

**FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO  
RESOLUÇÃO DA PRESIDÊNCIA 004/2020**

**RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE PARA REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE CORRIDA DE RUA E  
EVENTOS CORRELATOS NO ESTADO DE SÃO PAULO, CONSIDERANDO A PANDEMIA PELA  
COVID-19.**

**Apoio:**



O alastramento da COVID-19 e o estado de pandemia instalado no país geraram repercussões em toda a população. Visando a preservação da saúde, redução da proliferação do vírus e, em obediência ao Decreto Estadual/SP 64.881, de 22/03/2020 e Decretos Municipais, a Federação Paulista de Atletismo (FPA) suspendeu todas as competições esportivas por ela promovidas e homologadas, tanto as de pista e campo, quanto às corridas de rua. Estas medidas adotadas pelos governos municipal e estadual, para enfrentamento dessa grave crise, foram vitais para o controle da letalidade em nossa cidade, dando condições para que a sociedade se preparasse e protegesse. Entretanto, é importante que, com as ações de flexibilização das medidas de isolamento social, determinadas pelos poderes públicos constituídos, o Atletismo consiga retomar suas atividades, ajudando na manutenção da saúde da população, pelos reconhecidos benefícios da prática esportiva, como também na preservação do emprego e renda de milhares de pessoas e empresas que dependem da realização das competições. Temos acompanhado as pesquisas, publicações internacionais e medidas adotadas em vários países, para um retorno seguro dos eventos esportivos e da cadeia produtiva que os envolvem. Por isso, vimos, através deste documento, elaborado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), contando com a participação de representantes da FPA, e baseado em orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), apresentar recomendações que, seguidas integralmente, possibilitem, do ponto de vista médico, a retomada das atividades da Corrida de Rua, em todo o estado. Organizamos a proposta em 6 grupos, contendo medidas que ofereçam adequada proteção aos praticantes e demais envolvidos nos ambientes compartilhados. Estas ações visam proporcionar a necessária segurança sanitária, bem como uma coordenação de iniciativas para adequação a este momento de exceção, onde não dispomos de vacina ou de tratamento específicos para a COVID-19.

**I - COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO**

1. Exibir em local visível, na entrada da competição e nas demais áreas do evento, as informações das medidas de prevenção, a respeito da COVID-19, a serem cumpridas no evento, elencadas nos grupos III (proteção individual) e IV (proteção coletiva);
2. Realizar o registro de todos os atletas, participantes e colaboradores, através do preenchimento do Questionário Médico sobre COVID-19 (Anexo I);
3. A equipe de saúde do evento deverá estar presente no local de preenchimento do Questionário Médico, para a devida análise e eventuais providências. **Importante:** orienta-se que os participantes que reportarem um ou mais sintomas relacionados à COVID-19 nos últimos 7 dias no Questionário Médico por precaução tenham a sua participação no evento negada e sejam orientados a realizar o isolamento domiciliar e buscar atendimento médico se necessário;
4. Um relatório final, acerca destes Questionários, deverá ser enviado à FPA;
5. Todos os participantes, no ato da retirada do kit do evento, devem assinar um Termo de Responsabilidade em que constam as medidas de prevenção a serem adotadas no evento e que os participantes manifestam ciência dos possíveis riscos de contágio da COVID-19, bem como dos demais riscos associados à participação na prova;
6. Organização e staffs devem ser orientados e treinados quanto às medidas de segurança e

redução do risco de transmissão da COVID-19.

## II - HIGIENIZAÇÃO E DESCONTAMINAÇÃO

1. Disponibilizar água, sabonete líquido e álcool em gel 70% aos competidores e todos os demais envolvidos no evento;
2. Disponibilizar água, sabonete líquido e álcool em gel 70% e papéis com folhas picotadas (não contínuas) nos banheiros químicos e banheiros permanentes;
3. Demais medidas específicas serão abordadas nos grupos subsequentes.

