 5 minutos de antecedência do horário de fim do Grupo de Treino, mas caso tal não aconteça os Atletas devem ficar á guarda do Staff do clube, mas no exterior do Pavilhão, mas salvaguardando as distâncias de segurança, mas com máscara colocada.

e) Na chegada a casa

- Tomar banho.
- Arejar todo o conteúdo transportado no saco dos patins.

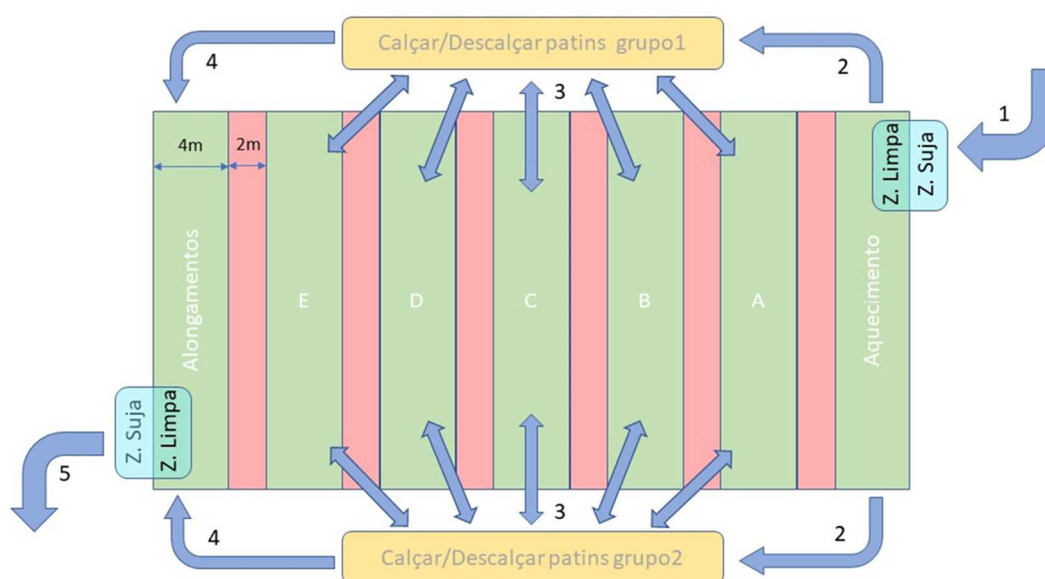
7. Procedimento de aquecimento, treino e alongamentos

a) Boas vindas e aquecimento

- O deslocamento dentro da infraestrutura deve ser feito de forma a não ocorrer cruzamento de Atletas. A imagem da página seguinte é demonstrativa de uma infraestrutura com apenas uma pista de 20x40 metros, sem qualquer espaço adicional, onde é possível o treino de 15 Atletas em simultâneo, dividindo-os em 3 grupos de 5 Atletas, mantendo assim um fluxo horizontal ao longo desse processo. Naturalmente em pavilhões de maiores dimensões ou com áreas de apoio poderão os Clubes encontrar soluções que permitam maior capacidade de treino.



- A circulação no interior do recinto deve ser feita exclusivamente pelos percursos sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações.
- Todas as deslocações dentro do recinto desportivo devem ser realizadas com utilização de máscara e com a distância de segurança de 2 metros entre Atletas. As máscaras apenas devem ser retiradas durante os momentos de treino, devendo os Atletas levar um saco exclusivamente para colocação da máscara, que deve acompanhar o Atleta juntamente com o seu material.



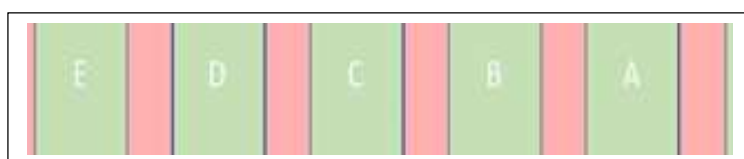
- Assim, os Atletas deslocam-se com o seu material para a zona de aquecimento para efetuar o mesmo. À entrada deste espaço deverá existir uma “zona suja”, onde devem remover o calçado que trazem do exterior e colocar um outro de uso exclusivo dentro do recinto desportivo.
- Durante os momentos de aquecimento deve ser sempre mantido o distanciamento de, pelo menos 3 metros, entre Atletas e entre Atletas e o Treinador.
- Não deve haver partilha de equipamentos individuais.
- Por ser uma zona mais propensa à contaminação, pelo maior contacto com o solo, a área de aquecimento deverá ser devidamente higienizada entre cada grupo de treino.



- Após o aquecimento, o grupo de Atletas deve deslocar-se com o seu material para a zona de calçar/descalçar patins. No exemplo que apresentamos, a criação de duas zonas distintas de colocação de patins em lados opostos da pista permite que o grupo que abandona a pista descalce enquanto o grupo que entrará de seguida calce os patins, havendo uma maior fluidez do treino, sem que haja um período de espera para higienização dos lugares.

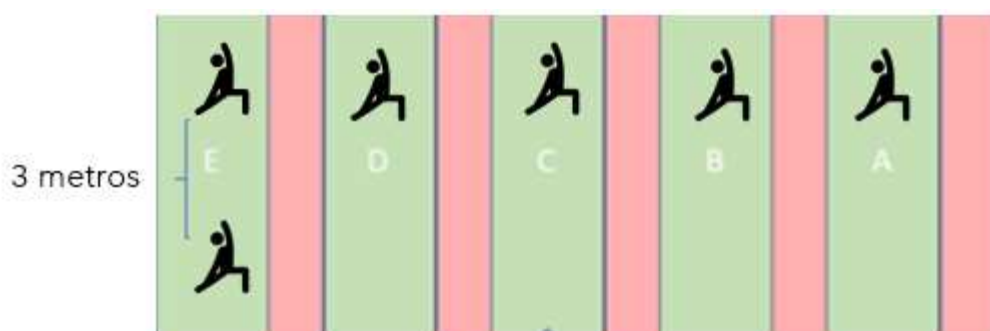
b) Treino com patins

- Cada Atleta deve ter o seu lugar para calçar/descalçar patins, que deve estar claramente sinalizado e delimitado, garantindo o distanciamento mínimo de 2 metros.
- O Atleta deverá ter consigo os patins, água, lenços de papel descartáveis, solução desinfetante e a máscara em local apropriado.
- Os Atletas deverão ser incentivados a apertarem os próprios cordões mas, para Atletas que ainda não o sabem fazer, deverá ser designado um elemento do Staff para essa tarefa, que deverá seguir as recomendações para esse efeito afixadas nas zonas de colocação de patins (todos os elementos deverão ter máscara, desinfetar as mãos entre Atletas e manter o maior distanciamento possível dos Atletas).
- Os Atletas devem desinfetar as mãos antes e depois de calçar os patins.
- Durante o período de treino os Atletas deverão manter a distância de pelo menos 3 a 5 metros entre si e entre Atletas e o Treinador. Como esta tarefa é algo complicada de aplicar em contexto de treino e, uma vez que os Atletas mais jovens têm uma menor perceção espacial, no exemplo apresentado foram criadas 5 áreas de treino individuais de 4 metros de largura por 20 de comprimento (zonas A a E).





- Cada área está separada da seguinte por um corredor de 2 metros, de forma a evitar contactos entre Atletas mesmo que nos limites mais próximos de cada uma das áreas de treino.
- Cada Atleta tem a sua área de treino própria, cujos limites deve respeitar, que permitirão a execução de vários exercícios de todas as especialidades. É também mais fácil manter o distanciamento aconselhado quando o Treinador necessita comunicar com todos os Atletas em simultâneo. Alternativamente, para estas situações deve ser marcado na pista o local onde cada Atleta deve estar, garantindo um distanciamento de pelo menos 3 metros.



- Em caso de queda ou perda de equilíbrio que implique o contacto das mãos no solo, o Atleta deve dirigir-se ao local onde deixou o seu material e desinfetar as mãos com solução própria. Durante o período de treino, não está autorizado o contacto físico entre Treinadores e Atletas, exceto em casos de emergência.
- Em caso de acidente com Atleta, a atuação do Treinador ou outros Agente Desportivo presente que auxilie está descrito no Anexo 5-1.
- Após o treino, os Atletas deverão voltar à sua zona de calçar/descalçar patins.
- Devem desinfetar novamente as mãos antes e depois de descalçar os patins e seguir para a zona de alongamentos, levando consigo todo o seu material.
- As zonas de calçar/descalçar patins devem ser higienizadas após cada utilização.



c) Despedida e alongamentos

- Durante a realização dos alongamentos os Atletas devem respeitar a distância de segurança de 3 metros entre si.
- Não deve haver partilha de equipamentos individuais.
- No final do treino, os Atletas devem recolocar as suas máscaras e sair pelo local designado, trocando, em zona própria para o efeito, para o calçado de uso exterior às instalações e levando todo o material consigo.
- Tal como a zona de aquecimento, a zona de alongamentos, pelo maior contacto dos Atletas com o solo, deve ser devidamente higienizada entre cada grupo de treino.

8. Procedimento de contingência perante caso suspeito

Caso os sintomas (Temperatura superior a 37,5°C, Tosse ou Dificuldade Respiratória) se manifestem durante uma sessão de treino deve o Agente Desportivo ser encaminhado imediatamente para a Sala de Isolamento identificada, minimizando todos os contactos nesse trajeto. Para apoio à implementação consultar o Anexo 5-5.

Nestas circunstâncias o Responsável do Clube que acompanha o Agentes Desportivo deve:

- Contactar os Pais ou Encarregados de Educação, no caso de ser menor de idade, permitindo a sua entrada para a sala.
- Transmitir mensagem de tranquilidade.
- Explicar que pode estar infetado por SARS-CoV-2 (vulgo Covid-19).
- Informar sobre o procedimento de isolamento, diagnóstico e tratamento,
- Contactar as Autoridades Sanitárias e prestar toda a informação baseada em factos e evidências - **Linha SNS 24 – 808.24.24.24.**
- Aguardar pelas indicações da Autoridade Sanitária para encaminhamento do Agentes Desportivo.



A Sala de Isolamento que está assinalada pelo exterior e só poderá ter este uso, deverá estar dotada dos seguintes meios:

- Água e bolachas ou snacks;
- Lenços de papel (em pacotes);
- Luvas descartáveis;
- Máscaras descartáveis;
- Desinfetante (álcool a > 60º);
- Toalhetes;
- Caixote do lixo fechado de abertura não manual revertido de saco de plástico descartável;
- Sacos de plástico;
- Folheto informativo com orientações sobre o Covid-19 e medidas a tomar (Anexo-6)
- Ter disponível Termómetro de infra-vermelhos;
- Ter disponível telefone fixo ou telemóvel;
- Lista de contacto de Pais e ou Encarregados de Educação dos Atletas
- Check-list de medidas a tomar pelo Responsável do Clube e meios presentes na Sala de Isolamento (modelo proposto no Anexo 5-1).

9. Aplicação e vigilância do cumprimento do manual

Os responsáveis pela adaptação deste Manual ao Clube e Instalação Desportiva é a Direção do Clube, que deve zelar pela sua divulgação prévia a todos os seus Agentes Desportivos: Treinadores, Seccionistas, Atletas, Pais e Encarregados de Educação, bem como Funcionários caso existam. Devem ter em conta os Anexos 5-1 a 5-5.

Após divulgação, na implementação e cumprimento diário é também a Direção do Clube que através dos seus Treinadores, Seccionistas e/ou Funcionários deve zelar pela correta aplicação e ação corretiva imediata em caso de desvio, salvaguardando assim a segurança de toda a comunidade desportiva.



10. Avaliação de eficácia e plano de melhoria

Tendo em consideração a incerteza envolvida neste processo e a constante evolução do conhecimento científico e atualização de recomendações e melhores práticas, as medidas e procedimentos constantes deste Manual e respetiva adaptação ao Clube e Instalação Desportiva, devem ser objeto de avaliação contínua com base à identificação de necessidades de correção ou de melhoria.

Compete à Direção do Clube assegurar esta avaliação e melhoria contínua. Recomenda-se que pelo menos trimestralmente ou após tomada de conhecimento de eventuais desenvolvimentos dos acontecimentos e/ou das recomendações essa revisão deverá ser assegurada com a maior brevidade possível. Assim o documento deverá ter sempre um código numérico de versão e data de aprovação.

11. Plano de implementação e comunicação

Para que todas as regras e procedimentos possam ser eficazes e efetivamente treinarmos em segurança e prevenirmos qualquer caso de contaminação neste ambiente, é muito importante ser do conhecimento, consciencialização e treinamento (experencição) de todos os Agentes Desportivos. Para apoio à implementação, ter em conta o Anexo 5-3.

O plano de implementação deve assegurar as seguintes fases:

- Planeamento dos grupos de Treino e Horários;
- Identificação de Staff adicional necessário para implementar medidas e procedimentos deste Manual;
- Seleção, convite e fecho de compromisso com Staff adicional necessário;
- Informação a todo o Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente;



- Identificação e compra de materiais e consumíveis necessários para limpeza, higienização, sinalização e informação dos Agentes Desportivos;
- Informação e formação prévia do Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente;
- Elaboração da Listagem de Pessoal Autorizado e recolha de assinaturas da Declaração de Responsabilidade;
- Comunicação e informação a Atletas, Pais e Encarregados de Educação;
- Montagem e colocação de todo o material e consumíveis identificados;
- Realização de uma sessão de simulação e teste real de todos os procedimentos com todo o Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente, com vista a aperfeiçoar a prática e fazer alguma correção ou melhoria final;
- Abertura oficial dos treinos.

Por sua vez o Plano de Comunicação deve prever e contemplar:

- Mensagens de gestão emocional e de informação operacional e de prevenção;
- Meios e canais de comunicação a utilizar para os diferentes Agentes Desportivos;
- Conteúdos e datas de divulgação;

Sempre que os Planos de Contingência dos Clubes sejam adaptados conforme referimos no ponto 10 - Avaliação de eficácia e plano de melhoria – devem ser reavaliados os planos de implementação e comunicação para assegurar que todos os Agentes Desportivos ficam devidamente atualizados e capazes de os cumprirem na íntegra.

12. Nota final

O Grupo de Trabalho Multidisciplinar encarou este desafio com voluntarismo e convicção. Espera ter podido contribuir para uma melhor, mais rápida e mais segura transição para uma nova normalidade auxiliando toda a comunidade desportiva da patinagem artística a regressar aos treinos em Pavilhão.



O Desporto não é só competição, também é recreação e formação de pessoas, essencialmente de jovens, por isso, não podem deixar de ser um direito de cada cidadão e não pode continuar a ser impedido de ser vivenciado. Com responsabilidade e com respeito pelo melhor conhecimento e por cada um dos Agentes Desportivos, tal como todas as outras atividades da vida e da cidadania terá de retomar a atividade no nosso novo normal.

Este documento orientador foi elaborado e aprovado pelo Grupo de Trabalho Multidisciplinar, constituído pelas seguintes pessoas:

- Fernanda Almeida; Coordenadora
- Sofia Solva, Psicóloga
- Dora Cunha, Médica
- Raúl Gonçalves, representante dos Dirigentes
- Paulo Santos, representante dos Treinadores
- José Souto, representante dos Atletas
- Sandra Monteiro, representante dos Juízes e Calculadores (CDJC)
- José Carlos Sousa, representante do CTDPA

Foi também este validado pelo Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística da Associação de Patinagem do Porto, mas cabe a cada Clube e/ou Proprietários ou Gestores dos Pavilhões adaptá-lo à sua realidade concreta e atualizá-lo em função de novas regras e orientações da DGS, IPDJ e FPP.

O GTM-NNPA e CTDPA,

Porto, 20 de Junho de 2020



Bibliografia:

- Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto rendimento – Covid-19 do IPDJ – CAR Jamor – de 21 de abril de 2020;
- Guia para a elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários – Covid-19 do IPDJ de abril de 2020
- Resolução do Conselho de Ministros de 29 de maio de 2020;
- COVID-19 – Procedimento de Prevenção e Controlo de Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas da DGS de 29 de maio de 2020
- Comunicado Nº 6 da FPP de 5 de junho de 2020;
- Recomendações para psicólogos, Atletas e Treinadores, Documento de apoio à prática OPP-COVID 19, Ordem dos Psicólogos



Lista de anexos:

Anexo 1 – orientação DGS nº 30/2020 de 29/05/2020 atualizada em 12/06/2020

Anexo 2 – Comunicado FPP nº 6/2020 de 05/06/2020

Anexo 2 A – Comunicado conjunto FAP, FPB, FPF, FPP e FPV de 17/06/2020

Anexo 3 – Minuta da Declaração de Responsabilidade do Pessoal Autorizado e da Listagem de Pessoal Autorizado

Anexo 4 – Planta da Instalação Desportiva com delimitação de Zonas, Fluxos de circulação e localização de Equipamentos de Proteção Coletivos

Anexo 5 – Modelos de Check-lists a utilizar em apoio aos diversos procedimentos

Anexo 6 – Modelos de Cartazes de Comunicação previstos

Anexo 7 – Estratégias de Gestão Emocional e Auto-Regulação



Anexo 1 – orientação DGS nº 30/2020 de 29/05/2020 atualizada em 12/06/2020

COVID-19		  
		ORIENTAÇÃO
NÚMERO:	030/2020	Maria da Graça Gregório de Freitas
DATA:	29/05/2020	
ATUALIZAÇÃO:	12/06/2020	
ASSUNTO:	COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre	
PALAVRAS-CHAVE:	COVID-19; Coronavírus; SARS-CoV-2; instalações Desportivas	
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática de exercício físico e desporto, em espaços fechados ou ao ar livre, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde; organização de competições de modalidades individuais sem contacto e ao ar livre	
CONTACTOS:	medicassaudepublica@dgs.min-saude.pt	

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

Versão integral, consultar: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>



Anexo 2 – Comunicado FPP nº 6/2020 de 05/06/2020



FPP
Federação de Patinagem
de Portugal



COMUNICADO NO 06-2020

5 de junho de 2020

RETOMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros do passado dia 29 de maio, foi permitida a atividade desportiva em contexto de treino, de atletas federados em recintos fechados. Contudo, esta retoma à atividade desportiva terá de ser feita sempre de acordo com as regras e orientações definidas pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e pela Direção Geral da Saúde.

Esclarece-se que a Patinagem Artística é uma disciplina da modalidade de Patinagem que se subdivide em diversas especialidades que podem ser agrupadas em três grandes grupos:

- Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias – Individual
- Pares Artísticos e Pares de Dança – Pares/Duplas
- Show e Precisão – Grupos/Equipas

No que diz respeito à prática da Patinagem Artística para garantir as condições de segurança ao retorno dos treinos, enumeramos algumas orientações. Estas orientações não têm carácter vinculativo e servem apenas para orientar os clubes e os diversos agentes desportivos no regresso à atividade desportiva.

Recomendações para as instalações e seu funcionamento:

- Assegurar a disponibilidade de locais para a lavagem das mãos, bem como desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), num local fixo e visível a todos.
- Garantir uma boa sinalização de higiene em todos os locais de passagem, casas de banho, ginásio, ringue, etc...
- Garantir zona de higienização de calçado do exterior à entrada da infraestrutura (com criação de uma "zona suja") utilizar um calçado exclusivo ou capas protetoras nas solas, para utilização na infraestrutura.
- Caso seja possível, à entrada do pavilhão controlar a temperatura e responder a um breve questionário sobre a sintomatologia dos atletas e restante staff todos os dias de treinos, qualquer pessoa com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas deve ser impedida de entrar no pavilhão ou ser encaminhada para isolamento e contactada a linha de apoio SNS24 (808 24 24 24).

Federação de Patinagem de Portugal | Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística | Av. Almirante Gago Coutinho,
114 – 114 A | partistico@fpp.pt | rotlerpe.top@gmail.com | www.fpp.pt

Versão integral, consultar: <https://fpp.pt/wp-content/uploads/Comunicado-No-06-2020.pdf>



Anexo 2 A – Comunicado conjunto FAP, FPB, FPF, FPP e FPV de 17/06/2020



Secretaria de Estado, IPDJ e Federações analisam retoma da atividade desportiva

Clima de convergência em videochamada realizada esta quarta-feira

O Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, o Presidente do IPDJ, Vítor Pataco, e as cinco Federações de desportos coletivos de pavilhão - Andebol, Basquetebol, Futebol, Patinagem e Voleibol - reuniram, esta quarta-feira, para debater as medidas de retoma da atividade desportiva.

Na sequência do protocolo orientador de regresso aos treinos e competições elaborado pelas federações das cinco modalidades, a reunião ficou marcada pelo clima de convergência.

Na reunião foi decidido o seguinte:

- a) Será divulgado pela Secretaria de Estado um esclarecimento dirigido às autarquias e às escolas, onde se explicita com clareza que os desportos coletivos já podem iniciar os treinos nas condições vertidas na Orientação n.º 30/2020 atualizada em 12/6/2020 pela DGS;
- b) Será avaliada – em diálogo com a Direção-Geral da Saúde – a possibilidade de serem reduzidas, no mês de julho, as restrições impostas ao processo de treino desportivo;
- c) Será elaborado um protocolo de retoma que permita o regresso das competições desportivas na terceira semana de agosto, desde que exista autorização da DGS;
- d) Será estudado o lançamento de uma campanha de comunicação, liderada pela Secretaria de Estado/IPDJ em cooperação estreita com as Federações, que combata o receio de contágio e motive os agentes das diferentes modalidades a retomarem a atividade desportiva.

Versão integral, consultar <https://fpp.pt/wp-content/uploads/20200617-Comunicado-5-federac%CC%A7o%CC%83es.pdf>



Anexo 3 – Minuta da Declaração de Responsabilidade do Pessoal Autorizado

_____ (nome), _____ (Atleta, Treinador, Seccionista, Staff, Dirigente, etc.) do _____ (Clube) declaro que tomei conhecimento, compreendi e me responsabilizo individualmente por aplicar as regras da Instalação Desportiva e do Manual de Contingência do meu Clube, por alertar os meus Colegas que possam eventualmente não as estar a seguir pontualmente e a informar o(s) meus Treinador(es) e Dirigente(s) sempre que tenha alguma dúvida ou questão acerca dessa regras ou pretenda ultrapassar alguma questão relacionada com o cumprimento das mesmas.

