

Para: Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática Desportiva, incluindo espaços ao ar livre ou em espaço fechado, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde

Assunto: COVID-19 – Prática Desportiva, Espaços de Prática de Atividade Física Desportiva e Desporto Federado, Competições Desportivas de Modalidades federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

Fonte: **Direção Regional da Saúde**

Contacto na DRS: [sres-drs@azores.gov.pt](mailto:sres-drs@azores.gov.pt)

### **(ATUALIZAÇÃO)**

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.

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.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática Desportiva, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

### **I - Medidas gerais e preparação prévia**

1. Os espaços onde decorre prática desportiva devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória<sup>1</sup>, da higienização correta das mãos<sup>1</sup>, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

---

<sup>1</sup> Folhetos informativos disponíveis em: [https://covid19.azores.gov.pt/?page\\_id=23](https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=23)

---

Salienta-se ainda a importância de:

**Em todas as infraestruturas onde decorra prática Desportiva:**

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19<sup>2</sup> e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual); ou febre - temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ; ou dispneia/dificuldade respiratória). Deverão contactar a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da higienização correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática Desportiva, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos das orientações da DRS em vigor, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- g) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer

---

<sup>2</sup> O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no "Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho" (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art.º. 15.º do RJPSST).

---

(espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);

- h) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Concelhia ou Regional assim o determinem.

**Em todos os locais onde decorra prática Desportiva, incluindo infraestruturas desportivas, mas também outros espaços ao ar livre como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza:**

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para todos os recursos humanos (Diretores Técnicos, técnicos de exercício físico, treinadores e outros agentes desportivos não praticantes) que não estejam a realizar exercício físico, nos espaços interiores.

## **II - Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19**

Os utilizadores e funcionários devem higienizar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática Desportiva, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

---

### **III - Organização do espaço**

1. É recomendado, durante a prática de atividade física, o distanciamento físico mínimo de pelo menos 1,5 metros.
2. Deve ser sempre garantido o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas, de forma a garantir a lotação máxima permitida, bem como privilegiado o uso de marcações online para treinos e aulas.
3. É admitida a existência de público nas sessões de treino, sendo a lotação definida de acordo com o normativo em vigor e conforme as condições de cada instalação.

### **IV - Uso de máscara**

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscara por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória<sup>3</sup>.
2. É recomendado o uso da máscara, sendo a mesma dispensada durante a realização da prática desportiva ou de exercício físico
3. Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

### **V - Espaços e equipamentos para prática Desportiva e de massagens**

1. Higienizar as mãos à entrada e saída de cada espaço.

---

<sup>3</sup> World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.

- 
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.
  3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita, preferencialmente, por meios digitais.
  4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
  5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.
  6. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

#### Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino físico, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 1,5 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação mesmo que garantidos os 1,5 metros de distância.

---

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 1,5 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. As sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, que não tenham a vacinação contra a COVID-19 completa, não estão recomendadas durante a Pandemia COVID-19.
4. Entre sessões decorrentes no mesmo espaço, recomenda-se a renovação do ar interior. Em situações de arejamento natural, recomenda-se a abertura de portas e janelas até 15 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado devem ser seguidas as recomendações da Circular Informativa nº 64, de 04 de agosto de 2020 – Sistemas AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Piscinas e similares

1. Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultado da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios, seguindo as recomendações e orientações das entidades reguladoras.

- 
2. A limpeza e desinfecção das piscinas devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfecção química) como definido em protocolo interno.
  3. É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analisa regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfecção (Bromatos, Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
  4. Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfecção do circuito de água das piscinas.
  5. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
  6. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
  7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

#### **VI - Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados**

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica.
3. Em caso de utilização de ar condicionado devem ser seguidas as recomendações da Circular Informativa nº 64, de 04 de agosto de 2020 – Sistemas AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).



