

PROTOCOLO DE RETORNO



DEPTO. SAÚDE E PERFORMANCE

Equipe Técnica

Dr. Bruno Luciano- Médico.

João Victor - Massoterapeuta.

Lucas Alberto - Fisiologista.

Lucas Santiago- Psicólogo Esportivo.

Rafael Cestaro- Fisioterapeuta.

Rogério Rocha- Socorrista.



Responsável do Departamento - Lucas Alberto Amarante Dias

Presidente- Wesley Oliveira

Vice- Presidente- Eddie Aragão

Diretor Geral- Raphael da Cruz

Sumário

| | |
|---|----|
| Introdução | 4 |
| O Esporte | 4 |
| Fases de Retorno | 5 |
| Fase 1: Atividades à Distância | 5 |
| Fase 2: Coleta de Dados (1 semana) | 5 |
| Fase 3: Estudo dos casos (2 semanas)..... | 5 |
| Fase 4: Testagem (2 dias) | 5 |
| Fase 5: Treinamento do Staff (2 dias)..... | 6 |
| Fase 6: Início dos Treinos (1 mês) | 6 |
| Plano de Testes | 6 |
| Fase 7: Reavaliação (1 Semana) | 7 |
| Fase 8: Grupo maior (2 semanas)..... | 7 |
| Fase 9: Contato (1 Mês) | 7 |
| Fase 10: Reavaliação (1 Semana) | 7 |
| Fase 11: Amistoso (2 Semanas)..... | 7 |
| Academia | 8 |
| Estratégias de Recuperação | 8 |
| Registro de Dados..... | 9 |
| Referências:..... | 10 |
| Anexos | 11 |
| 1- Formulário de retorno aos treinos disponível em: | 11 |
| 2- Plano de Testes e Higiene:..... | 11 |
| 3- Divisão em campo | 11 |
| 4- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido..... | 12 |

Introdução

Este documento tem como objetivo informar e criar um plano de ação para o retorno ao esporte, não substituindo diagnósticos da equipe médica e direcionamentos locais.

Para maior segurança, é de extrema importância que o retorno ao treinamento e posteriormente às competições estejam de acordo com as diretrizes médicas do momento e também das recomendações dos responsáveis pela saúde pública local, já que as informações sobre o COVID-19 vêm sendo alteradas com frequência e o risco de contaminação permanece elevado.

Diante da ocasião, não podemos negligenciar os fatos e desconhecer que o momento é de cautela nas decisões a serem tomadas, já que o esporte envolve um grande número de pessoas (Atletas, Treinadores, Gestores e demais profissionais de suporte), aumentando o risco de contaminação e disseminação do vírus, que até o momento se mostra extremamente resistente e fatal para alguns indivíduos, principalmente no caso de doenças respiratórias, imunológicas, cardíacas, hormonais, entre outras.

Na sequência, iremos apresentar nosso plano de ações para o retorno seguro das nossas atividades, e mesmo que outras organizações tenham acesso a este documento, é importante que a decisão esteja relacionada à realidade do ambiente, sempre avaliando a saúde de todas as pessoas envolvidas e as regras dos órgãos locais.

Através das informações e planejamento a seguir, vamos garantir o retorno ao esporte de forma mais segura e embasada, porém, até que o vírus esteja sob total controle, é importante salientar a existência do risco.

O Esporte

O Futebol Americano é um esporte de contato físico que conta com a presença em campo de 22 atletas de forma simultânea (11 para cada time), sendo que diferente de outros esportes, há divisão de atletas de Ataque, Defesa e Especialistas, podendo registrar em uma temporada, 60 atletas em seu elenco e dependendo da organização, levar até 53 atletas para uma partida.

Além do número elevado de atletas, devemos ressaltar a presença da comissão técnica e demais membros de Staff que têm contato direto para o direcionamento dos trabalhos da equipe.

Por ser um esporte que exige esforços extremos de forma repetida e em longa duração, a prática natural já está relacionada a uma alteração do Sistema Imunológico, o que poderia facilitar a contaminação de COVID-19 bem como outros vírus (como as variações da gripe). Por esse motivo, é importante que no momento atual haja alterações nos padrões de treinamento, buscando uma progressão lenta e segura para a imposição da carga de treinamento.

Devido às demandas, é importante que seja implantado um programa de segurança e prevenção de lesões, reduzindo os efeitos do destreinamento causado pelo isolamento e auxiliando no retorno ao esporte.

Todos os casos da equipe serão estudados e os indivíduos que apresentam sinais de risco, deverão aguardar o controle seguro para se juntar ao grupo. Já no caso dos indivíduos que não apresentam riscos, o retorno só ocorrerá se os mesmos estiverem de acordo com as diretrizes adotadas pelo Departamento de Saúde e Performance do Galo FA, buscando beneficiar a saúde de todos os envolvidos no desenvolvimento da equipe e do esporte.

Fases de Retorno

Fase 1: Atividades à Distância

Neste momento, continuamos com o nosso grupo trabalhando à distância, proporcionando programas de treinamento e Play Books. Dessa forma, manteremos os atletas ativos e focados na equipe, seguindo o monitoramento através de uma plataforma de vídeo chamada.

Nesta mesma fase, toda a equipe externa (Staff) se reúne para apresentar as orientações governamentais e traçar as melhores estratégias de retorno, desenvolvendo um formulário que irá apresentar a realidade do período de isolamento de cada membro do clube e que será implantado já na Fase 2.

Fase 2: Coleta de Dados (1 semana)

Ainda com as instalações de treinamento fechadas, as atividades sem sair de casa continuam disponíveis pelo Galo FA.

2.1 Nesse momento, os atletas serão orientados a responder o Formulário de Retorno **(ANEXO 1)**, que possibilitará ao Staff estudar de forma individual a segurança do retorno aos treinos, assim que permitido pelas autoridades locais.

2.2 O Staff começará a formular o Plano de Higiene e Testagem que será usado em treinos presenciais, avaliando quais materiais estarão disponíveis, onde posicionar e como usar).

Fase 3: Estudo dos casos (2 semanas)

Logo após a finalização das respostas do Formulário de Retorno, o Staff irá realizar uma reunião para estudar cada caso de forma individual e selecionar os atletas e integrantes da comissão que estarão aptos a retornar aos treinos presenciais assim que houver a liberação das autoridades.

Ressaltando que mesmo com a liberação inicial, esses indivíduos passarão por teste de COVID-19 e deverão cumprir todas as medidas de segurança, tornando possível o retorno dos indivíduos vetados em primeiro momento.

Fase 4: Testagem (2 dias)

Nesta fase, as instalações de treino estarão autorizadas à reabertura e, portanto, todos os integrantes que foram autorizados ao retorno na fase anterior, deverão passar por teste de COVID-19, sendo esta, mais uma medida que irá priorizar a saúde de toda equipe.

A partir deste momento, a cada 15 dias será realizado o reteste de COVID-19 e também, reavaliação do protocolo e segurança dos treinos, bem como estudo de novas diretrizes dos órgãos governamentais responsáveis por informações de saúde.

Fase 5: Treinamento do Staff (2 dias)

Antes de retornar efetivamente aos treinos presenciais, todo o Staff deverá ser treinado e preparado para o novo modelo de treinamento, seguindo o Plano de Higiene e Testagem Pré-Treino criado na Fase 2.2 [\(ANEXO 2\)](#).

É importante estar atento a possíveis falhas e adversidades que poderão surgir com o modelo, por isto é de extrema importância que a equipe esteja treinada e alinhada.

Fase 6: Início dos Treinos (1 mês)

Todos os profissionais que estiverem no local irão utilizar máscaras e terão à disposição, frascos de álcool para higienização.

Os treinos acontecerão com menor duração e com divisão de grupos (máximo 10) em locais diferentes do campo, buscando reduzir as aglomerações e aumentar o espaçamento entre os atletas [\(ANEXO 3\)](#).

Além disso, nas primeiras semanas, os treinos terão maior disponibilidade de tempo para exercícios preventivos e preparação física com direcionamento para exercícios do esporte, antes que sejam incluídos treinamentos com contato físico.

Para que tudo ocorra como planejado, deveremos seguir os seguintes passos:

- 1- Tomar conhecimento dos atletas que precisam de carona ou transporte público para chegar ao treino e disponibilizar para todos os presentes, álcool 70°INPM.
- 2- Evitar contato físico com os presentes.
- 3- Não compartilhar objetos pessoais (Garrafa de Água, Suplementos, Helmet, Shoulder, etc.).
- 4- Sempre que possível, manter distanciamento maior que 2 metros.
- 5- Ter um espaço separado no campo para as bolsas dos atletas.
- 6- Ser rigoroso no Plano de testes.

Plano de Testes

Ao chegar ao local de treino, haverá uma estação de testes rápidos que todos deverão passar, com objetivo de registrar dados referentes à sinalização de febre e outro sintoma de COVID-19, além de informações do Estado Físico e do desempenho do atleta.

