

COMUNICADO OFICIAL Nº 21/SG/20
DE 09 DE JULHO DE 2020

ÓRGÃO OFICIAL DE COMUNICAÇÃO, INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO DOS ASSUNTOS CONSIDERADOS DE INTERESSE PARA A ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE, DOCUMENTO DE CONSULTA E APOIO REGULAMENTAR PARA OS FILIADOS, POR ISSO, TAMBÉM DE COMPILAÇÃO E ENCADERNAÇÃO ANUAL.

SUMÁRIO:

A)- DIRECÇÃO

- Sentimentos de pesar.
- Recomendações médicas para retorno à prática do futebol no decurso do Covid-19.

B)-CONSELHO TÉCNICO DESPORTIVO- CTD

- Informações complementares referente ao C.O. nº019 e 20/SG/20 respectivamente.

1) DIRECÇÃO

- A Direcção da Federação de Futebol – FAF, e o seu colectivo de trabalhadores, sócios e demais filiados, endereçam a família do malgrado, **João Manuel Pascoalina Moio**, antigo árbitro de futebol, que até a data da sua morte exercia as funções de Comissário Provincial, os mais sinceros votos de pesar. Que a sua alma descanse em paz.

- Em atenção a Pandemia da COVID-19 no país, a Direcção da Federação Angolana de Futebol leva ao conhecimento dos sócios da FAF e demais filiados, as recomendações sobre a abordagem ao retorno dos Campeonatos de Futebol (Ver recomendações do Departamento Médico em anexo).

CONSELHO TÉCNICO DESPORTIVO- CTD

2.1- GIRABOLA de 2020/2021

2.1.1. - Quadro referente as acções para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão

- Informamos as APF's e Clubes da 1ª Divisão, que de acordo a programação constante no C.O. nº19/SG/20 de 25 de Junho, ficou alterado tal como descreve a tabela abaixo:

-Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Nº	Data	Actividade
1	01 de Julho- 28 de Agosto	Inscrições dos Clubes
2	29 de Julho	Sorteio para o Girabola- Sede da FAF
3	20 de Julho a 23 de Agosto	Vistoria aos campos

**FEDERAÇÃO ANGOLANA DE FUTEBOL- F.A.F.
SECRETARIA GERAL**

2

4	20 de Agosto	Reunião de concertação com Clubes
5	03 de Outubro	Início do Campeonato Nacional da 1ª Divisão

2.1.3. - Acção formativa para membros dos CTD das APF's e Directores Desportivos

- O CTD- FAF, vem mais uma vez solicitar os dados constantes na alínea b) do C.O.nº020 de 02 de Julho cujo prazo de entrega ter inspirado no passado dia 08 do corrente mês, e desde já, informamos que as acções formativas decorrerão no período de 16 á 30 de Julho conforme o quadro estabelecido:

Dia de Semana	Data	Horário	Participantes
Quinta-feira	16.07.2020	10h00 às 12h00	CTD's /APF's
Quinta-Feira	23.07.2020	10h00 às 12h00	Clubes da 1ª Divisão
Quinta-Feira	30.07.2020	10h00 às 12h00	Outros Clubes e Academias

GABINETE DO SECRETÁRIO GERAL DA FAF, EM LUANDA, AOS 09 DE JULHO DE 2020

O SECRETÁRIO GERAL
FERNANDO RIBEIRO COSTA





DEPARTAMENTO MÉDICO

1. Título

COVID-19 Recomendações no âmbito do retorno à prática do futebol.

2. Objectivo

Nortear a actuação dos profissionais médicos e não médicos envolvidos na resposta à abordagem ao retorno dos campeonatos de futebol sob a égide da Federação Angolana de Futebol.

3. Local de Aplicação

Angola/ Federação Angolana de Futebol (FAF) e Associados

4. Responsabilidade

Colaboração muito estreita com o Centro Nacional de Medicina do Desporto e o Ministério da Saúde. Sempre! E as tomadas de decisão mais importantes deverão ser feitas em consonância com os pareceres e juízos desse órgão.

