



## COMUNICADO Nº 15/20

08/05/2020

### ÍNDICE

1. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
2. ÁGUAS ABERTAS
3. COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR
4. COMUNICADO DMAR / FPN: ORIENTAÇÕES MÉDICAS PARA A RETOMA DA ATIVIDADE DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DA FPN # COVID-19
5. DIVERSOS

## 1. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### ELEIÇÕES DELEGADOS E ÓRGÃOS SOCIAIS FPN

Face às medidas excecionais para o desporto, especificamente a possibilidade de prorrogação dos mandatos dos titulares dos órgãos sociais das federações desportivas e associações territoriais dos clubes, até ao ano de 2021, a direção da FPN ratificou a decisão já previamente mandatada de realizar as eleições para delegados a 6 setembro e para os órgãos sociais a 10 de outubro de 2020.

### REGULAMENTOS DESPORTIVOS E FUNDO DE APOIO AOS CLUBES

Face aos últimos desenvolvimentos relativo à pandemia COVID-19, às medidas definidas no plano de desconfinamento COVID-19, transcritas no Diploma (Diário da República n.º 85/2020, 3º Suplemento, Série I de 2020-04-30) e às condições de equidade de preparação desportiva, garante da verdade desportiva das competições nacionais em todas as disciplinas desportivas, a direção da FPN decidiu, por unanimidade, em reunião de direção de 30 abril de 2020.

### ÉPOCA 2019/2020:

Cancelar de toda a atividade desportiva da época 2019/2020. Para a disciplina do polo aquático, terá como consequência:

- a. Término de todas as competições Nacionais, não havendo mais qualquer jogo até ao final da presente época desportiva.
- b. A não atribuição de qualquer título de Campeão de Portugal nas várias provas existentes.
- c. A não existência de subidas e descidas de divisão;





d. Para as competições Europeias, a comunicação às Entidades Internacionais, assentará no critério desportivo da classificação no momento da suspensão da respetiva competição.

## ÉPOCA DE 2020/2021

Na sequência da reunião de direção realizada no dia 30 abril de 2020, a FPN, criará um fundo de apoio aos clubes, no valor de 200.000,00€, que se concretizará da seguinte forma:

1. Isenção de pagamento dos clubes das taxas e emolumentos de licenciamento de clubes e atletas às AT's, num valor aproximado de 110.000,00 euros. Nenhum clube/atleta pagará estas taxas de licenciamento às associações territoriais que ficaram sob a responsabilidade da FPN.
2. Isenção do pagamento das taxas de inscrição nas competições nacionais de NP, AA, NART, NA: 40.000,00 euros;
3. Isenção de taxas de participação em duas provas para os atletas da disciplina de master num valor de 10.000,00
4. Isenção em 50% do pagamento das taxas de arbitragem na disciplina de PA, num valor de 40.000,00 euros;
5. Territorialmente cada associação coordenará com os clubes filiados o estímulo à atividade desportiva e sustentabilidade económico-financeira decorrente.
6. Alteração dos regulamentos da atividade desportiva para 2020/2021, com impacto em cerca de 450 673,33 €, pela redução dos custos com atividade, salvaguardando os critérios desportivos e a sustentabilidade económico-financeira dos diferentes intervenientes, em fase de discussão e a serem divulgados no decorrer de mês de junho 2020.

## 2. ÁGUAS ABERTAS - Regras e Conselhos 5 de maio 2020 (Estado de Calamidade)

Com a evolução desde dezembro de 2019 do novo coronavírus (COVID-19), mudaram as nossas vidas e alterámos os nossos hábitos em muito pouco tempo.

Na segunda-feira, 4 de maio, começou o período de desconfinamento do nosso Governo Português, com as primeiras medidas (<https://dre.pt/application/conteudo/132883346>).

**O governo explicita as condições em que se pode praticar atividade física:**

**“Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020”**

<https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/33-A/2020/04/30/p/dre>

O Governo *“Declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19”*

Com este novo estado, temos novas diretrizes:





***“Passa a ser admitida a atividade física e a prática desportiva ao ar livre que não envolva contacto físico, desde que no respeito de regras de higiene e sanitárias.”***

Em anexo o Governo declara que se mantém a necessidade de recolhimento com todas as suas condicionantes e autoriza:

***“Artigo 3º***

...

*2 - Para efeitos do disposto no número anterior, consideram-se deslocações autorizadas aquelas que visam:*

...

*i) Deslocações para efeitos de atividade física e prática desportiva individual e ao ar livre, incluindo náutica ou fluvial;”*

***“Artigo 16º***

***Atividade física e desportiva***

*1 - A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:*

*a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;*

*b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;*

*c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;*

*d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.*

*2 - É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes.*

*3 - Excetuam-se dos limites estabelecidos no número anterior os atletas profissionais ou de alto rendimento.*

**3 - As instalações desportivas em funcionamento para efeitos dos números anteriores regem-se pelo disposto no artigo 11.º, com as devidas adaptações.”**

Em função da regulamentação imposta pelo Governo, a FPN aconselha uma série de medidas e práticas que devem ser respeitadas, com vista à segurança de todos os que pretendem praticar natação de Águas Abertas nos planos de Água disponíveis.





## Notas:

- O facto de ser nadador federado não atribui nenhum estatuto extraordinário de acesso aos locais públicos tais como praias, rios, albufeiras, etc...
- É exclusivamente permitida a prática de Desporto (natação águas abertas), não o banho.
- Seguro: em caso de acidente, o seguro desportivo cobre apenas sessões programadas pelo clube e lideradas por um treinador.

## A FPN Aconselha:

- Todos praticantes devem inteirar-se junto das autoridades competentes, se o local onde pretendem treinar está aberto para o efeito.
- A FPN aconselha a fazerem-se acompanhar do Cartão de Filiados, caso seja necessário. (Ou a fazerem-se acompanhar de uma declaração, conseguida junto da sua AT, que atesta que é um nadador filiado).
- Nadadores menores, só praticarem quando acompanhados por um treinador ou um adulto filiado.
- Não partilhar qualquer equipamento individual.
- Uso de boia sinalizadora durante a prática.
- Uso do fato isotérmico.
- Notifique o Nadador Salvador, se houver, sobre sua entrada na água e o tempo previsto do treino. Caso contrário, notifique alguém conhecido ou familiar.
- Não afastar da linha de costa mais do que 100 metros, nadando sempre paralelo à mesma.
- Nos briefings e debriefings realizados pelos responsáveis técnicos o uso de máscara protetora.
- Realizar os percursos até ao plano de água de forma rápida e assertiva, não deixando objetos em locais de proibida permanência (Ex: areal da praia).

Estes conselhos acrescem às condições exigidas pela lei em vigor.

Atenção, pois a situação é volátil e pode mudar de um dia para o outro, todos devem acompanhar a situação e qualquer alteração que surja.





### 3. COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR

Informa-se que a partir do próximo dia 11 de maio 2020 a piscina olímpica do complexo desportivo do Jamor, estará disponível para realização dos treinos dos atletas de Alto Rendimento mediante o cumprimento das medidas de proteção definidas para os praticantes.

Este processo será coordenado pela FPN, DTN José Machado, para a definição dos grupos de utilização, das diferentes disciplinas.

### 4. COMUNICADO DMAR / FPN: ORIENTAÇÕES MÉDICAS PARA A RETOMA DA ATIVIDADE DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DA FPN # COVID-19

Este comunicado, que complementa o comunicado anteriormente emitido em 18.04.2020 intitulado de “Orientações para reinício faseado da atividade em maio de 2020 # COVID-19”, pronuncia-se sobre 3 temas:

- Monitorização dos sinais e sintomas compatíveis com COVID-19 na população de nadadores no âmbito da natação pura;
- Realização de testes de diagnóstico laboratorial para infeção por SARS-CoV-2 nos atletas ou nos membros das equipas técnicas previamente à retoma da atividade na piscina;
- Importância da monitorização da fadiga e da gestão da carga nos nadadores no âmbito da natação pura durante a pandemia COVID-19;

### Monitorização dos sinais e sintomas compatíveis com COVID-19 na população de nadadores no âmbito da natação pura

Até à data não foram emanadas pela DGS, ou por outra entidade competente externa à DGS, orientações ou normas dirigidas especificamente para a população de atletas em geral e de nadadores em particular que visem um modelo específico de monitorização dos sinais e sintomas compatíveis com COVID-19 e respetiva orientação.





Por conseguinte, até novas orientações, aos atletas em geral e nadadores em particular aplicam-se as normas dirigidas pela DGS à população em geral.

No caso dos nadadores abrangidos pelos Centros de Alto Rendimento, é opinião do DMAR que os mesmos cumpram as normas internas dos CAR referentes a este assunto (caso existam).

Relativamente às publicações emanadas pela DGS, a título informativo, apresentam-se em seguida as normas e/ou orientações que serviram de base ao parecer do DMAR:

# A norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2, que pode ser consultada em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>;

# A Norma nº 010/2020 de 15/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Abordagem de Assintomático com Teste Laboratorial Positivo que pode ser consultada em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0102020-de-15042020-pdf.aspx>.

# A Orientação nº 015/2020 de 23/03/2020 atualizada a 24/04/2020 intitulada de Diagnóstico laboratorial; produtos biológicos; SARS-CoV-2; COVID-19, que pode ser consultada em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0152020-de-23032020-pdf.aspx>

Por conseguinte as orientações do DMAR sobre este tema procuram seguir globalmente as orientações e/ou normas da DGS em vigor, acrescidas de algumas particularidades aplicáveis aos atletas que consideramos importantes também neste contexto.

1- Os atletas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitos de COVID-19;





2- Sob o ponto anterior (que está expresso na norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020), importa acrescentar que dadas as particularidades do perfil de saúde do nadador, deverão ser considerados também sintomas relevantes a merecer valorização, embora menos específicos para a infeção por SARS-CoV-2:

- Dor de garganta (odinofagia)
- Rinorreia
- Ausência de paladar e/ou olfato

3- Os atletas que apresentem os sinais e sintomas referidos nos pontos 1 e 2 devem permanecer em casa e informar desde logo a equipa técnica.

3.1 No caso dos atletas residentes nos CAR, deverão informar de imediato o Médico residente do CAR e seguir as respetivas orientações;

3.2 No caso dos atletas da Seleção Nacional Sénior não residentes no CAR deverão comunicar de imediato via telefónica com o Diretor Clínico do DMAR (Dr. Rui Escaleira) e seguir as respetivas orientações;

3.3 No caso dos atletas não abrangidos pelos pontos 3.1 e 3.2 e que treinem em Clubes com Departamento Médico deverão informar também de imediato o Médico interlocutor e seguir as respetivas orientações;

3.4 Na impossibilidade do contacto com os Médicos acima referidos, os atletas deverão seguir a orientação do ponto 3.5;

3.5 Os atletas não abrangidos pelos pontos 3.1 a 3.3 que apresentem sintomas e/ou sinais suspeitos de COVID-19 ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, para linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais;





- 4- Os atletas que tiveram contacto nos últimos 14 dias com doentes positivos ou suspeitos para COVID-19, se não previamente identificados pela Autoridade de Saúde Pública deverão também ligar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, para linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais;
- 5- Os atletas abrangidos pelos pontos 3 e 4 devem permanecer em isolamento até novas indicações clínicas, pelo que não deverão comparecer na piscina sem a prévia autorização clínica;
- 6- Relativamente ao diagnóstico laboratorial do SARS-CoV-2 deve ser aplicado em função dos critérios definidos nas Normas da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente, para confirmação de casos de COVID-19, critérios de alta e em circunstâncias particulares definidas pelo médico assistente ou pelas Autoridades de Saúde, avaliadas caso a caso;
- 7- A deteção laboratorial de referência do SARS-CoV-2 é feita por RT-PCR em tempo real (rRT-PCR);
- 8- No caso de atleta positivo para COVID-19, poderá voltar a treinar e a frequentar a piscina desde que se encontre assintomático com alta clínica e se verifiquem os critérios para cura definidos nas normas nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020 (para os atletas sintomáticos) e nº 010/2020 de 15/04/2020 (para os atletas assintomáticos).
  - 8.1 No caso de atleta residente num CAR, deverá ter igualmente autorização pelo respetivo Médico residente;
  - 8.2 No caso de atleta da Seleção Nacional Sénior não residente num CAR, deverá ter autorização pelo Diretor Clínico do DMAR (Dr. Rui Escaleira);





8.3 No caso dos atletas não abrangidos pelos pontos 8.1 e 8.2 e que treinem em Clubes com Departamento Médico deverão ter igualmente autorização do Médico interlocutor;

8.4 Na impossibilidade do contacto com os Médicos acima referidos, os atletas deverão seguir unicamente a orientação expressa no ponto 8;

## **Realização de testes de diagnóstico laboratorial para infeção por SARS-CoV-2 nos atletas ou nos membros das equipas técnicas previamente à retoma da atividade na piscina**

---

O DMAR tem sido questionado por treinadores e atletas sobre a eventual necessidade da realização de testes de diagnóstico laboratorial para a COVID19 previamente à retoma da atividade aquática no âmbito da natação pura em todos os atletas e respetivas equipas técnicas. Cabe ao DMAR pronunciar-se sobre o seguinte:

9. Não existe até ao momento nenhuma recomendação redigida pela DGS ou por outra entidade competente externa à DGS que obrigue à realização de teste de diagnóstico laboratorial para a COVID-19, seja o teste por RT-PCR em tempo real (rRT-PCR) do exsudado nasofaríngeo ou o teste serológico dirigido à imunidade em atletas ou membros das equipas técnicas por motivo não enquadrável nas normas / orientações previamente emanadas pela DGS, nomeadamente naqueles assintomáticos e sem contactos suspeitos ou positivos para COVID-19 nos últimos 14 dias previamente à retoma da atividade desportiva no âmbito da natação pura;
10. Dadas as particularidades da natação pura, nomeadamente tratando-se de um desporto individual com muito baixa probabilidade de contacto, do modelo de organização de treino e da higienização das instalações preconizados para a retoma que reduzem significativamente o risco de contágio, e a ausência documentada de evidência de vantagem dos testes laboratoriais atualmente disponíveis para COVID-19 por motivo não enquadrável nas normas e/ou orientações da DGS, o DMAR considera não ser obrigatória a realização de testes laboratoriais para a COVID-19 em atletas ou membros das equipas técnicas assintomáticos e sem contactos





suspeitos ou positivos para COVID-19 nos últimos 14 dias previamente à retoma da atividade desportiva no âmbito da natação pura;

11. No caso dos nadadores abrangidos pelos Centros de Alto Rendimento, é opinião do DMAR que os mesmos cumpram as normas internas dos CAR referentes a este assunto (caso existam);
12. No caso dos nadadores que pertençam a Clubes Desportivos com Departamento Médico, é opinião do DMAR que os mesmos cumpram as normas internas dos Clubes referentes a este assunto (caso existam);
13. O DMAR assume que os atletas ou membros das equipas técnicas sintomáticos e/ou com contactos suspeitos ou positivos para COVID-19 nos últimos 14 dias previamente à retoma da atividade desportiva no âmbito da natação pura deverão cumprir com as orientações expressas nos pontos 3, 4 e 5 deste documento e serão adequadamente orientados pelas autoridades de saúde, devendo cumprir as respetivas recomendações da DGS e por conseguinte as orientações expressas nos pontos 6 a 8 deste documento;

**Não obstante, salvaguarda-se o direito ao DMAR de expor o parecer relativamente a cada um dos tipos de testes laboratoriais para a COVID-19 atualmente disponíveis e quais as eventuais vantagens que poderão advir da sua aplicação previamente à retoma:**

14. O teste por RT-PCR em tempo real (rRT-PCR) do exsudado nasofaríngeo é, de acordo com a orientação nº 015/2020 de 23/03/2020 atualizada a 24/04/2020 o teste de deteção laboratorial de referência para a infeção por SARS-CoV-2. Dado o perfil de saúde dos atletas, que poderá elevar a probabilidade de apresentar infeção por SARS-CoV-2 sem manifestação de sintomas, a aplicação deste teste em atletas assintomáticos previamente à retoma da atividade desportiva poderá permitir a identificação dos atletas positivos assintomáticos e desde logo ativar todo o processo de orientação descrito na norma nº 010/2020 de 15/04/2020, evitando que o atleta frequente a piscina. Não obstante, estão descritos casos de exames negativos em indivíduos portadores de SARS-CoV-2 com baixa carga viral (como se tem verificado em alguns assintomáticos). Por outro lado, no caso de exame negativo, apenas se poderá concluir que no





momento do teste o atleta não era portador de SARS-CoV-2. Nos momentos seguintes à colheita o atleta poderá no decurso da sua vida social entrar em contacto com o vírus e ficar positivo, apesar de um resultado do teste negativo, o que poderá induzir uma situação de “falsa segurança”. Estas particularidades têm gerado controvérsia quanto ao real custo-benefício da realização deste teste em indivíduos assintomáticos, motivo pelo qual o DMAR, considerando globalmente vantajosa a sua aplicação, não a define como obrigatória para a generalidade dos nadadores previamente à retoma da atividade física;

15. Os testes serológicos que visam testar a presença de eventual seroconversão para anticorpos IgM e IgG específicos para o SARS-CoV-2 e respetiva quantificação, indicam com elevada acuidade a exposição prévia do indivíduo ao vírus. Não obstante nada informam sobre o estado atual de infeção ou cura. Por outro lado, ainda não há evidência de que a seroconversão, mesmo com um título elevado de anticorpos garanta a imunidade efetiva ou duradoura para a COVID-19. Por este motivo estes testes ainda não têm o enquadramento clínico definitivo. O DMAR pode, no entanto, decidir pela respetiva prescrição em determinados atletas para efeito de registo e vigilância;

## **Importância da monitorização da fadiga e da gestão da carga nos nadadores no âmbito da natação pura durante a pandemia COVID-19**

Assumindo a retoma progressiva das atividades aquáticas, priorizadas para os atletas de Alto Rendimento e destes para os atletas da Seleção Nacional, vem o DMAR partilhar com os treinadores e atletas algumas das preocupações atuais transversais à comunidade Médica do Alto Rendimento, e que se relacionam com a integração do risco de exposição ao SARS-CoV2 na gestão do treino considerando o impacto do treino de alto volume e intensidade na capacidade imunitária dos atletas.

É amplamente conhecido pela comunidade atlética de que a imunidade do individuo é dinâmica e influenciada ativamente pela intensidade, tipo e duração do exercício<sup>1,2,3</sup>. Vários estudos têm



demonstrado que o exercício de elevada intensidade / volume mimetiza em fase aguda e em termos celulares e imunológicos o trauma ou alguns estados de doença, induzindo a produção de inúmeros mediadores pro e anti-inflamatórios<sup>2,3</sup>. O perfil de imunidade do indivíduo traduz o equilíbrio ou desequilíbrio entre esses mediadores e por conseguinte, à relação entre o volume e intensidade do exercício físico e a suscetibilidade à infeção, nomeadamente das vias aéreas superiores tem sido atribuída uma curva em “J”<sup>4,5,9</sup> (tal como se apresenta na imagem seguinte):

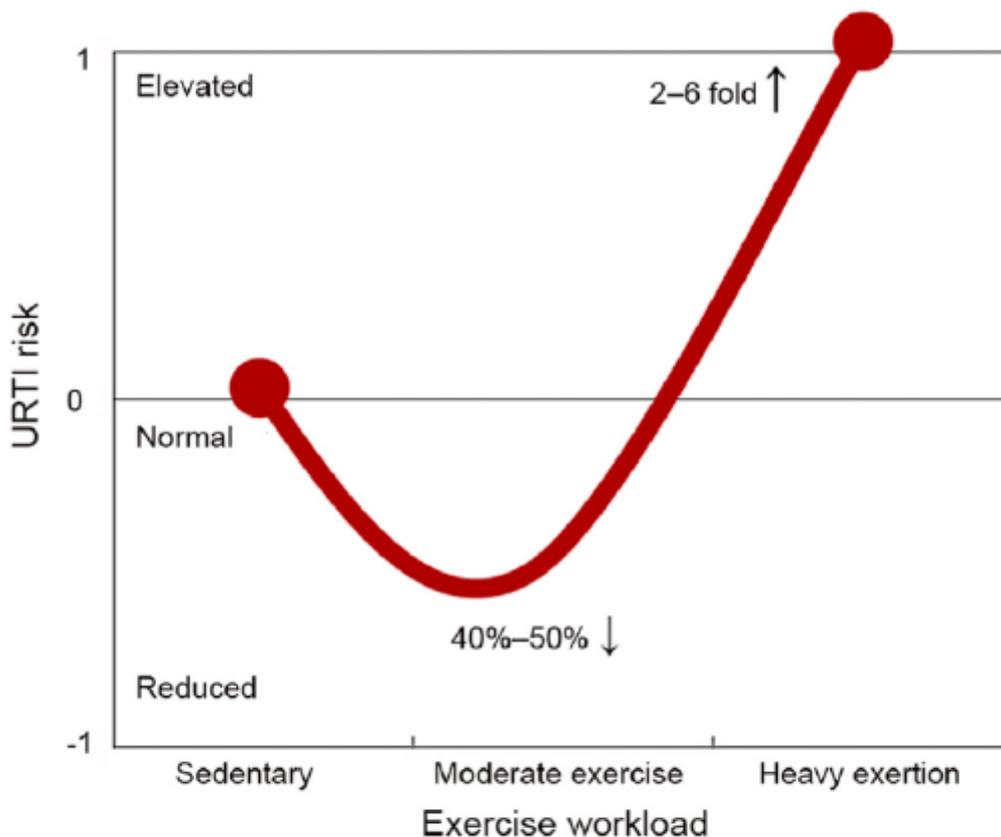


Fig. 5. J-curve model of the relationship between the exercise workload continuum and risk for upper respiratory tract infection (URTI). Other factors such as travel, pathogen exposure, sleep disruption, mental stress, and dietary patterns may influence this relationship. This figure was adapted from Nieman.

Nieman DC. Is infection risk linked to exercise workload? *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(Suppl. 7):S406–11.

Este tema tem sido alvo de investigação mais intensa desde a década de 80, da qual se tem demonstrado haver maior risco de disfunção do sistema imunitário associado ao exercício físico



nos atletas de endurance / ultra endurance (com maior risco para o sexo feminino) que apresentem para além de volumes e intensidades de treino ou competição persistentemente elevados, diminuição da quantidade e da qualidade do sono, restrições alimentares / nutrição inadequada e estados prolongados de stress psicológico<sup>6-8</sup>. Neste contexto, os períodos de disfunção do sistema imunitário associados ao exercício físico extenuante tem sido denominados grosseiramente como períodos de “Janela de Oportunidade” para as infeções, nomeadamente víricas.

O Comité Olímpico Internacional tem estado envolvido ativamente na discussão deste tema e tem sublinhado a necessidade de efetuar uma gestão integrada ativa e agressiva entre as variáveis acima assinaladas para evitar os estados de doença e respetivas complicações que inexoravelmente condicionam a performance e comprometem a saúde dos atletas.

Não obstante, a progressão da performance na natação baseia-se no conceito de *Hormese*, e como tal a preparação ao mais alto nível implica quebrar barreiras fisiológicas através da lesão tecidual e consequente disfunção fisiológica e imunitária transitórias que por sua vez induzirão uma resposta contrarreguladora adaptativa geradora de um equilíbrio funcionalmente mais eficaz e efetivo que se traduz na progressão na performance. Este conceito coloca não infrequentemente os atletas em estados de *Overreaching*, aumentando a probabilidade de exposição à “*janela de oportunidade*” de imunodesregulação acima descrita.

Por conseguinte, assumir a preparação dos atletas ao mais alto nível implica assumir o risco de disfunção transitória do sistema imunitário, mesmo que minorizada por um controlo agressivo e integrado do repouso / sono, gestão psicológica, nutrição e gestão cuidadosa do calendário competitivo.

Até à atualidade o DMAR e a equipa técnica da FPN envolvida no AR (na qual se incluem obviamente os treinadores), conscientes desta necessidade, têm efetuado todo o esforço por controlar os indicadores de fadiga e de risco de doença e lesão. Não obstante, a presença na comunidade de uma nova variável como o novo coronavírus SARS-CoV2, responsável pela COVID-19, veio impor a necessidade de mudar o modelo previamente instalado, ou simplesmente obrigar à sua implementação de forma ainda mais rigorosa.





Sublinhe-se que em Portugal até à data não houve registos de mortes causadas pelo coronavírus em indivíduos com idade < 39 anos. Não obstante, este vírus apresenta letalidade significativa nos idosos com idade > 80 anos e naqueles com Idade > 39 anos e co-morbilidades associadas. Um dos efeitos do “Lock-Down” foi a redução da carga de treino nos atletas de alto rendimento e como tal até ao momento não há informação suficiente publicada sobre a relação SARS-CoV2 e a imunossupressão induzida pelo exercício. Neste contexto a comunidade médica em geral e o DMAR em particular encontra-se (permitam-me o termo), sob “navegação à vista”, o que implica abordar esta temática nos próximos tempos com prudência e responsabilidade.

Por conseguinte o DMAR considera, para o primeiro macrociclo que se avizinha, a aplicação das seguintes condições, dirigidas à prevenção e identificação precoce dos estados de imunodesregulação induzida pelo exercício físico<sup>9</sup>:

1. Estimular e verificar a aplicação das regras de saúde pública definidas ativamente pela DGS;
2. Monitorização dos estados de fadiga, nomeadamente sinais e sintomas de overreaching, overtraining ou de doença, utilizando indicadores subjetivos e objetivos. Neste contexto considerar utilizar sempre que necessário ferramentas bioquímicas analíticas (hematológicas, séricas e /ou salivares). No que concerne ao questionário dirigido à autoavaliação subjetiva da fadiga será aplicado o *Questionário de Hooper-MacKinnon*;
3. No seguimento do ponto anterior, manter a avaliação mensal e a emissão de Planos de Nutrição e de Suplementação personalizados dirigidos para o incremento da imunidade / recuperação e da performance;
4. Promover a análise integrada do estado geral dos atletas junto do mesmo e do respetivo treinador e intervir consequentemente;

No que concerne à gestão da carga do exercício físico e calendário competitivo, o DMAR, reitera a importância junto da DTN de manter ativo todo o processo de gestão e controlo do treino que já tem sido rigorosamente desenvolvido pelos treinadores, nomeadamente:





1. Elaboração de planos de treino e de competição detalhados e individualizados que promovam uma recuperação suficiente baseada no repouso e sono, nutrição, hidratação e estratégias psicológicas de coping;
2. Usar inicialmente um modelo progressivo embora pouco agressivo de incremento da carga de trabalho, ajustada aos parâmetros adaptativos expressos pelo atleta;
3. Desenvolver um calendário competitivo individualizado baseado no estado de saúde do atleta;
4. Evitar o treino sempre que o atleta esteja doente ou apresente sintomas e/ou sinais precoces de doença (o que poderá aumentar a severidade e tempo de doença);

### Referências bibliográficas:

1. H.B. Simon The immunology of exercise: a brief review JAMA, 252 (1984), pp. 2735-2738
2. R.J. Simpson, H. Kunz, N. Agha, R. Graff Exercise and the regulation of immune functions Prog Mol Biol Transl Sci, 135 (2015), pp. 355-380
3. H. Northoff, A. Berg Immunologic mediators as parameters of the reaction to strenuous exercise Int J Sports Med, 12 (Supl. 1) (1991), pp. S9-15
4. D.C. Nieman, L.M. Johanssen, J.W. Lee Infectious episodes in runners before and after a roadrace J Sports Med Phys Fitness, 29 (1989), pp. 289-296
5. D.C. Nieman, L.M. Johanssen, J.W. Lee, K. Arabatzis Infectious episodes in runners before and after the Los Angeles Marathon J Sports Med Phys Fitness, 30 (1990), pp. 316-328
6. M. Drew, N. Vlahovich, D. Hughes, R. Appaneal, L.M. Burke, B. Lundy, et al. Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games
7. A. Prien, M. Mountjoy, J. Miller, K. Boyd, C. van den Hoogenband, D. Gerrard, et al. Injury and illness in aquatic sport: how high is the risk? A comparison of results from three FINA World Championships Br J Sports Med, 51 (2017), pp. 277-282
8. L. Engebretsen, T. Soligard, K. Steffen, J.M. Alonso, M. Aubry, R. Budgett, et al. Sports injuries and illnesses during the London Summer Olympic Games 2012 Br J Sports Med, 47 (2013), pp. 407-414

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS





9. David C.Nieman, Laurel M. Wentz The compelling link between physical activity and the body's defense system Journal of Sport and Health Science Volume 8, Issue 3, May 2019, Pages 201-217

## 5. DIVERSOS

### a) **ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES - COVID-19 materiais de apoio e promoção da literacia em saúde psicológica**

A OPP divulgou junto da Federação Portuguesa de Natacao, o desenvolvimento de alguns materiais de apoio e promoção da literacia em saúde psicológica, nomeadamente o documento na área do desporto: - [Recomendações para Psicólogos, Atletas e Treinadores](#) - que pode ser consultada em:

[https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos\\_apoio](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio)

### b) **Fisiopartner (parceiro da FPN) – Detecção de Febre**

Considerando a necessidade de disponibilizar soluções fáceis, simples e seguras de combate à pandemia do Covid-19, uma das empresas associadas da Fisiopartner (parceiro da FPN) – a Sausport – Produtos para Saúde e Desporto, Lda ([www.sausport.com](http://www.sausport.com)) – inicia amanhã 4 maio, em Portugal e Espanha, a distribuição do Kentix SmartXcan (<https://kentix.com/en/smartxcan/>), sistema fácil, rápido e intuitivo de deteção da febre. Em conformidade com RGPD, o SmartXcan é um sistema *plug-and-play* e com tecnologia PoE (*Power over Ethernet*). Pode ser utilizado em zonas de acesso a clubes, ginásios, hospitais, clínicas, escolas, municípios, empresas e demais instituições/locais onde seja necessário um controle adequado, eficaz e seguro de deteção de febre.

Em anexo, segue apresentação em português, estando, dentro de dias, informação também disponibilizada em [www.sausport.com](http://www.sausport.com). Para mais informações e encomendas (dado que o lançamento mundial será durante a próxima semana, haverá um número limitado de unidades para cada país), devem contactar a Sausport através do telefone 220 135 613 ou [info@sausport.com](mailto:info@sausport.com).

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