## III - MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

### Apoio:



1. Para participação no evento é obrigatória a realização e apresentação do resultado de teste tipo RT-PCR realizado em até 48h antes do evento ou teste rápido de antígeno em até 24h antes do evento. Aqueles que apresentarem RT-PCR positivo ou teste rápido de antígeno positivo para COVID-19 serão impedidos de participar do evento, devendo ser orientados a procurar atendimento médico para confirmação e acompanhamento de seu quadro clínico;
2. Os resultados de testagem e/ou Atestados Médicos, acima mencionados, deverão ser entregues à coordenação médica da prova, através de meio eletrônico estabelecido pela organização do evento, até 18 horas antes do evento;
3. O uso da máscara no Estado de São Paulo é obrigatório, portanto mesmo o participante estando completamente vacinado contra a COVID-19 e apresentando teste RT-PCR ou equivalente com resultado negativo, este deverá usar a máscara durante todo o evento;
4. Todos os competidores e demais presentes devem USAR MÁSCARA, durante todo o período do evento, mantendo distanciamento mínimo interpessoal obrigatório de 2 metros, no período prévio à corrida, durante a competição, na dispersão pós evento, assim como na área de premiação.
5. Deve ser realizada a troca da máscara toda vez que estiver úmida, descartando as já utilizadas em lixeiras próprias, disponibilizadas e identificadas pela organização;
6. Durante a prova, a troca da mesma deverá ocorrer OBRIGATORIAMENTE em todas as "Aid Stations", que estarão instaladas junto aos postos de hidratação;
7. Qualquer atleta que apresentar manifestações clínicas compatíveis com a COVID-19 (descritas no Questionário de registro) nos últimos 7 dias à data do evento não poderá competir, devendo procurar orientação médica;
8. Recomendar que os participantes tragam de casa sua hidratação, carregando-a junto ao corpo e sem nunca compartilhar os recipientes;
9. Nos postos de hidratação devem ser disponibilizados copos de água e/ou isotônicos em embalagem individual e lacrada, assim como orientar o não compartilhamento dos mesmos. A quantidade de postos de hidratação deverá ser adequado ao número de participantes, de modo que ocorra a maior dispersão possível dos atletas participantes durante a permanência nos postos;
10. Orientar a lavagem das mãos até os punhos, com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel 70%;



11. Orientar a prática da etiqueta respiratória (ao tossir ou espirrar, não usar as mãos para cobrir o rosto, devendo utilizar a parte interna do braço; higienizar as mãos com frequência; não manipular a máscara pela parte frontal; além da já citada manutenção de distanciamento interpessoal mínimo de 2 metros);

12. Orientar para não realizar cumprimentos com aperto de mãos ou abraço, além de evitar tocar a própria boca, nariz ou olho, e inclusive evitar de tocar a própria máscara na região da boca e nariz.

**Apoio:**

**IV - MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA**

1. Os eventos poderão disponibilizar guarda-volumes desde que estes locais sejam constantemente higienizados e que haja controle fracionado do quantitativo de pessoas, de modo que diante da necessidade de formação de filas, haja demarcações no piso para garantir o distanciamento bem como equipe de apoio para controle do fluxo de pessoas;
2. Em todos os setores do evento deve haver equipe de apoio para o controle do fluxo de pessoas de modo a evitar aglomerações e para que as regras de distanciamento e uso de máscara sejam respeitadas;
3. Checar a temperatura dos participantes e equipe de trabalho antes de adentrarem o espaço reservado ao evento, não autorizando a entrada dessas pessoas se apresentarem temperatura acima de 37,5°;
4. Evitar aglomerações nos momentos antes e pós-corrída, mantendo a distância mínima de 2 metros recomendada; durante a corrida, respeitar essa recomendação de distanciamento, também evitando correr logo atrás de outro competidor;
5. As pessoas pertencentes a grupos de risco para COVID-19 (maiores de 60 anos; cardiopatas; hipertensos; doentes pulmonares crônicos; diabéticos; obesos; imunodeprimidos; gestantes e puérperas; portadores de outras doenças crônicas etc.) devem ser desaconselhadas a participar das corridas, durante a vigência da pandemia;
6. Orientar que todas as pessoas que tem cabelos compridos devem mantê-los presos;
7. Controlar o acesso aos sanitários, garantindo o respeito às normas de distanciamento anteriormente citadas.

**V - ADEQUAÇÃO DOS LOCAIS E FORMAS DE PRÁTICA PARA COMPETIÇÃO**

1. É recomendado que sejam estabelecidos diferentes pontos para entrada e saída dos atletas, de modo a evitar aglomerações. Estes locais não devem usar cancelas ou catracas que obriguem o uso das mãos para permissão de entrada. Em caso de impossibilidade de desativação das existentes, a entrada do usuário deverá ser liberada por funcionário que utilize equipamentos de proteção individual;
2. Intensificar a frequência de higienização apropriada de superfícies de objetos com alto potencial de contaminação, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimãos, pias, sanitários e pisos dos mesmos, entre outros;
3. Todos os fluxos dentro do local de competição devem ser unidirecionais;
4. Reduzir a quantidade de pessoas nos locais fechados, adequando o tamanho dos mesmos, de modo a garantir 6m<sup>2</sup>/pessoa;
5. Não permitir o uso de áreas de convivência (espaço kids, salas de espera etc.) nem a disponibilização de bebedouros para uso coletivo;
6. Devem ser disponibilizadas lixeiras coletoras de material infectante, devidamente identificadas, ao longo do percurso, bem como nos locais de largada e chegada. As lixeiras devem ter tampas e serem de acionamento não manual (ex: sensor ou pedal) e devem estar preparadas contendo saco plástico branco leitoso destinado à coleta de lixo de material potencialmente infectante;