_____ (local) __/__/2020

_____ (assinatura); Cartão Cidadão Nº _____



Anexo 3 A- Modelo de Listagem de Pessoal Autorizado

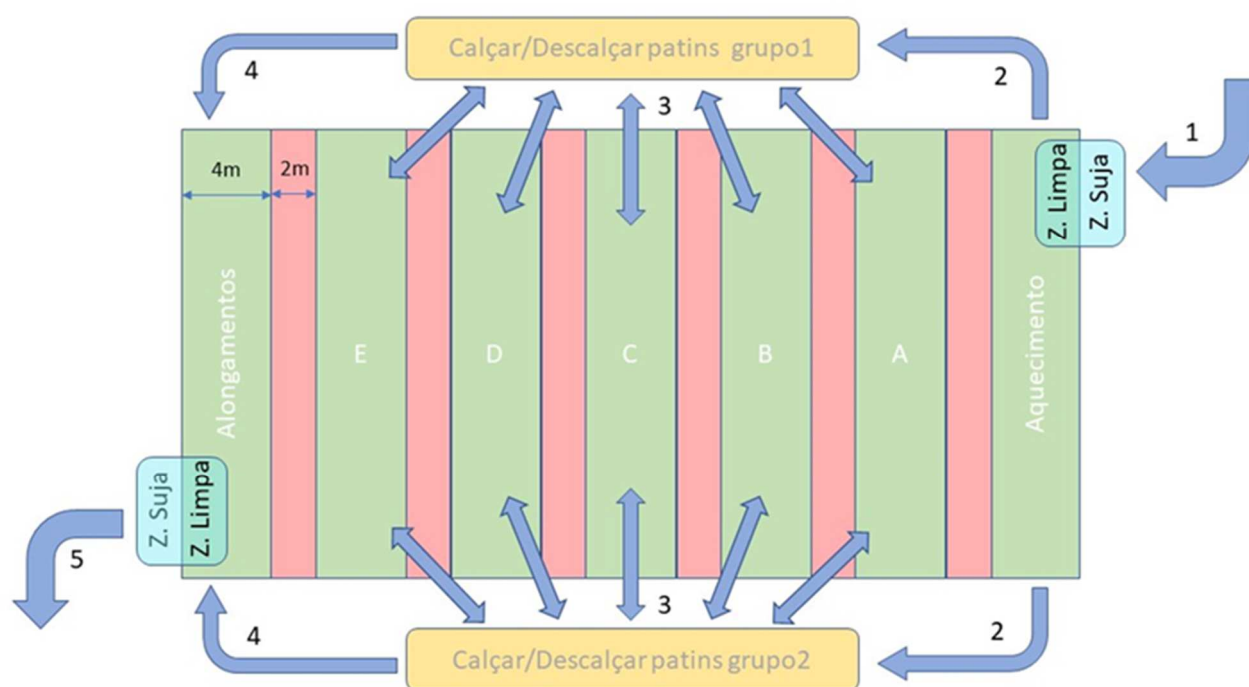
Designação do Pavilhão	
Mês de autorização	
Nome do Responsável do Clube	

Nome	Nº Cartão Cidadão	Tipo Agente Desportivo	Contacto Telemóvel	Observações



Anexo 4 – Planta da Instalação Desportiva com delimitação de Zonas, Fluxos de circulação e localização de Equipamentos de Proteção Coletivos

(Exemplo ilustrativo)



Incluir sempre nesta planta a localização de:

- Dispensadores de Álcool Gel;
- Baldes de Lixo;
- Casas de Banho;
- Sala de Isolamento;
- Painéis Informativos das Regras, Procedimentos e Recomendações.



Anexo 5-1

Check-list diária de verificação de condições, sinalização e higienização do Pavilhão

Designação do Pavilhão	
Data Hora de Verificação	
Observações do Clube	
Nome do Responsável do Clube	

Verificação a efetuar:

- Sinalização de Higiene em todos os locais de passagem, casas de banho, ringue, salas de apoio e isolamento, etc.
- Sinalização das regras de entrada e saída do Pavilhão.
- Disponibilização desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), num local fixo, devidamente identificado e visível a todos.
- Disponibilização papel de mãos e sabão nas casas de banho.
- Sinalização da zona de higienização de calçado do exterior à entrada da infraestrutura (com criação de uma "zona suja").
- Afixação, em local bem visível, o horário de treinos, referindo a hora de entrada e saída do Pavilhão, bem como o horário de limpeza e desinfecção de materiais, equipamentos e casas de banho.
- Disponibilização de caixotes de lixo em local visível junto do ringue.
- Sinalização da Sala de Isolamento e verificação das suas condições.
- Verificação da lotação máxima do treino.
- Verificação dos pontos de Entrada e Saída dos Agentes Desportivos.
- Higienização das zonas de treino nos intervalos dos diversos grupos e WCs utilizados.
- Permanência das portas abertas para ventilação.
- Verificação das condições da Secretaria ou Zona Administrativa (caso exista ou esteja a funcionar).



Anexo 5-2

Check-list diária de verificação de entrada e saída de grupos de treino

Designação do Pavilhão	
Data Hora de Verificação	
Observações do Clube	
Nome do Responsável do Clube	

Verificação a efetuar na entrada:

- Se o Atleta vem equipado.
- Se o Agente Desportivo (Atleta, Treinador, Diretor, Seccionista, Staff, etc.) traz sapatilhas extra para aquecimento e alongamentos e saco plástico para calçado de trânsito na via pública.
- Se o Agente Desportivo colocou a máscara e tem saco para a guardar quando em situação de treino.
- Se o Agente Desportivo chegou apenas 10 minutos antes e até 10 minutos depois do horário de início do seu Grupo de Treino e está identificado na respetiva lista.
- Medir a temperatura ao Agente Desportivo, através de termómetro por infravermelhos, sendo que caso se detete uma temperatura superior a 37,5°C ou apresente outros sintomas de Covid-19 (Tosse ou Dificuldade Respiratória) este deve ser impedido de entrar e recomendado regressar a casa e contactar a Linha SNS 24 – 808.24.24.24.
- Registar a entrada do Agente Desportivo.
- Verificar que o Agente Desportivo se descalça na zona suja assinalada e passa para a zona limpa e calçar as sapatilhas de aquecimento e que de seguida vai lavar as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou em alternativa, usar um desinfetante de mãos à base alcoólica

Nota: não é permitida a entrada de público/familiares, mas apenas de Agentes Desportivos identificados e autorizados.