Os testes serão:

- 1- Perguntas rápidas e diretas sobre sintomas.
- 2- Temperatura corporal através do resultado de termômetro digital (Possível sinal de febre acima de 37,4°).
- 3- Saturação de Oxigênio (Possível indicador de mal transporte de O2 no sangue, sendo necessário maior atenção em um registro menor que 94%).
- 4- Teste de Salto Vertical (Teste de análise de desempenho).

Fase 7: Reavaliação (1 Semana)

Momento de reunir todas as informações do resultado das fases anteriores, reconhecer os erros, acertos e estruturar para a sequência do retorno ao esporte.

Além de ter os dados do nosso protocolo implantado, será importante uma nova consulta dos órgãos governamentais.

Só será permitido seguir para próxima fase se todas as condições forem favoráveis.

Fase 8: Grupo maior (2 semanas)

No primeiro dia desta fase, os atletas passarão por uma avaliação física que será registrada em nossa base de dados para avaliação do desempenho e evolução.

Estes testes só serão incluídos nesse momento devido a segurança após as primeiras fases de retorno.

A partir deste momento, o protocolo será reajustado e grupos maiores serão permitidos, havendo maior disponibilidade e ênfase do treino em situações de jogo, porém, as situações de contato deverão permanecer apenas entre os atletas de mesma posição ou grupos que permaneceram juntos nas fases anteriores.

Os treinos já terão maior duração e maior intensidade.

Fase 9: Contato (1 Mês)

Nesse momento, todas as ações aplicadas anteriormente se mostrarão eficazes e o grupo terá evoluído de forma segura, permanecendo em vigor todos os testes da fase 6. E após a evolução do treino para grupos maiores, será autorizado treinamento com contato, permitindo que o esporte seja treinado da forma mais específica.

Fase 10: Reavaliação (1 Semana)

Mais uma vez iremos reunir todas as informações do resultado das fases anteriores, reconhecer os erros, acertos e estruturar para a sequência do retorno ao esporte.

Além de ter os dados do nosso protocolo implantado, será importante uma nova consulta dos órgãos governamentais.

Só será permitido seguir para próxima fase se todas as condições forem favoráveis.

Fase 11: Amistoso (2 Semanas)

Após seguir rigorosamente as fases anteriores, será avaliado a possibilidade de um jogo amistoso, que servirá de teste para o novo modelo do esporte, além de proporcionar a avaliação para a implantação de competições estaduais e nacionais.

***Em caso de um membro da equipe contrair o vírus a partir da Fase 6, haverá interrupção das atividades presenciais por 15 dias e o Teste de COVID-19 deverá ser feito em todos os membros antes do retorno.**

Academia

O Treinamento de Força será de extrema importância para o retorno ao esporte, porém é importante também tomar vários cuidados antes de iniciar sua prática em academias de musculação, sendo mais seguro o início do treinamento de força em casa (disponibilizado pelo GALO FA através de programas exclusivos da equipe e treinamentos por chamada de vídeo duas vezes na semana).

Academias de musculação são lugares com alta circulação de pessoas que movimentam por vários setores do ambiente e utilizam vários materiais, por isso é indispensável que os frequentadores treinem de máscara e portem consigo material de limpeza próprio e básico (álcool 70 INPM e toalha de rosto), além de portar sua própria garrafa de água, reduzindo os objetos compartilhados no ambiente.

No momento que houver liberação das academias, vamos continuar nosso planejamento de treinamento, por isso, é importante que os atletas se mantenham ativos durante o período de isolamento.

Para estarmos seguros e sem sobrecargas, nosso retorno será com intensidades mais leves e volume mais alto (pouco peso e mais repetições), enfatizando os grupos musculares que nos darão estrutura para o esporte (Flexores, extensores de joelhos e estabilizadores do tronco).

Segue o exemplo:

| Exercício | Séries | Repetições | Intervalo | RM |
|---------------------|---------------|-------------------|------------------|-----------|
| Mesa Flexora | 3 | 15 | 40 segundos | 50-60% |

Estratégias de Recuperação

Mesmo com o isolamento é imprescindível que continuemos nossos programas de treinos e preparação para o retorno. Por isso devemos nos atentar à recuperação ótima dos atletas e nos atentar aos riscos de queda da imunidade.

Para garantir nosso retorno da melhor forma, é importante que os atletas mantenham hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e descanso, evitando, neste momento, restrições alimentares mais severas, fadiga por estresse e má recuperação.