**Apoio:**



7. Todo o resíduo gerado, considerado infectante, deve ser descartado de maneira adequada, conforme legislação vigente;
8. Devem ser disponibilizadas máscaras: na largada, para participantes que eventualmente tenham que trocar sua proteção e não tenham sobressalentes; nas áreas de troca obrigatória durante a corrida ("Aid Stations"); e logo após a chegada;
9. Os profissionais envolvidos na organização do evento (produção; arbitragem; staff; cronometragem; fotografia etc.) devem utilizar máscaras, face shield e/ou outros EPIs adequados às áreas de possível infecção durante o evento;
10. Disponibilizar profissionais para atuarem nos preparativos de largada, na partida propriamente dita, na chegada, zona de dispersão e de premiação, para orientar e garantir o respeito ao distanciamento interpessoal e evitar aglomerações;
11. Deverá ser assegurado atendimento apropriado a participantes portadores de necessidades especiais nos eventos, com horário exclusivo;
12. Reduzir ao mínimo as equipes técnicas que acompanham os competidores;
13. Ampliar as áreas de confirmação, entrada de atletas e controle de temperatura, de modo a garantir o distanciamento preconizado dos praticantes;
14. Evitar potenciais pontos de choque (aglomeração) durante o evento, como portões e entrada para largada;
15. Estabelecimento de Pelotão de Elite, que será o primeiro a largar, sendo que todos os seus integrantes precisam estar testados/liberados, respeitando o distanciamento mínimo de 2 metros entre os participantes;
16. Realização de largada das provas em formato de "ondas", com os demais pelotões devendo largar em subgrupos (blocos) determinados previamente pela organização, de forma intermitente;
17. A quantidade de corredores a ser estabelecida para cada subgrupo de largada deve ser compatível com as dimensões da área de partida e respectiva logística viável de distribuição dos integrantes de cada bloco, assegurando a distância entre os integrantes de cada pelotão de, no mínimo, 2 metros;
18. Na área de largada, deve haver demarcação no chão, para posicionamento de cada atleta em seu subgrupo de partida, a fim de garantir o distanciamento mínimo preconizado entre os competidores;
19. Atenção especial para com os competidores que ainda estejam aguardando a formação de largada de seu bloco predeterminado, disponibilizando espaço físico apropriado para que não aglomerem e mantenham distanciamento interpessoal adequado;
20. Os pagamentos, inscrições, reuniões, conferências e congressos técnicos devem ser realizados através de plataformas virtuais, de modo a evitar aglomerações;
21. Certificar-se que antes, durante e logo após a competição, todos (atletas, staff, organização etc.) estejam cientes do protocolo de segurança e planilha de risco da OMS (anexo traduzido), divulgado no site e mídias oficiais da FPA, também disponibilizado e visível no local do evento;
22. As entregas de hidratação, alimentação, chips de cronometragem e/ou kits devem ser realizadas em embalagens individuais, devidamente higienizadas e desinfetadas, e entregues de forma a não provocar aglomerações;
23. Restrição das atividades de marketing a ações que não ocasionem aglomerações.

**VI - ÁREA MÉDICA E ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA**

1. A quantidade de profissionais, equipamentos, macas etc. deverá ser compatível com o número de competidores do evento, seguindo as recomendações do "American College Sports Medicine"



**Apoio:**



(ACSM) publicadas, em português, na Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Vol. 5, nº 3 – Mai/Jun, 1999), páginas 114-115 (\* link de acesso disponível no final do documento);

2. O número de ambulâncias deverá ser compatível com o número de competidores do evento, seguindo as recomendações do “American College Sports Medicine” (ACSM) publicadas, em português, na Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Vol. 5, nº 3 – Mai/Jun, 1999), páginas 114-115 (\* link de acesso disponível no final do documento);

3. Devido à pandemia de COVID-19, a quantidade de ambulâncias deverá ser ajustada à necessidade de separação para atendimento exclusivo de atletas testados e sem testagem;

4. Todos os profissionais da equipe médica devem estar com os EPIs necessários e adequados (incluindo aventais, máscaras, óculos de proteção, face shield etc.);

5. A estrutura do departamento médico deve ser composta por, pelo menos, 2 tendas, com medidas e estrutura física adequadas, com divisória em cada uma delas, delimitando duas áreas distintas de atendimento, internamente (ver itens 4 a 9, abaixo);

6. O corpo médico e de auxiliares deve ser dividido em equipe para atendimento de pacientes testados e equipe para atendimento de não testados, não podendo haver intercâmbio de profissionais entre estas equipes;

7. Os equipamentos e materiais são de uso exclusivo de cada tenda, não sendo permitido o intercâmbio dos mesmos;

8. Em cada tenda, os atendimentos devem ser delimitados pela divisória nela existente, formando duas áreas internas distintas, de acordo com o nível de complexidade, ou seja, área azul e verde e área vermelha e amarela;

9. O local de atendimento de casos de maior gravidade (área vermelha e amarela), em cada tenda, deve conter macas com separação mínima de 1,5 metro entre elas;

10. A área de menor complexidade (azul e verde), em cada tenda, deve conter cadeiras plásticas para apoio aos atendimentos, respeitando o distanciamento mínimo de 2 metros entre elas;

11. Devem estar disponíveis, pelo menos, 2 pessoas da área de limpeza em cada tenda, devidamente paramentadas, a fim de manter a higienização adequada entre e durante os atendimentos médicos;

12. Deverá haver dispositivo de limpeza e secagem de calçados, tais como tapetes de descontaminação, na entrada da área médica.

Cabe salientar que essas medidas protetivas à saúde dos praticantes são recomendações mínimas, e que as Secretarias Municipais onde estará ocorrendo o evento, Secretarias Estaduais e/ou Ministério da Saúde poderão dar outras orientações. Pelo caráter dinâmico de comportamento da pandemia de COVID-19, estas recomendações poderão ser atualizadas, sempre sob a responsabilidade técnica da FPA e, na área médica, mediante aprovação da SBMEE.

\*[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000300009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000300009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)

**PARTICIPARAM DA ELABORAÇÃO DESTE DOCUMENTO:**

Dra. Ana Paula Rennó Sierra, Sr. Boanerges Dias da Costa, Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. Gerson de Andrade Souza, Dr. Gustavo Starling Torres, Prof. Joel Lucas Vieira de Oliveira, Dr. Lourenço Sampaio de Mara, Dr. Marcelo Bichels Leitão, Dr. Mauro Moreira.


FILIADA A CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE ATLETISMO

**CBA**  
confederação brasileira de atletismo



**Federação Paulista  
de Atletismo**

**Apoio:**

  
Joel Lucas Vieira de Oliveira  
Presidente  
Federação Paulista de Atletismo

Presidente  
Sociedade Brasileira de Medicina  
do Exercício e do Esporte

**CAIXA**

 **PISTA e  
CAMPO**

**Solst**  
protetor solar

 **MAX**  
Emergências Médicas

Rua Manoel da Nóbrega, 800 - CEP 04001-002 - CNPJ - 62.894.803/0001-94



FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO

Atletismo Paulista



ANEXO I

Questionário Médico para COVID -19		
Nome:		Sexo: ( ) Masc. ( ) Fem.
RG:	CPF:	
E-mail:	Tel: ( )	
<b>Responda as perguntas abaixo:</b>		
1. Teve COVID-19 (novo Coronavírus) durante esta pandemia?	( ) Sim De // a //	( ) Não
<b>Assinale SIM ou NÃO em todas as perguntas abaixo para cada período indicado ao lado</b>		<b>Nos últimos 7 dias</b>
2. Teve febre?	( ) Sim	( ) Não
3. Teve dor de cabeça?	( ) Sim	( ) Não
4. Teve secreção nasal ou espirros?	( ) Sim	( ) Não
5. Teve dor ou irritação na garganta?	( ) Sim	( ) Não
6. Teve tosse?	( ) Sim	( ) Não
7. Teve falta de ar?	( ) Sim	( ) Não
8. Teve dores no corpo?	( ) Sim	( ) Não
9. Teve diarreia?	( ) Sim	( ) Não
10. Teve perda de olfato (parou de sentir cheiros)?	( ) Sim	( ) Não
11. Teve contato com alguém com COVID-19?	( ) Sim	( ) Não
12. Você fez algum exame para COVID19?	( ) Sim	( ) Não
13. Algum exame feito deu resultado positivo?	( ) Sim	( ) Não
14. Se já teve COVID-19 ou algum exame positivo, está liberado pelos médicos sem possibilidade de transmissão da doença?	( ) Sim ( ) Não Sei	( ) Não
<b>Assinale de acordo com a sua situação vacinal (vacina da COVID-19 somente):</b>		
<input type="checkbox"/> Ainda não fui vacinado(a) <input type="checkbox"/> Tomei a 1ª dose <input type="checkbox"/> Tomei a 2ª dose <input type="checkbox"/> Tomei a 1ª dose única		
<b>Acrescente informações adicionais, se desejar:</b>		
<p>Declaro, nas formas da lei, que as informações acima correspondem à verdade e estou ciente que posso colocar em risco a saúde de outras pessoas, caso não forneça as respostas corretas, estando de acordo com as regras da competição.</p> <p>Declaro ainda estar ciente de que caso apresente um ou mais sintomas relacionados à COVID-19 minha participação no evento poderá ser negada, sendo a mim recomendado realizar isolamento domiciliar e procurar atendimento médico se necessário.</p>		
Assinatura:		Data: / /

Apoio:

