

# PROTOCOLO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES PARA FASE FINAL DA NBB

---

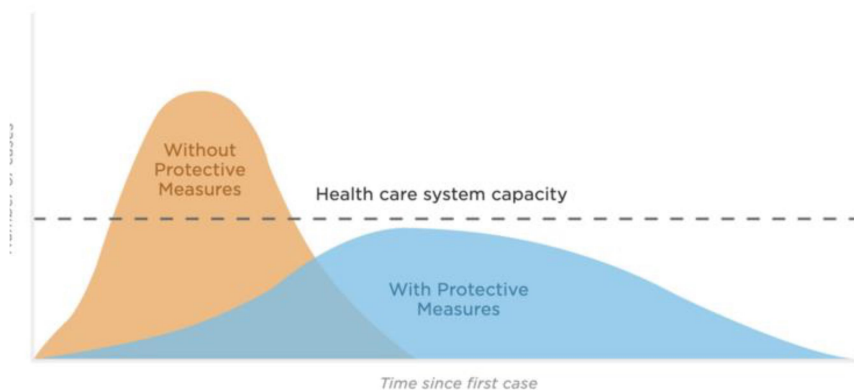




O presente documento foi elaborado por representantes dos médicos das equipes participantes da NBB, foram ouvidos diversos especialistas na área da infectologia, pneumologia, saúde pública e medicina esportiva.

Tem como objetivo sugerir estratégias de retomada à competição com o máximo de segurança possível para atletas, comissões técnicas e colaboradores. É baseado nas evidências científicas de que dispomos a respeito da pandemia de covid19 pela qual estamos passando.

A partir do momento que tivermos autorização legal pelas autoridades competentes daremos início a este protocolo de maneira pragmática, apresentando no momento apenas estimativas e previsões.



Espera-se que após o pico a pandemia tenha uma fase de recuperação quando ainda existirá novos casos, mas apresentando importante decréscimo relativamente aos dias anteriores. Nesta fase espera-se que as atividades econômicas iniciem retorno, no entanto os cuidados básicos tem que ser mantidos para prevenir novos picos epidemiológicos.

Neste momento programamos um retorno progressivo baseado em três fases para garantir uma recuperação da condição física aceitável com menor probabilidade de lesões e melhor desempenho possível.

Sugere-se como primeira fase deste processo a realização de treinos individualizados em quadra, de forma que exista um risco muito baixo de contágio.

Nesta fase, os atletas iniciam treinos mais exigentes em termos físicos (e mais próximos daquilo que são as variáveis físicas do basquetebol), mas mantem contato limitado com os outros, aguardando resultado de exames laboratoriais e como fase de observação de sintomas.





## Fase 1 (7 ou 14 dias)

- Será realizada avaliação médica antes do início das atividades.
- Quaisquer sintomas suspeitos no atleta ou familiares (Febre, tosse, anosmia, cefaleia, dores no corpo, dispneia, fraqueza, sintomas gastrointestinais) devem ser comunicados ao responsável médico da equipe.
- Jogadores devem seguir o itinerário casa - quadra, de máscara, sem usar as instalações do clube, chegando apenas na hora marcada para o seu treino e preferencialmente sem se cruzarem com os outros jogadores.
- Não haverá cumprimentos com contato
- O atleta já vem de casa com a roupa do treino e utiliza bolas previamente higienizadas e sem cruzamento entre eles
- Manejo das bolas dos atletas pelo preparador é feito com luvas
- Cada Meia quadra será usada por apenas 2 jogadores por vez, ou seja, cada treino de 45 minutos será feito com 4 jogadores em uma quadra.
- Atletas que moram juntos devem compartilhar a mesma meia quadra.
- Os componentes da comissão técnica estarão sempre de máscara e a uma segurança mínima de 2 metros

## Fase 2 (21 dias)

Retorno às atividades como no período pré-pandemia com contatos e situações de jogo.

Apesar de reestabelecidos os contatos deverão ser mantidas medidas rígidas de higiene, proteção e redução de contatos.