5. CONCEITO

5.1 INTRODUÇÃO

Os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde meados de 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Esses vírus receberam esse nome devido às espículas na sua superfície, que lembram uma coroa. Geralmente, infecções por coronavírus humano causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto importante em termos de saúde pública, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002 e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), identificada em 2012. O COVID-19 é uma nova cepa de coronavírus que não havia sido previamente identificada em seres humanos. Surtos ou epidemias de novos vírus entre humanos são um desafio, principalmente quando pouco se sabe sobre as características do vírus, como ocorre sua transmissão, como tratá-lo e o quanto grave podem ser as infecções causadas por este vírus.

O surto de COVID-19, pandemia causada pelo SARS-COV-2 declarada em 11 de Março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde está a exercer uma enorme pressão sobre os Serviços de Saúde e obriga à adopção de estratégias excepcionais de organização e modificação de procedimentos e práticas habituais.

Em Angola a Sua Exa. o Sr. Presidente da República decretou (DP 82/20 de 26 de Março) Estado de Emergência a partir de 27 de Março de 2020 a recomendar medidas de suspensão ou limitação de certos direitos fundamentais, incluindo a suspensão de competições ou treinos desportivos com vista a contenção propagação do COVID-19 para salvaguardar a vida e a estabilidade nacional.

No dia 26 de Maio de 2020, após duas prorrogações do Estado de Emergência, Sua Exa. o Sr. Presidente da República decretou (DP 142/20 de 25 de Maio) Situação de Calamidade Pública, ao abrigo da pandemia de COVID-19, onde prevê-se o início da actividade desportiva federada a 27.06.2020



FEDERAÇÃO ANGOLANA DE FUTEBOL

Por forma a orientar os profissionais das ciências da saúde e outros na avaliação e abordagem de atletas envolvidos nas competições sob a égide da FAF, como lidar com a problemática do COVID-19. Elaboramos um conjunto de recomendações.

5.2 TRANSMISSÃO

Os vírus da família coronavírus estão presentes em altas concentrações em secreções respiratórias, fezes e sangue de pessoas infectadas. Em humanos, quando ocorre a transmissão pessoa-a-pessoa, o coronavírus pode ser transmitido principalmente pela via respiratória, por gotículas respiratórias, tosse e espirro em curta distância; ou pelo contacto, seja contacto directo com pessoa infectada, tais como toque ou aperto de mão, ou contacto indirecto com objectos ou superfícies contaminadas, em ambos os casos com o contacto seguinte das mãos com a boca, nariz ou olhos, semelhante à influenza ou outros vírus respiratórios. O período de transmissibilidade dos pacientes infectados por SARS-CoV é em média de 7 dias após o início dos sintomas. No entanto, dados preliminares do Novo Coronavírus (2019-nCoV) sugerem que a transmissão possa ocorrer, mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas. Até o momento, não há informação suficiente de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas que uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

5.3 PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação conhecido do 2019-nCoV é de cerca de 2 a 14 dias após a exposição.

5.4 SINAIS E SINTOMAS

Casos mais leves de infecção por coronavírus podem parecer como gripe ou resfriado comum, dificultando o diagnóstico. Sinais comuns de infecção incluem febre, tosse, mialgia ou fadiga, coriza, expectoração, e dificuldade respiratória. Em casos mais graves a infecção pode causar pneumonia, insuficiência respiratória, síndrome respiratória aguda grave e até óbito.

6. DIAGNÓSTICO

Os testes de rotina para COVID-19 antes do retorno da prática desportiva a ser realizado, dependerá em grande parte dos meios disponíveis. Idealmente, uma PCR de diagnóstico será realizada, Os chamados "testes" rápidos a sua disposição limitada actual e a considerável taxa de falsos negativos significam que, infelizmente, eles não podem ser indicados de maneira generalizada. Deve ter uma certa reserva na credibilização dos seus resultados.

Atletas com resultado positivo para COVID-19 devem ser tratados como qualquer outra pessoa. Se estiverem bem o suficiente para serem tratados fora do hospital, devem se auto-isolar em casa. Eles devem minimizar o contacto com quem compartilham a casa e usar uma máscara



se estiverem perto de outras pessoas (em casa). Os jogadores podem parar o isolamento em casa usando uma estratégia baseada em teste ou não.

E uma estratégia baseada em teste for usada, o isolamento poderá ser interrompido quando todos os seguintes critérios forem atendidos:

1. Nenhuma febre está presente sem o uso de medicamentos para redução da febre.
2. Resolução dos sintomas respiratórios.
3. Dois testes negativos consecutivos de COVID-19 colectados com intervalo de ≥ 24 horas.

Quando uma estratégia não baseada em teste é usada, os seguintes critérios devem ser atendidos:

1. Pelo menos 7 dias se passaram desde o aparecimento dos sintomas.
2. Pelo menos 72 horas (3 dias) se passaram desde a recuperação dos sintomas sem o uso de medicamentos para redução da febre.

O uso de medicamentos comuns para medicina desportiva também é discutido. Em geral, as evidências parecem sugerir que o Paracetamol e o AINE (incluindo o ibuprofeno) podem ser usados com segurança por jogadores com sintomas relacionados ao COVID-19. Os corticosteróides, no entanto, devem ser evitados, pois estão relacionados ao aumento da mortalidade naqueles com influenza, atraso na depuração viral naqueles com MERS e piores resultados em pacientes com SARS.

Sugere-se que os jogadores possam retomar o treinamento quando os sintomas estiverem completamente resolvidos. Como o isolamento em casa é necessário por pelo menos 72 horas após a resolução dos sintomas, o treinamento interno de baixa intensidade pode ser tentado durante esse período. Depois de interromper o isolamento em casa, o atleta pode retornar gradualmente ao treinamento habitual, conforme tolerado.

7. QUESTÕES ÉTICAS.

Recomenda-se que todos os intervenientes nas competições e treinos das equipas recebam treinamento extenso e apropriado. Essas equipas devem receber extenso treinamento teórico e prático, o gerenciamento de equipamentos de protecção e higienização dos locais de treino e do local do jogo. Por outro lado, as instituições envolvidas teriam a obrigação de fornecer os meios necessários para que as medidas adequadas de prevenção do pessoal fossem aplicadas de acordo com os protocolos vigentes e das recomendações aqui expressas.

8. O RISCO DE CONTÁGIO



FEDERAÇÃO ANGOLANA DE FUTEBOL

Infelizmente, com o anúncio da pandemia gerada pelo novo coronavírus, o isolamento social foi a única saída escolhida para conter o avanço da doença e isso gerou impacto directo no desporto. O futebol é uma modalidade de contacto, o treino, a competição e as viagens aumentam o risco ao colocar os atletas em contacto com mais pessoas, mesmo que, provavelmente, joguem em estádios vazios.

Cuspir no relvado é uma prática comum no futebol e não é muito higiénica facilita a propagação do vírus.

Os apertos de mão antes dos jogos, abraços e trocas de camisola no fim do jogo podem também transmitir a mensagem errada.

Os jogadores podem ter de inventar novas celebrações para que não estejam tão próximos uns dos outros.

8. PLANO DE ACÇÃO

8.1 MATERIAIS ESSENCIAIS DE PROTECÇÃO.

Cartazes com orientação para os atletas e dirigentes e funcionários

A FIFA e a Organização Mundial da Saúde (OMS) se uniram para combater o coronavírus (COVID-19), lançando uma nova campanha de conscientização liderada por jogadores de futebol de renome mundial, que pedem a todas as pessoas ao redor do mundo que sigam cinco etapas principais para parar a propagação da doença.

A campanha '**Passa a mensagem para expulsar o coronavírus**' promove cinco etapas principais para as pessoas seguirem para proteger sua saúde, de acordo com as orientações da OMS, focadas em lavar as mãos, tossir etiqueta, não tocar em seu rosto, **distância física** e ficar em casa se sentir mal.

A FIFA e seu presidente **Gianni Infantino** têm participado activamente da transmissão da mensagem contra essa pandemia desde o início.

Formulação alcoólica disponível em ampla escala em dispensadores apropriados.

Sabonete líquido e papel-toalha disponíveis em ampla escala.

Termómetros de aferição por infravermelho.

Mascaras de protecção.



8.2. RECOMENDAÇÕES

1. Para o retomar dos treinos colectivos dever-se-á realizar obrigatoriamente testes à covid-19 aos jogadores e staff técnico. Dependendo da paragem, deverão ser submetidos ao exame médico desportivo de acordo ao protocolo do Centro Nacional de Medicina do Desporto. Para aqueles que já testaram positivo para o vírus, para descartar eventuais sequelas da doença, este protocolo deverá ser adequado para o efeito.
2. O atleta não pode começar a treinar até que todos tenham sido testados; caso contrário, corremos o risco de criar um novo foco de infecção. E não se podem efectuar todos os testes aos atletas em conjunto pelos riscos óbvios de contaminação.
3. O controlo será realizado pelos departamentos médicos das equipas, supervisionados pelas autoridades sanitárias .
4. Os testes de rotina para COVID-19 antes do retorno da prática desportiva a ser realizado, dependerá em grande parte dos meios disponíveis. Idealmente, uma PCR de diagnóstico será realizada, Os chamados "testes" rápidos a sua disposição limitada actual e a considerável taxa de falsos negativos significam que, infelizmente, eles não podem ser indicados de maneira generalizada. Deve ter uma certa reserva na credibilização dos seus resultados.
5. A Federação deverá criar um mecanismo para ter o acesso de todos os resultados das análises das equipas, através de uma comissão criada para o efeito. Antes de cada jogo o médico devera remeter a esta comissão um atestado de aptidão dos elementos da sua equipa.
6. O departamento médico da federação deverá: ajudar na tomada de decisão e salvaguardar decisões mais técnicas a nível de saúde. Interação diária e próxima com as equipas médicas dos clubes na gestão da problemática COVID-19.
7. Os clubes terão que realizar exames 48 horas que antecedem os jogos.
8. Caso um jogador teste positivo para o covid-19 deve ser isolado e os demais jogadores e 'staff' próximo testados.



9. O regresso de um jogador que tenha testado positivo apenas acontecerá "após obtenção de dois testes negativos num período superior a 24 horas", sendo que os "departamentos médicos das equipas efectuam um atestado de aptidão física dos jogadores de acordo as directrizes do Centro Nacional De Medicina do Desporto.
10. Os departamentos médicos de cada clube, devem também desenvolver formações junto de jogadores e staff e a todas as equipas de limpeza e a todos que tenham intervenção em zona técnica e nos centros de estagio.
11. Garantia da higienização aos balneários no dia anterior ao jogo, deixando os balneários selados para serem abertos aquando da chegada das equipa.
12. Terá de haver a garantia que todos os clubes efectuaram e receberam os testes.
13. Medidas de higiene e etiquetas que deverão ser reforçadas por cada clube:
 - Triagem medica obrigatória, prévia à entrada nas instalações , em que nega sintomas potencialmente associados à covid-19 e será medida a temperatura corporal.
 - Deverá definir-se fluxos de circulação de pessoas com objectivo de diminuir a proximidade entre todos os elementos do clube.
 - orientar todos os atletas e os trabalhadores do clube para que lavem as mãos com frequência com água e sabão ou que usem álcool em gel 70% com regularidade;
 - utilizar etiqueta respiratória (cobrir a boca ao tossir ou espirrar, não escarrar ou cuspir no campo);
 - etiqueta de cumprimento – não cumprimentar as pessoas com aperto de mãos ou tocando-as;
 - usar máscaras principalmente em locais fechados, todos que não estiverem em campo em actividade física;
 - garantir maior frequência da limpeza das superfícies, equipamentos desportivos a utilizar durante as actividades físicas;
 - manter distanciamento físico, antes da actividade e após o retorno ao estado de repouso(2 m), durante a após o aquecimento (3m) durante e após as actividades (5-6 m);
 - não fornecer alimentos em padrão bufê, para evitar contaminação no momento de servir. Em caso de flexibilização pelas autoridades sanitárias locais, o funcionário do restaurante servirá os



alimentos usando máscaras e luvas, e todos os indivíduos deverão utilizar máscaras e mantendo o distanciamento mínimo de 1 metro ao servir-se para a refeição;

- realizar reuniões técnicas preferencialmente em locais abertos e bem ventilados, colocando os atletas com distância mínima de 1 metro entre eles;
- reforçar com os atletas para que adotem as medidas de prevenção (higienização de mãos, uso de máscara, etiqueta respiratória, nos seus domicílios e fora do clube) para proteger os demais membros do equipe, a si mesmos e, principalmente, sua família e a comunidade;
- Os elementos do departamento médico devem usar equipamentos de protecção individual(EPIs) sempre que contactem qualquer outro elemento do Staff ou jogador;
- reforçar a orientação para que familiares e contactos próximos avisem o médico do clube em caso de sintomas sugestivas de gripe para que sejam avaliados e orientados ou e encaminhados para o atendimento correcto.
- Os treinos serão, em um primeiro momento, de forma individual e depois em pequenos grupos. Os profissionais devem chegar uniformizados em seus transportes particulares, não irão dividir vestiários e devem sair do trabalho directamente para suas casas.

14. Uma área mais específica para atletas competitivos está relacionada ao impacto que o próprio treinamento pode ter sobre a imunidade e o risco de contrair COVID-19. Existem evidências limitadas para sugerir que actividades prolongadas ou extenuantes podem reduzir a imunidade. É importante observar que a qualidade dos dados sobre a influência das cargas de treinamento e competição e o risco de doença é comprometida pela heterogeneidade clínica e metodológica. Como resultado, há autores sugerem que o jogador (e a equipe de treinamento) considere limitar a duração do treinamento a <60 minutos por dia e a intensidade a <80% da intensidade máxima.

9. CONCLUSÃO

O Regresso ao futebol é uma situação que é condicionada pela evolução epidemiológica nacional e está sempre condicionada pelas acções a nível governamental. O futebol deverá obedecer sempre aos princípios claros de segurança, exemplo e responsabilidade. Acima de tudo está a saúde dos atletas e de todos os envolvidos.



REFERÊNCIAS

1. Toresdahl BG, Asif IM. Doença de coronavírus 2019 (COVID-19): considerações para o atleta competitivo [publicado on-line antes da impressão. 2020 abr 6]. SaúdeEsportiva. 2020; 1941738120918876. doi: 10.1177 / 1941738120918876
2. Schweltnus M, et al. Br J Sports Med 2016;50:1043–1052. doi:10.1136 / bjsports-2016-096572.
3. República de Angola. MEDIDAS DE EXCEÇÃO E TEMPORÁRIAS PARA A PREVENÇÃO E O CONTROLO DA PROPAGAÇÃO DA PANDEMIA COVID-19 [Internet]. Sec. I Série – N.º 36, Decreto Presidencial 82/20 26 de Março. Disponível em:
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ao/Documents/tax/Tax%20News%20Flash/2018/Decreto%20Presidencial%20n.%C2%BA%2082-20,%20de%2026%20de%20mar%C3%A7o.pdf>.
4. República de Angola. DECLARAÇÃO DA SITUAÇÃO DE CALAMIDADE PÚBLICA AO ABRIGO DA PANDEMIA COVID-19. Sec. I Série – N.º 70, Decreto Presidencial n.º 142/20 25 de Maio.

RETORNO À PRÁTICA DESPORTIVA EM ANGOLA NO DECURSO DA COVID-19

Por:

João Mulima
(Médico Desportivo)
06/Jul/2020

O retorno à prática desportiva obriga a um compromisso rigoroso de todos os agentes desportivos (atletas, treinadores, dirigentes e pessoal de apoio), preservando a saúde individual e colectiva e depende de seis (6) factores determinantes:

1 - A situação sanitária do país; 2 - A condição clínica dos desportistas; 3 - O tipo de desporto; 4 - O grau de contacto;
5 - O local e meio de realização; 6 - A capacidade de cumprimento de todas as recomendações de biossegurança.

Atendendo ao tipo de desporto e ao risco de transmissão, a retoma pode estabelecer-se conforme:

Risco de Transmissão	BAIXO (Desportos Individuais)	MODERADO (Desportos Colectivos)	ALTO (Desportos de combate e de contacto extremo)
Tipo de Desportos	Xadrez; Atletismo; Ciclismo; Motorizados; Golfe; Ginástica; Halterofilismo; Natação; Canoagem; Vela; Tênis de campo; Tênis de mesa; Pesca; Esgima; Tiro.	Futebol; Futebol salão; Hóquei; Voleibol.	Basquetebol; Andebol; Boxe; Judo; Karatê; Taekwondo Desportos colectivos de rua e Gimnasia
Medidas para retoma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Testagem para Coronavirus 48 horas antes da competição a todos os agentes desportivos (<i>facultativa – se disponível</i>); 2. Aferição da temperatura com termómetro infravermelho antes dos treinos e das competições (<i>obrigatório</i>); 3. Lavagem frequente das mãos com água e sabão ou desinfecção frequente com álcool gel (<i>obrigatório</i>); 4. Personalização dos utensílios pessoais (toalhas, bebedouros, etc) e não partilha dos mesmos (<i>obrigatório</i>); 5. O uso de máscara e viseiras acrílicas nas actividades presenciais (<i>obrigatório e exclusivo para o Xadrez</i>); 6. Desinfecção de todo o material desportivo e dos meios de apoio (<i>obrigatório</i>); 7. Higienização e desinfecção dos balneários, locais de treino e competições 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Testagem para Coronavirus 48 horas antes da competição a todos os agentes desportivos (<i>obrigatório</i>); 2. Aferição da temperatura com termómetro infravermelho antes dos treinos e das competições (<i>obrigatório</i>); 3. Personalização dos utensílios pessoais (toalhas, bebedouros, etc) e não partilha dos mesmos (<i>obrigatório</i>); 4. Lavagem frequente das mãos com água e sabão ou desinfecção frequente com álcool gel (<i>obrigatório</i>); 5. Desinfecção de todo o material desportivo e dos meios de apoio (<i>obrigatório</i>); 6. Higienização e desinfecção dos balneários, locais de treino e competições (<i>obrigatório</i>); 	

Pág. 1/2

RETORNO À PRÁTICA DESPORTIVA EM ANGOLA NO DECURSO DA COVID-19

	<p>(obrigatório);</p> <p>8. Manter distanciamento físico (obrigatório):</p> <p>(obrigatório):</p> <p>a) 2m antes da actividade e após o retorno ao estado de repouso;</p> <p>b) 3m no aquecimento, durante e após, até ao retorno a ao estado de repouso;</p> <p>c) 5 – 6m durante e após as actividades, excepto no Atletismo e no Ciclismo;</p> <p>d) 10 – 20m no posicionamento em colunas, durante as actividades no Atletismo;</p> <p>e) 20 – 30m no posicionamento em colunas, durante as actividades no Ciclismo;</p> <p>f) Manter as piscinas com concentração do nível do cloro livre > 1 mg/l equivalente à > 10 PPM e com pH entre 7,2 – 7,6 e temperatura da água a ± 25°C.</p>	<p>7. Manutenção do distanciamento físico (obrigatório):</p> <p>a) 2m antes da actividade e após o retorno ao estado de repouso;</p> <p>b) 3m no aquecimento, durante e após, até ao retorno a ao estado de repouso;</p> <p>c) 5 – 6m nos balneários durante e após as actividades.</p>
--	---	---

Obs.:

Apesar dos desportos de baixo risco exigirem medidas mais leves, comparativamente com os desportos de risco moderado e alto, na realidade actual de Angola e valorizando o 1º factor determinante (**situação sanitária do país**) que apresenta evolução progressiva dos números de casos positivos: **NÃO É RECOMENDÁVEL A RETOMA DE QUALQUER ACTIVIDADE DESPORTIVA NESTE MOMENTO**, postergando para uma data a determinar em função da evolução sanitária.

Seja consciente,
cumpra as recomendações das autoridades sanitárias,
O DESPORTO PODE ESPERAR, MAS A VIDA NÃO