Verificação a efetuar na saída:

- Que o Agente Desportivo traz a máscara colocada.
- Que se descalçou na zona limpa e guardou no saco desportivo, passou para a zona suja e calçar o calçado do trajeto.
- Que imediatamente lavou as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou em alternativa, usar um desinfetante de mãos à base alcoólica.
- Que se dirigiu para a porta e saiu de imediato.

Nota: no caso de Atletas menores os Pais ou Encarregados de Educação devem estar na porta de saída pelo menos com 5 minutos de antecedência do horário de fim do Grupo de Treino, mas caso tal não aconteça os Atletas devem ficar á guarda do Staff do clube, mas no exterior do Pavilhão, mas salvaguardando as distâncias de segurança, mas com máscara colocada.



Anexo 5-3

Check-list de Implementação e Comunicação de Manual de Recomendações

O plano de implementação deve assegurar as seguintes fases:

- Planeamento dos grupos de Treino e Horários;
- Identificação de Staff adicional necessário para implementar medidas e procedimentos deste Manual;
- Seleção, convite e fecho de compromisso com Staff adicional necessário;
- Informação a todo o Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente;
- Identificação e compra de materiais e consumíveis necessários para limpeza, higienização, sinalização e informação dos Agentes Desportivos;
- Informação e formação prévia do Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente;
- Elaboração da Listagem de Pessoal Autorizado e recolha de assinaturas da Declaração de Responsabilidade;
- Comunicação e informação a Atletas, Pais e Encarregados de Educação;
- Montagem e colocação de todo o material e consumíveis identificados;
- Realização de uma sessão de simulação e teste real de todos os procedimentos com todo o Staff, Treinador, Coreógrafo, Preparador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Seccionista ou Dirigente, com vista a aperfeiçoar a prática e fazer alguma correção ou melhoria final;
- Abertura oficial dos treinos.

Por sua vez o Plano de Comunicação deve prever e contemplar:

- Mensagens de gestão emocional e de informação operacional e de prevenção;
- Meios e canais de comunicação a utilizar para os diferentes Agentes Desportivos;
- Conteúdos e datas de divulgação;



Anexo 5 – 4

Check-list de procedimento em caso de acidente durante o treino

- O Treinador, ao verificar um Atleta caído e/ou queixoso, deve aproximar-se deste e, sem contacto físico, estimar a gravidade da situação. Deve assegurar que os restantes Atletas não se aproximem.
- Se necessidade de socorrer o Atleta, o Treinador deve colocar a máscara e desinfetar as mãos antes de tocar no Atleta.
- Se se verificar a necessidade de assistência médica ao Atleta e acidente sem risco de lesão da coluna vertebral, o Treinador pode auxiliar o Atleta a deslocar-se até à zona para descalçar os patins e deve contactar um dos elementos do Staff, que ficará com o Atleta até à chegada do Encarregado de Educação.
- Se lesão grave, o Atleta deve ser mantido na posição em que se encontra e devem ser contactados os serviços de emergência médica (112). Posteriormente deve ser contactado o Encarregado de Educação.
- Após contacto com o Atleta e antes de retomar o treino, o Treinador deve desinfetar as mãos ou qualquer zona da superfície corporal que possa ter sido contaminada.



Anexo 5-5

Check-list a utilizar em apoio ao procedimento de contingência perante caso suspeito

Nome do Agente Desportivo				
Data de Nascimento				
Dia e Hora da ocorrência				
Registo da Temperatura	Tosse		Dificuldade Respiratória	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
	SIM		NÃO	
Contactar Pais/Encarregados de Educação				
Transmitir tranquilidade				
Explicar hipótese de infeção				
Informar sobre atuação				
Contactar Linha SNS 24 – 808 24 24 24				
Indicações do SNS				
Observações do Clube				
Nome do Responsável do Clube				

Meios disponíveis em permanência nesta sala:

- Água e bolachas ou snacks;
- Lenços de papel (em pacotes);
- Luvas descartáveis;
- Máscaras descartáveis;
- Desinfetante (álcool a > 60º);
- Toalhetes;
- Caixa do lixo fechado de abertura não manual revertido de saco de plástico descartável;
- Sacos de plástico;
- Folheto informativo com orientações sobre o Covid-19 e medidas a tomar (Anexo-6)
- Termómetro de infra-vermelhos;
- Telefone fixo ou telemóvel;
- Lista de contacto de Pais e ou Encarregados de Educação dos Atletas
- Check-list de medidas a tomar pelo Responsável do Clube e meios presentes na Sala de Isolamento.