## Fase 3 (competição)

Considerando as equipes remanescentes por estado:

**SP (7) = Franca, São Paulo, Mogi, Pinheiros, Corinthians, Rio Claro, Paulistano**

**RJ (2) = Flamengo e Botafogo**

**MG (1) = Minas**

**PB (1) = Unifacisa**

Considerando o princípio de minimizar deslocamentos, reduzir contatos:

O comitê médico sugere a realização das partidas em quadra preferencialmente no estado de São Paulo que concentra a maioria das equipes remanescentes (63%), podendo ser em duas sedes próximas ou sede única. Se houver a possibilidade ou interesse de realização da competição em estado neutro que conte com complexo de hotéis e quadra disponível estaremos à disposição para avaliação da possibilidade.

É função da área técnica definir melhor forma de enfrentamento, no entanto a preferência deve ser dada aos modelos que levem em consideração menor número de dias possível minimizando dessa forma as possibilidades de contágio.

As viagens, quando possível, deverão ser realizadas no dia do jogo seguindo o itinerário casa/hotel – quadra – retorno.

O ônibus deve ser previamente higienizado.

Uso de máscara obrigatório para atletas, CT e motorista (deverá portar um exame de PCR negativo recente estar há pelo menos 14 dias sem sintomas e sinais da doença COVID19).

Higienização das mãos antes e no fim da viagem.

Recomenda-se às equipes levarem a bordo as opções de alimentação tipo “lunch box”, para evitar as paradas em locais aglomerados, quando impossível realiza-las preferencialmente em lugar aberto. \* TODOS OS VIAJANTES DEVERÃO PORTAR MÁSCARAS!

As equipes que viajem de avião devem nos aeroportos: evitar aglomerados, assim como a formação de filas em locais de “check in”, banheiros e restaurantes e a necessidade de higienização pessoal constante com álcool gel. O menor tempo possível de estada no Aeroporto deve ser observado, evitar tocar em superfícies, viajar de máscara. A comissão deve estar sempre disponibilizando álcool gel.





## No Hotel

Evitar contato com colaboradores e seguir medidas de higienização e distanciamento.

Os hotéis deverão ser previamente contatados, a fim de evitar àqueles que apresentem risco de aglomeração e não tenham condições de propiciar uma limpeza e higienização necessárias. As equipes deverão permanecer o menor tempo possível nos hotéis. Os quartos poderão ser duplos, desde que respeitando o distanciamento de 2m entre as camas. Os locais de alimentação deverão permitir o distanciamento mínimo de 2m entre as pessoas e um esquema de rodízio de pessoas deverá ser montado, sempre com a necessidade de higienização do local entre as trocas de grupos. Todos deverão evitar as áreas comuns dos hotéis, preservando a rotina de deslocamentos exclusivos para treinos e jogos. A utilização de máscara é obrigatória para todos!

As Academias deverão propiciar cuidados estritos de limpeza e higienização. Todos deverão observar o distanciamento de 5m para a realização de exercícios em Academias, se fazendo necessária a formatação de rodízios programados. Recomendado o mínimo necessário de profissionais técnicos no local e usando máscaras. (atletas sem máscaras)

## Na Fisioterapia

- Manter arejada com portas abertas
- Manter álcool gel em lugar fixo
- Cada jogador usa uma maca, não troca durante a sessão e esta é higienizada ao fim da sessão
- Evitar aglomeração
- O Fisioterapeuta deve usar luvas e máscaras e lavar regularmente as mãos

## No Consultório Médico

- Manter sala arejada com portas abertas
- Manter álcool gel em lugar fixo
- 1 jogador por vez
- O médico deve usar luvas e máscaras e lavar regularmente as mãos
- Se este está trabalhando na linha de frente da pandemia do COVID19 não deve integrar a equipe.



## Ginásios

Os locais de competição deverão estar sem público e com o mínimo de profissionais necessários para o bom andamento do campeonato. A limpeza e higienização constantes (antes, durante e após cada evento de treino ou jogo) são obrigatórias e devem ser realizadas com água, sabão, água sanitária e álcool gel 70%.

A condição de saúde dos profissionais locais que trabalham no ginásio deve ser informada previamente à LNB. Vestiários amplos devem ser disponibilizados, com a necessidade de um distanciamento mínimo de 2m entre cada atleta. Sugerimos a realização de reuniões e palestras das equipes em lugares maiores e arejados, se possível. Deverão ser disponibilizados locais exclusivos para atendimento médico e fisioterápico individual, limpos e higienizados após cada atendimento. Uma ambulância com médicos e paramédicos deverá estar à disposição para eventuais atendimentos ou remoções para Unidades Hospitalares. É fundamental que a cidade local dos jogos disponibilize um Hospital de Referência para possíveis atendimentos. Deverá ser providenciado um suprimento de água em dispositivos descartáveis (copos, garrafas), para o uso individual. Não será permitido o compartilhamento de toalhas. Somente atletas, técnicos principais e árbitros estarão isentos da utilização das máscaras. Os demais profissionais deverão usá-las. Médicos e fisioterapeutas deverão usar máscaras e luvas descartáveis durante os treinos e jogos. Os profissionais da LNB (dirigentes, árbitros, oficiais) deverão utilizar salas que preservem o distanciamento mínimo de 2m entre eles e evitar aglomerações.