Sugerimos que nossos atletas mantenham uma dieta balanceada (de preferência, indicada por um nutricionista), já que a alimentação é responsável pela

recuperação de substratos energéticos utilizados nos exercícios e esse controle é um dos influenciadores em nossa recuperação física e adaptações aos treinamentos.

Outro fator de extrema importância na rotina dos atletas é o Sono, que é responsável por diversas adaptações, como fixação da memória e recuperação muscular, por exemplo. Contribuindo diretamente para redução de inflamações e reforço do Sistema Imune.

Por isso, indicamos aos nossos atletas que mantenham uma rotina fixa para melhorar o padrão de sono, reduzindo a luminosidade pelo menos uma hora antes de dormir, evitando alimentação rica em carboidratos pelo menos 3 horas antes (alteração do fluxo sanguíneo), evitando ingestão de estimulantes no período noturno, que ativam o Sistema Simpático (por exemplo a cafeína, que aumenta os sinais de alerta e dificultam a manifestação do sono).

A realidade dos atletas apresenta muita diferença entre si, mas quando possível, indicamos que reservem em média 8 horas de descanso (sendo esse um padrão médio da população) e para os que não puderem fazer isso, indicamos cochilos breves no período da tarde (de preferência até 40min), auxiliando no complemento do sono, mas sem grande extensão, para não aumentar a sonolência durante o dia e prejudicar o sono noturno.

Registro de Dados

As informações sobre a doença COVID-19 estão sendo atualizadas a cada momento, porém, o risco de contaminação ainda permanece eminente e por isso precisamos nos atentar aos mínimos detalhes.

Ainda há poucas informações sobre a manifestação da doença em atletas e o retorno de outros esportes neste período permite a avaliação e adaptação de protocolos a modelos cada vez mais seguros e eficientes.

Tendo isso em mente, vamos registrar todos os dados coletados nos testes antes dos treinamentos em uma base de dados sigilosa e de domínio exclusivo do Galo FA, que nos permitirá conhecer o padrão de cada atleta e nos atentar a cada alteração minuciosa, tomando decisões seguras para o momento.

Para afirmar a ciência de todas as informações descritas neste protocolo e também do registro de dados que poderão ser utilizados exclusivamente para cunho científico, todos os membros da equipe (atletas, profissionais das comissões e demais profissionais envolvidos) receberão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

(ANEXO 4)

Referências:

- Hoffman JR, Im J, Kang J, et al. The effect of a competitive collegiate football season on power performance and muscle oxygen recovery kinetics. J Strength Cond Res. 2005.
- Caputo ND., Strayer RJ. and Levitan R. Early Self-Prone in Awake, Non-intubated Patients in the Emergency Department: A Single ED's Experience During the COVID-19 Pandemic. The Society for Academic Emergency Medicine.2020.
- Greenhalgh T, Koh GCH, Car J. Covid-19: avaliação remota em Atenção Primária à Saúde. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2020;15(42):2461.
[https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(2\)2461](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(2)2461)
- Mello, M.T.; Boscolo, R.A.; Esteves, A.M.; Tufik, S. Exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.



Anexos

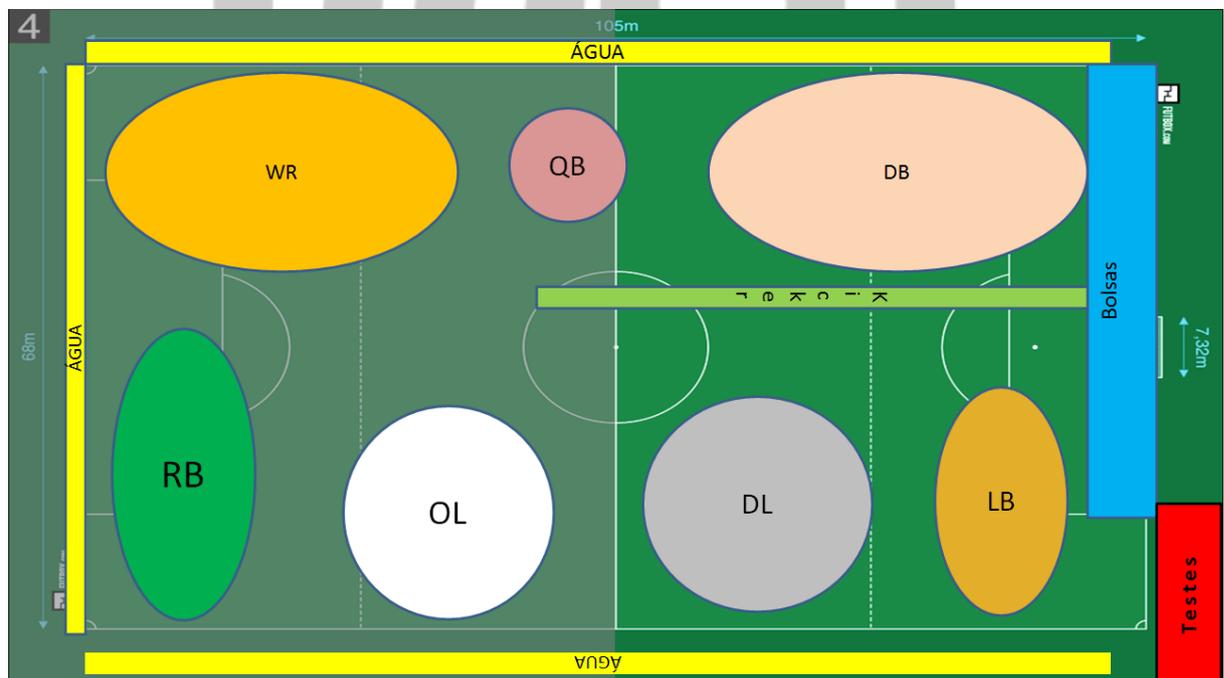
1- Formulário de retorno aos treinos disponível em:

https://docs.google.com/forms/u/2/d/1J9IgEnuC8QHWHY6U26de7uBMbdcqFehWBj8TcE9QwNFA/edit?usp=drive_web

2- Plano de Testes e Higiene:

1. Disponibilidade de álcool 70° INPM em pontos variados.
2. Estação fixa de Testes pré-treino:
 - Temperatura corporal: $>37,4^{\circ}$.
 - Oximetria: $> 94\%$ de saturação.
 - Teste de Salto Vertical: Medida de desempenho.
3. Garrafa de água individual.
4. Treino separado em grupos no momento inicial.

3- Divisão em campo



4- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O termo a seguir tem o objetivo de informar e esclarecer dúvidas quanto aos procedimentos a que serão realizados, visando o cumprimento ético e legal quanto aos riscos dos testes e procedimentos.

Eu, _____, inscrito no CPF sob o nº _____, paciente ou responsável, declaro que fui informado pelo Departamento de Saúde e Performance do Galo FA, através do responsável, _____ de que as avaliações e exames realizados foram para análise de possível contaminação com SARS-CoV 2 (causadora do COVID-19). Recebi todas as informações necessárias quanto aos riscos e benefícios para a realização de exames laboratoriais, bem como fui informado sobre os riscos e benefícios de não ser tomada nenhuma atitude terapêutica diante da natureza da (s) enfermidade(s) diagnosticada(s). Compreendo que durante o(s) procedimento(s): de exames laboratoriais há possibilidades do exame dar falsos positivos ou falsos negativos, condição(ões) que poderá(ão) apresentar-se outra(s) situação(ões) ainda não diagnosticada(s) pelo(s) exame(s) acima referido(s), assim como também poderá(ão) ocorrer situações imprevisível(eis) ou fortuitas. Estou ciente que em procedimentos médicos, mesmo os pouco invasivos, como citado, podem ocorrer complicações gerais como sangramento, dor, infecção local superficial ou profunda, problemas irritativos e respiratórios. Autorizo o responsável identificado neste termo, bem como seus assistentes e/ou outros profissionais por ele selecionados a realizar o procedimento. Autorizo qualquer outro procedimento, exame, encaminhamento de material residual para análise laboratorial e que necessitem de cuidados diferentes daqueles inicialmente propostos. Confirmando que li, recebi explicações, compreendo e concordo com tudo que me foi esclarecido e que me foi concedida a oportunidade de anular, questionar, alterar qualquer espaço, parágrafo ou palavras com as quais não concordasse. Tive a oportunidade de fazer perguntas que me foram respondidas satisfatoriamente, assim, tendo conhecimento, autorizo a realização do procedimento proposto e utilização dos dados de prontuário como da análise de qualquer dos meus exames para estudos e futuras publicações científicas. PACIENTE ou RESPONSÁVEL LEGAL Nome: _____ RG: _____ Data de nasc.: ____/____/____ Grau de parentesco: _____ de _____ de 20____. Assinatura do paciente/representante legal.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido adaptado do Guia Médico proposto pela CBF, disponível em:

<https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/index/cbf-publica-guia-medico-para-retorno-das-atividades-do-futebol>