Anexo 6-1

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

 **SNS 24** **808 24 24 24**

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**

 **SNS**
Sistema Nacional de Saúde

 **DGS**
Direção-Geral de Saúde



Anexo 6-2

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?

03
Palma com palma
com os dedos
entrelaçados

04
Esfregar o **polegar**
em sentido rotativo

05
Esfregar
rotativamente os
dedos na palma da
mão contrária

06
Esfregar o **pulso**
com a mão
contrária

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE **SNS 24** **808 24 24 24**

 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**
SAÚDE

 **SNS**
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

 **120 DGS**
Desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Anexo 6-3

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPÚBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





Anexo 7 – Estratégias de Gestão Emocional e Auto-Regulação

Alguns exemplos de estratégias de promoção de auto-regulação

A auto-regulação é um processo activo no qual os sujeitos estabelecem os objetivos que norteiam a sua aprendizagem tentando monitorizar, regular e controlar as suas cognições, motivação e comportamentos com o intuito de os alcançar, através de processos de aprendizagem. Segue-se uma lista de algumas estratégias de promoção de auto-regulação do comportamento na interação com crianças e jovens:

Reforço positivo

Consiste na atribuição de um reforço positivo após a criança ter realizado um comportamento adaptativo desejado. Os reforços positivos podem ser verbais, como por exemplo a atenção individual, elogiar um comportamento positivo como efetuar bem um exercício, etc. Antes de indicar características negativas de uma determinada situação, enumere as características positivas, evitando que a criança se foque apenas nas suas falhas.

Validar o que a criança está a sentir

Por ter estado sem treinar durante algum tempo, é normal que o Atleta não apresente o mesmo desempenho e possa sentir-se angustiado ou mesmo frustrado. Valide o que a criança está a sentir, normalizando a situação.

Moldagem

Trata-se de uma estratégia eficaz que consiste na aprendizagem por imitação, através de observação direta ou indireta do comportamento de outros sujeitos e suas consequências. Se, o adulto mostrar a capacidade auto-controlo na resolução de conflitos, é esta a aprendizagem que a criança faz.

Treino de resolução de problemas

A manifestação de comportamentos desadaptativos pode ser também vista como propiciadora de aprendizagem de comportamentos alternativos (ex: numa próxima situação, deverás corrigir...).



Treino de regulação emocional

Relaxamento Progressivo Abreviado para Crianças (duração de cerca de 5 minutos)

- 1) Deita-te na cama ou um local confortável (num sofá) com os olhos fechados.
Sentes-te tranquilo e calmo:
“Vou dizer-te agora algumas coisas que terás de fazer. Cada vez que contraíres alguma parte do teu corpo que eu disser, concentra-te em sentir a diferença entre essa sensação e a anterior. Isso é muito importante”.
- 2) *Aperta o teu punho esquerdo. Repara na tensão da tua mão e do teu braço. Relaxa.*
- 3) *Aperta o teu punho direito. Repara na tensão da tua mão e do teu braço. Relaxa.*
- 4) *Dobra e aperta o teu braço esquerdo até cima, levantando o pulso e esticando os dedos para cima;*
- 5) *Faz o mesmo com o braço direito;*
- 6) *Toca os ombros com os teus dedos, levanta os braços, e repara na tensão dos teus braços. Relaxa;*
- 7) *Agora, aperta e contrai os músculos da barriga com força, enquanto contas até 10. Relaxa.*
- 8) *Fecha e contrai os teus olhos com força. Nota na tensão que tens em toda a cara.*
- 9) *Aguenta essa posição e conta até 10 devagarinho. Relaxa.*
- 10) *Em seguida, aperta os lábios com força. Nota a tensão que fazes no pescoço e no queixo. Relaxa.*
- 11) *Coloca a tua cabeça para trás. Pressiona com força e relaxa;*
- 12) *Dobra as tuas costas para trás. Relaxa;*
- 13) *Respira muito ar pelo nariz (lentamente), sustém a respiração enquanto contas até 3 e sente o ar pressionar o teu peito e as tuas costas. Deixa-o sair, suavemente;*
- 14) *Contraí os músculos da barriga, com força. Relaxa;*



- 15) Agora contrai os músculos das tuas pernas, fazendo pressão sobre o local onde está sentado/deitado. Repara na tensão. Relaxa;*
- 16) Estica as pernas e contrai-as com força. Relaxa.*
- 17) Levanta até cima os músculos dos teus pés. Repara como a tensão sobe pelas pernas. Relaxa;*
- 18) Relaxa.*

Por fim, quando a criança acabar este exercício deve manter-se encostada, com os olhos fechados e inspirar e expirar devagarinho durante algum tempo. Pode abrir os olhos lentamente.