## Equipes

As equipes deverão se deslocar aos locais de treinos e jogos em ônibus exclusivo, limpo e higienizado constantemente, ou individualmente quando locais, com motorista testado negativo para a COVID19. Recomenda-se que os atletas se desloquem do hotel uniformizados e retornem para se trocar no hotel ou em suas próprias casas (quando locais). As roupas sujas deverão ser guardadas em sacolas e devidamente lavadas no tempo mais curto possível (podem ser lavadas conjuntamente). Os atletas e demais profissionais deverão portar copos ou garrafas de água e toalhas exclusivas, sem compartilhamento.







## Profissionais da LNB

Árbitros, oficiais e dirigentes da LNB deverão observar as mesmas indicações de limpeza, higiene e distanciamento social dos demais, assim como deverão seguir as mesmas recomendações para as viagens e estadas em hotéis. Sugerimos o menor deslocamento necessário para estes profissionais, a fim de comprometer o bom andamento técnico da competição. Todos deverão usar as máscaras, com exceção dos árbitros durante os jogos. Todos deverão utilizar individualmente as toalhas e água para consumo. Evitar as saídas desnecessárias tanto de casa (locais), como dos hotéis. Quaisquer sinais ou sintomas que ocorrerem deverão ser devidamente informados às autoridades competentes da LNB.

## Testes

A sugestão é que sejam feitos testes de PCR (swab nasofaríngeo ou oral) e detecção de anticorpos (por ELISA se disponível ou Teste rápido, caso não tenha ELISA) em todos os envolvidos (atletas e CT) antes do início da fase 1. Com essa testagem será possível saber quem está doente, mesmo que assintomático, e quem já teve a doença. Sugerimos o monitoramento semanal com novos testes sorológicos em todos durante a fase de treinamento e durante a competição.

## Interpretação

Os indivíduos PCR negativo (independente das sorologias) estão liberados e deverão ser retestados semanalmente ou mais precocemente se sintomas.

Os que tiverem PCR positivos (independente da sorologia) ou IgM positivo no teste sorológico durante o monitoramento semanal deverão ficar afastados por 14 dias e só deverão retornar após este período e com negatificação do RT-PCR.

Como pode haver uma janela imunológica no início da doença (pacientes contaminados com 2 dias podem não ter ainda uma quantidade de vírus detectável pela técnica de PCR), além do que, apesar de todos os cuidados e seguimento meticuloso do protocolo não é possível excluir completamente uma infecção adquirida na comunidade, logo, a sugestão é que sejam realizados exames 72 horas antes de iniciarem a competição, incluindo novo RT-PCR, seguindo-se de acompanhamento com testes sorológicos de repetição semanal.





## Regras gerais

- Atletas acometidos pela doença em qualquer fase deverão passar por uma avaliação cardiológica prévia ao retorno às atividades.
- Suspender cumprimento(saudação) de mãos o máximo possível
- Evitar refeições conjuntas no hotel, diminuindo aglomerações
- Crioterapia respeitando regras de higiene e contatos
- Suspender cumprimentos(saudações) entre jogadores das equipes e arbitragem no começo e início dos jogos
- Palestras e vídeos devem ser realizados em ambientes amplos e arejados
- Manter as portas abertas para evitar ao máximo o uso de puxadores
- Instrução às equipes de limpeza para higiene regular e evitar cruzar com atletas e CT
- Respeito à etiqueta da tosse
- Higienização frequente das mãos
- Uso de máscara na maior parte do tempo possível exceto durante treinos e jogos (atletas)

**Faz-se necessário manter um comitê médico para dirimir as eventuais dúvidas e problemas que porventura venham a acontecer em todo o processo.**

**Poderá ser elaborado um guia prático didático, a partir deste documento, para os jogadores seguirem de forma mais simples.**

