

PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



**SEVIR** | SECRETARIA EXECUTIVA DE  
VIGILÂNCIA E REGULAÇÃO EM SAÚDE



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



### 1. NORMAS GERAIS

1.1. Coordenar as ações de acordo com as recomendações do departamento médico – Departamento de Futebol

1.2. Coordenar a programação de treinos de acordo com os sistemas de jogo e posicionamento tático para o microciclo e elaborar junto com a preparação física e fisiologia o macrociclo, considerando o conceito de Semanas de Inatividade – Comissão Técnica.

1.3. Separar em pequenos grupos, a ser definido pelo clube, e uma equipe fixa composta por um membro da comissão técnica, um membro do departamento médico e um membro da rouparia ou massagistas. Os grupos deverão ser fixos, pois, em caso de contaminação de um membro do subgrupo, somente os membros deste seriam colocados em quarentena.

1.4. Proibir a circulação de pessoas estranhas ao grupo de trabalho, assim como conselheiros, diretores, profissionais de imprensa e torcedores.

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



## 2. TRANSPORTE E TURNOS

2.1. Definir as áreas de circulação, trânsito e acesso, os horários de finalização de fluxo de indivíduos, dimensionar as áreas e frequência de sanitização e realizar a sanitização de todos os espaços.

2.2. Preencher e enviar seu questionário aplicado pelo departamento médico do clube, antes dos treinos.

2.3. Reprogramar os turnos e jornadas das equipes de coleta de lixo, para evitar aglomerações nas garagens e locais de início e fim das atividades.

2.4. Conduzir-se de forma individual e, logo após o final do treino, deverá retornar imediatamente para sua residência. O banho deverá ser residencial, e o material de treino deverá ser colocado em sacola plástica e lacrada para ser enviada à lavanderia do clube.

2.5. Desencorajar a participação de reunião fora das dependências do clube ou residência e nem participar de eventos, sob pena de sanções disciplinares do departamento de futebol.

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



2.6. Os roupeiros/mordomos deverão utilizar máscaras e luvas para recolhimento do material e lavagem de chuteiras, assim como recolher o material após a saída de todos os atletas do vestiário.

2.7. Assinar termos de convivência e compromisso, conforme o caso, entre clubes e atletas e membros e comissão técnica e firmados cadernos de encargos e contratos de seguros entre entidades de administração do esporte, organizações desportivas ou organizadores de eventos.

### 3. EPI'S

3.1. Disponibilizar os equipamentos de proteção necessários a todos os profissionais envolvidos com o retorno das atividades.

3.2. Higienizar todos os ambientes compartilhados.

3.3. Portar copos e squeezes sempre da mesma garrafa de água, devendo esta ser identificada corretamente, são individuais e não devem ser compartilhadas em nenhuma hipótese.

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



3.4. Colocar as roupas e material de treino previamente no lugar de cada jogador, considerando um espaço aberto, de modo a evitar aglomerados de jogadores na rouparia.

## 4. SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS

4.1. Realizar a avaliação médica de todas as pessoas envolvidas com o retorno aos treinos, posto que é condição determinante para permissão de início das atividades de treinamento, após autorização pelos órgãos competentes.

4.2. Definir o staff indispensável à realização dos treinos e a manutenção do espaço seguro, permitindo apenas as pessoas necessárias ao desenvolvimento das atividades. Reuniões devem ser realizadas, preferencialmente, através de videoconferência.

4.3. Implementar campanhas de conscientização sobre higiene pessoal, medidas de prevenção da contaminação e direitos e deveres e estender o conhecimento aos familiares em suas respectivas residências.

### PROTOCOLO SETORIAL 3

## TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



4.4. Elaborar treinos para cada subgrupo de atletas, monitoramentos das cargas de trabalho, relação de carga aguda/crônica, controle de percepção subjetiva de esforço, testes físicos de desempenho, performance e fadiga.

4.5. Responder ao questionário médico aplicado pelo departamento médico do clube e realizar os testes sorológicos IgG/IgM como medida inicial para estudo de prevalência em todos os envolvidos.

4.6. Elaborar cardápio individualizado para cada atleta, de acordo com o seu gasto calórico diário e composição corporal. Deverá prover estratégias de hidratação em recipientes de uso individual, suplementação em recipientes próprio e recomendação para alimentação na própria residência do atleta.

4.7. Realizar o atendimento fisioterápico, seja de tratamento de lesão, treino preventivo ou recovery dentro de seu subgrupo, sempre utilizando máscara e de forma individualizada, realizando a rigorosa higiene da maca e equipamentos logo após o uso.

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



4.8. Desenvolvimento das atividades. Reuniões devem ser realizadas, preferencialmente, através de videoconferência.

## 5. CONDIÇÕES SANITÁRIAS

5.1. Verificar o cumprimento das medidas de combate à pandemia junto aos seus fornecedores e terceirizados.

5.2. Promover o escalonamento de atletas, que já deverão chegar ao local de treinamento, vindos de sua residência vestidos com uniforme de treino e com garrafinhas individuais para hidratação e kit de suplementos.

5.3. Encaminhar para realização de testes RT-PCR, conforme disponibilidade, os casos suspeitos.

5.4. Afastar, imediatamente, o indivíduo e seu subgrupo de trabalho, ao apresentar sintomas, e adotar as providências necessárias quanto à realização de exames, o isolamento do indivíduo e/ou subgrupo de trabalho.

## PROTOCOLO SETORIAL 3

# TREINAMENTO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL CEARENSE



5.5. Isolar os casos confirmados de Covid-19 e promover notificação compulsória as autoridades de saúde, bem como prestar assistência necessários ao(s) profissional(ais).

5.6. Cada empresa deve manter seu próprio plano de contingência com base nas orientações dos Decretos Estaduais e do **PROTOCOLO GERAL** disponível no site da Sesa. Observar as atualizações constante em cada Decreto.

5.7. Deve ser compromisso da empresa estimular que todos os trabalhadores e colaboradores estejam em dia com a vacinação.



**SEVIR** | SECRETARIA EXECUTIVA DE  
VIGILÂNCIA E REGULAÇÃO EM SAÚDE



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE