

## **Parecer ABNE Nº 02, de 30 de Junho de 2020.**

### **Parecer sobre Combate a Disseminação do SARS-CoV-2, causador da COVID-19, em Praticantes de exercício físico e Atletas: orientações básicas para retomada das atividades.**

A Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE) no exercício das competências previstas à Instituição, em comum acordo com Membros da Gestão 2020/2022, estabelece um parecer, destinado a atletas e à população praticante de exercício físico ou esporte, sobre higienização de acessórios e utensílios utilizados na prática esportiva, bem como condutas de prevenção de contaminação.

De acordo com a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS/OMS), os coronavírus são uma extensa família de vírus que causam infecção respiratória. A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e pode ser transmitida, principalmente, de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando um pessoa com infectada tosse, espirro ou fala<sup>1-5</sup>. As gotículas também podem cair sobre objetos e superfícies, onde o vírus pode sobreviver. Caso alguém toque nesses objetos ou superfícies e, em seguida, toque nos olhos, nariz ou boca, a contaminação poderá ocorrer<sup>2</sup>.

É consenso que a contaminação pessoa a pessoa é a principal forma de contágio, e que ainda estamos aprendendo sobre as demais formas de disseminação do novo coronavírus.

Desta forma, é importante entendermos as informações disponíveis e nos mantermos alertas para as novas descobertas da ciência, a fim de que possamos estar sempre em conformidade com as medidas de segurança<sup>2</sup>.


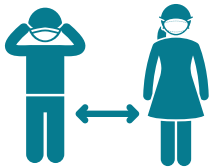






Na retomada dos treinos em clubes e academias, torna-se imprescindível seguir regras de higiene pessoal, de acessórios e utensílios para a segurança de todos.

## Recomendações Básicas

1. Lavar frequentemente as mãos com água corrente e sabão. Caso não tenha acesso a água corrente e sabão utilize base de álcool gel 70%;
2. Evitar utilizar anéis, brincos, pulseiras, gargantilhas, relógios, colares e outros acessórios e, preferencialmente, prender o cabelo, se ele for comprido; especialmente quando estiver fora de casa;
3. Usar máscaras. Elas devem ser usadas como parte de uma estratégia abrangente de medidas para suprimir a transmissão do coronavírus e salvar vidas e, seu uso é obrigatório em locais públicos (seguir a recomendação de cada região ou regimento interno do clube ou federações ou confederações);
4. Não compartilhe a sua máscara, mesmo que ela esteja lavada e, tenha sempre mais de uma para troca frequente. O uso da máscara é individual;
5. Seja cuidadoso. O uso da máscara pode trazer uma falsa sensação de segurança. Por isso, esta medida deve ser realizada em combinação com outras (higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento e isolamento social).
6. Higienizar as mãos, antes de colocar a máscara. Coloque a máscara com cuidado, garantindo que ela cubra a boca e o nariz, ajuste a banda nasal e a aperte firmemente para minimizar quaisquer espaços entre o rosto e a máscara. Evite tocar na máscara durante o uso; remova a máscara usando a técnica apropriada: não tocar a frente da máscara, mas sim removê-la pela parte de trás; após a remoção, ou sempre que a máscara usada for inadvertidamente tocada, limpar as mãos com álcool gel ou lavar com água e sabão;
7. Evitar tocar olhos, nariz, boca, rosto e máscara, inclusive e principalmente, durante a prática esportiva;
8. Trocar a máscara descartável ou de tecido reutilizável, a cada 3-4 horas ou sempre que apresentar umidade, sujeira ou danos. Antes de sair de casa, programe a quantidade necessária de máscaras para uso diário;
9. Descartar a máscara não reutilizável em um saco plástico, amarre bem antes de jogar na lixeira, assim você estará evitando a contaminação do ambiente e de outras pessoas;
10. Lavar bem a máscara de tecido reutilizável, seguindo as seguintes etapas: lavar com água corrente e sabão, deixar de molho em solução de água sanitária (01 colher de sopa em 500ml de água) por 20-30 minuto, enxaguar em água corrente, deixar secar, passar com ferro quente, guardar em recipiente fechado;

11. Cuidar da sua máscara quando retirá-la para comer ou beber, acondicionando a mesma em saco plástico fechado. Nunca a deixe em qualquer superfície;
12. Cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos;
13. Realizar higienização frequente de objetos, utensílios, acessórios e superfícies com água corrente e sabão, ou base de álcool em gel 70% ou ainda desinfetantes regularizados pela ANVISA, observadas as instruções do fabricante;
14. Não compartilhar utensílios como acessórios, garrafas, copos, suplementos (gel, líquido ou barras) e toalhas;
15. Preservar distanciamento mínimo de 1,5m das pessoas no ambiente e, para prática esportiva, sendo que quanto maior a velocidade de deslocamento, maior deverá ser a distância da pessoa à frente;
16. Utilizar uniforme ou roupas esportivas somente no local de treinamento. É indicada a higienização dos uniformes ou roupas esportivas com água corrente e sabão após cada treino;
17. Evitar o uso de bebedouros e quando esta for a única fonte de água no local, os responsáveis pela manutenção de bebedouros, devem cuidar da higienização frequente do equipamento, liberando somente a saída de água para copos descartáveis ou garrafas individuais;
18. Evite deixar mochilas e outros pertences sobre o chão, que podem estar contaminados. Coloque a mochila em um local previamente higienizado, como por exemplo cadeira, banco ou mesa;
19. Lavar adequadamente seu squeeze (garrafa de água). Para a higienização utilizar água corrente, sabão ou detergente. Lavar adequadamente tanto a parte interna (preferencialmente com escova oval), quanto a parte externa e o bico. Enxaguar em água corrente. Lembre-se que o squeeze é de uso individual. Não compartilhar;
20. Caso apresente sintomas similares a gripe evite sair de casa.

## 10 cuidados para evitar contaminação

	<p>1. Lavar frequentemente as mãos com água corrente e sabão. Caso não tenha acesso a água corrente e sabão, utilize base de álcool em gel 70%.</p>
	<p>2. Mantenha o distanciamento mínimo de 1,5m das pessoas e utilize máscara, garantindo que ela cubra a boca e o nariz.</p>
	<p>3. Cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos;</p>
	<p>4. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas. Uma vez infectadas, as mãos são veículos de contaminação;</p>
	<p>5. Não compartilhe utensílios e acessórios, como, talheres, pratos, garrafas, copos, suplementos (gel, líquido ou barras) e toalhas.</p>
	<p>6. Evite o uso de bebedouros, mas se for necessário, não aproxime a boca em bebedouros. Utilize a saída de água para copos ou garrafas individuais. Garanta a distância entre a saída de água e o utensílio utilizado.</p>
	<p>7. Evitar, ao máximo, aglomerações de pessoas, bem como cruzamento frequente entre indivíduos.</p>
	<p>8. Manuseie e higienize cuidadosamente equipamentos esportivos que entram em contato direto com boca, olhos e nariz, como por exemplo óculos e protetor bucal.</p>



9. Após cada treino, lave com água corrente e sabão todas roupas utilizadas, incluindo luvas e outros acessórios específicos da modalidade. Para equipamentos não laváveis utilize base de álcool em gel 70°.



10. Avise imediatamente o técnico e o médico, caso tenha algum sintoma como febre, tosse, coriza, dor de garganta ou dificuldade para respirar.

## Referências bibliográficas

1. Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS Brasil: disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875)> acesso 06/07/2020
2. Secretaria de Estado da Saúde SC: disponível em <<http://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/>> acesso 06/07/2020
3. Comitê Olímpico Brasileiro. Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da covid-19: estudos e considerações. Disponível em <<https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/1f0080396d395>> acesso 06/07/2020
4. Comitê Paralímpico Brasileiro: Retorno atividades CPB Pandemia | COVID-19. Disponível em <<https://www.cpb.org.br/upload/link/28047173215541dc83df3f670e29a600.pdf>> acesso em 06/07/2020
5. Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
6. Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS Brasil: Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Disponível em <[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52254/OPASWBRACOVID1920071\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52254/OPASWBRACOVID1920071_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> acesso 06/07/2020
7. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA): ORIENTAÇÕES GERAIS - Máscaras faciais de uso não profissional. 2020. Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>> acesso 06/07/2020
8. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA): NOTA TÉCNICA Nº 22/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Ementa: Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19
9. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª região: Boas práticas para a atuação do Nutricionista e do Técnico em Nutrição e Dietética na retomada das atividades profissionais (COVID-19). 2020

## **GESTÃO 2020 -2022**

**Presidente:** Tania Rodrigues dos Santos

**Vice- Presidente:** Michele Trindade

**Secretário Geral:** Erick Prado de Oliveira

**1ª secretária:** Glaucia Figueiredo Braggion

**2ª secretária:** Mariana Lindenberg

**Tesoureiro Geral:** Ana Beatriz Barrella

**Tesoureiro Adjunto:** Marcus Vinicius Quaresma

**Conselho Fiscal:** Gustavo Pimentel,

Vanderli Marchiori, Lili Purim Niehues

Departamento técnico científico: Andrea Zaccaro de Barros, Murilo Dáttilo, Erick Prado de Oliveira, Gustavo Pimentel, Marcus V. Quaresma, Raphael Campanholi, Karin Marin, Eduardo Reis, Fabiana Accioly, Sueli Longo