---

## **VII - Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros**

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendado também o aumento da frequência da limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
  - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
  - b) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida dos balneários;
  - c) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas.
5. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

---

## **VIII - Higienização de superfícies, equipamentos e roupa**

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias<sup>4</sup>. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

- a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Circular Informativa n.º 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19)<sup>5</sup>;
- b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, de preferência no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, entre outros.);

---

<sup>4</sup> Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

<sup>5</sup> Disponível em: [https://covid19.azores.gov.pt/?page\\_id=19](https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=19)

---

## **IX - Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer**

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre - temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ; ou dispneia/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), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra e deve contactar a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Circular Normativa n.º 11, de 28/02/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (Covid-19) – Principais etapas que as empresas devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência e procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas<sup>6</sup>.
3. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
4. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
5. Em seguida, deve ser contactada a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24 e seguir as recomendações.

---

<sup>6</sup> Disponível em: [https://covid19.azores.gov.pt/?page\\_id=852](https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=852)

---

**X - Organização de Competições Desportivas de Modalidades Federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva**

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como número de participantes (atletas, staff, equipas técnicas, entre outros), localização da competição, distanciamento entre atletas, entre outros;
2. Deve ser produzido um manual de competição descritivo e específico da mesma elaborado de acordo com as normas federativas e sua adaptação aos princípios da Direção Regional da Saúde, bem como em concordância com o manual de procedimentos da utilização e funcionamento da instalação, elaborado pelo seu proprietário, (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos e público, caso exista, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;
3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
4. A lotação prevista é a que estiver explanada no normativa em vigor, salvo determinação da Autoridade de Saúde Regional, conforme a evolução da pandemia da COVID-19, que poderá diligenciar alteração desta medida, devendo cumprir os seguintes requisitos:
  - a. Seja garantida a existência de circuitos de entradas e saídas próprios e separados de forma bem definida e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas.
  - b. Todos os espetadores devem utilizar máscara.
  - c. Exista a possibilidade de assegurar em quantidade adequada a existência de instalações sanitárias devidamente higienizadas e frequentemente

---

limpas de acordo com a Circular Informativa n.º 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, da DRS.

- d. O promotor da competição assegure o rigoroso controlo das entradas, bem como a existência de sinalética com indicações claras sobre os locais a utilizar pelos espectadores.

A presente Circular revoga a Circular Informativa n.º 53B, de 26 de agosto de 2020 da Direção Regional da Saúde.

Mais informação pode ser encontrada em <http://covid19.azores.gov.pt>.

O Diretor Regional

**Anexo I. Etiqueta respiratória**

# 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.

**NÃO VÁ ÀS URGÊNCIAS, LIGUE**

LINHA SAÚDE AÇORES

**808 24 60 24**

24h00 por dia /  
7 dias por semana

LINHA AÇORES  
DE ESCLARECIMENTO NÃO MÉDICO

**800 29 29 29**

das 08h00 às 20h00,  
todos os dias da semana

LINHA RIAC  
COM CONTEÚDOS ALARGADOS

**800 500 501**

de 2ª-Feira a Sábado, das 09h00 às 22h30,  
e aos Domingos e Feriados, das 10h00 às 22h30



GOVERNO  
DOS AÇORES

Mais informações  
[www.azores.gov.pt](http://www.azores.gov.pt)

**Anexo II. Higienização das mãos**

**NOVO CORONAVÍRUS**  
**COVID-19**

**LAVAGEM DAS MÃOS**

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

**00** Molhe as mãos

**01** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**02** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**03** Palma com palma com os dedos entrelaçados

**04** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

**05** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

**06** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07** Enxague as mãos com água

**08** Seque as mãos com um toalhete descartável

**Anexo III. Correta utilização da máscara**

**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  

- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.  

- 3º** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 4º** **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- 5º** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**  


### DURANTE O USO

- 1º** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**  

- 2º** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**  

- 3º** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida  


### COMO REMOVER

- 1º** **LAVAR AS MÃOS**  

- 2º** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 3º** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**  

- 4º** **LAVAR AS MÃOS**  


### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

