



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

PROTOCOLO DE RETORNO DO
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL

*VOL. 11 | Serviços de Fisioterapia
e Massoterapia*

SUMÁRIO

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Volume 11 | Serviços de Fisioterapia e Massoterapia

**Clique no capítulo desejado.*

SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA E MASSOTERAPIA 3

SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA E MASSOTERAPIA

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Os atletas deverão assinar o *Termo de Responsabilidade de Uso do CTTB*, concordar e se comprometer a realizar, dentro e fora das instalações, todos os itens do protocolo de retorno aos treinos elaborado pela equipe médica;
- Durante as fases de prevenção ao COVID-19, as atividades deverão ser realizadas em locais arejados, sempre que possível;
- Observar as recomendações dos Conselhos Federal e Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional COFITO / CREFITO, clicando nos sites:
 - www.coffito.gov.br
 - www.crefito2.gov.br
- Orientar os atletas a respeitarem o horário de agendamento, evitando espera e aglomeração;
- Orientar os atletas quanto à lavagem das mãos, antes e após o atendimento;
- Orientar quanto à regra de não utilizar o celular durante o atendimento;
- Higienizar cada aparelho, maca e equipamento, a cada atendimento;
- Garantir espaço de atendimento, respeitando as normas estabelecidas pelas autoridades responsáveis;
- Organizar as rotinas de atendimentos e o programa de exercícios, de forma a tocar no paciente o mínimo o possível;
- Desmarcar o atendimento caso o profissional e/ou paciente apresente alguns sintomas como tosse, coriza, febre e falta de ar.

FASE 1

Nesta fase de pré-abertura do Centro de Treinamento estamos realizando, com a equipe de suporte de saúde, a assistência e o treino adaptado online, além do monitoramento das cargas e dos exercícios de ativação e reequilíbrio muscular. O objetivo dessa medida é o de manter os atletas com um nível de atividade física e mental saudável e satisfatória, contribuindo para minimizar o risco de lesões no retorno às atividades normais.

FASE 2

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, somente os atletas encaminhados pela área médica realizarão tratamento de fisioterapia e/ou massoterapia.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- As estratégias de *recovery* serão orientadas para que o atleta possa executar em casa, minimizando o período no CT;
- Todos os atendimentos deverão ser agendados previamente, salvos os casos de emergência;
- Os atendimentos adotarão a seguinte orientação:
 - Cada profissional poderá atender apenas 1 atleta por agendamento;
 - 1 fisioterapeuta;
 - 1 massoterapeuta.
 - Na possibilidade de termos dois profissionais de fisioterapia durante o mesmo período, os atendimentos acontecerão na Salas de Fisioterapia, de Massoterapia e na Sala de Esportes de Combate.
- Os profissionais deverão utilizar máscara, luvas, óculos de proteção ou face shield, jaleco/avental descartável e touca, quando em atendimento. Entre cada atendimento o profissional deverá descartar jaleco/avental e luvas. Os óculos/face shield deverão ser higienizados;
- Quando o profissional não estiver em atendimento será obrigatório somente o uso de máscara;
- Os atletas deverão usar máscaras durante o atendimento/avaliação;
- As regras na Arena de Ginástica Artística poderão sofrer ajustes seguindo a particularidade do desporto, número de fisioterapeutas e área a ser realizado o trabalho, sempre de acordo com os procedimentos descritos volume 5 deste Guia e com as orientações do médico responsável.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- O setor de fisioterapia e massoterapia funcionará de acordo com os horários de atividades no CTTB;
- Os atendimentos de fisioterapia terão a duração de **até 1h**;
- Os atendimentos de massoterapia terão a duração de **até 30min**;
- Serão estabelecidos intervalos de 30min entre cada atendimento, para a higienização dos setores e dos equipamentos.

QUANTO À ADEQUAÇÃO DOS ESPAÇOS

- Os atendimentos serão realizados nas Salas de Fisioterapia, Massoterapia e, possivelmente, na Sala de Esportes de Combate;
- Durante o atendimento, sempre que possível, deverá ser respeitada a distância de 2m entre o usuário e o fisioterapeuta;
- Os atendimentos de fisioterapia e massoterapia acontecerão em salas individuais.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Todos os equipamentos serão imediatamente higienizados após o uso;
- Deverá haver lixeira para descarte de lixo biológico;
- Cada ponto de atendimento (Salas de Fisioterapia, de Massoterapia e na Sala de Esportes de Combate) contará com seus próprios equipamentos;
- Eletrodos e wraps serão individualizados para cada atleta;
- Os cabos dos equipamentos deverão ser higienizados a cada atendimento;
- Nos equipamentos onde os cabos encostam no atleta, antes do atendimento, o fisioterapeuta deverá isolar o cabo com filme plástico. Após a utilização, o fisioterapeuta deverá descartar o filme e higienizar o cabo;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para atendimento;
- Os ambientes de atendimento deverão, na medida do possível, ser bem ventilados, mantendo portas e janelas abertas;
- A higienização das macas e do setor seguirá o mesmo procedimento e regras descritas no volume 2 deste Guia.

OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES

- Em relação ao *Game Ready* e ao *Recovery Pump* haverá um critério maior e mais restrito na utilização para os atletas. Isso se dá graças à quantidade de *wraps* que temos disponíveis para utilização. Há outros recursos que poderão ser adequados para esta fase, sem prejuízo a efeitos fisiológicos de *recovery* e recuperação;
- Rolo de liberação miofascial, elásticos, bolsa de água quente e minibands: será feito um kit pessoal para cada atleta que tiver a necessidade de realizar o programa de exercícios e/ou o recurso termo-terapêutico propostos pela equipe de fisioterapia;
- Pomadas que aquecem poderão fazer parte do kit pessoal, sendo critério do massoterapeuta eleger este tipo de recurso para utilização;
- Neste período não serão utilizados aparelhos como pedras quentes, bolsas de água quente e outros;
- Dar continuidade aos atendimentos *online* para os atletas que estiverem evoluindo nos programas de cargas e especificidade;
- Incentivar e monitorar os atendimentos *online* para atletas sem patologia específica e que necessitem de ações de *recovery*, minimizando o tempo de permanência no Centro de Treinamento.

FASE 3

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, somente os atletas encaminhados pela área médica realizarão tratamento de fisioterapia e/ou massoterapia.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- Todos os atendimentos deverão ser agendados previamente, salvo casos de emergência;
- Os atendimentos adotarão a seguinte orientação:
 - Cada profissional poderá atender apenas 1 atleta por agendamento, para avaliações ou tratamentos.
 - 1 fisioterapeuta;

- 1 massoterapeuta.
- Estratégias de *recovery* poderão ser implementadas em pequenos grupos de trabalho, mantendo o distanciamento de 2m entre os atletas;
- Na possibilidade de termos dois profissionais de fisioterapia durante o mesmo período, os atendimentos acontecerão na Sala de Fisioterapia e Massoterapia e na Sala de Esportes de Combate.
- Os profissionais deverão utilizar máscara, luvas, óculos de proteção ou face shield, jaleco/avental descartável e touca, quando em atendimento. Entre cada atendimento o profissional deverá descartar jaleco/avental e luvas. Os óculos/face shield deverão ser higienizados;
- Quando o profissional não estiver em atendimento será obrigatório somente o uso de máscara;
- Os atletas deverão usar máscaras durante o atendimento/avaliação;
- As regras na Arena de Ginástica Artística poderão sofrer ajustes seguindo a particularidade do desporto, número de fisioterapeutas e área a ser realizado o trabalho, sempre de acordo com os procedimentos descritos no volume 5 deste Guia e com as orientações do médico responsável.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- O setor de fisioterapia e massoterapia funcionarão de acordo com os horários de atividades no CTTB;
- Os atendimentos de fisioterapia terão a duração de **até 1h**;
- Os atendimentos de massoterapia terão a duração de **até 30min**;
- Serão estabelecidos intervalos de 30min entre cada atendimento para a higienização dos setores e dos equipamentos.

QUANTO À ADEQUAÇÃO DOS ESPAÇOS

- Os atendimentos serão realizados nas Salas de Fisioterapia, de Massoterapia e, possivelmente, na Sala de Esportes de Combate;
- Durante o atendimento, sempre que possível, deverá ser respeitada a distância de 2m entre o usuário e o fisioterapeuta;
- Os atendimentos de fisioterapia e massoterapia acontecerão em salas individuais enquanto os exercícios de *recovery* serão realizados em espaços maiores, que possibilitem o distanciamento.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Todos os equipamentos serão imediatamente higienizados após o uso;
- Cada ponto de atendimento (Salas de Fisioterapia, de Massoterapia e na Sala de Esportes de Combate) contará com seus próprios equipamentos;
- Eletrodos e *wraps* serão individualizados para cada atleta;
- Os cabos dos equipamentos deverão ser higienizados a cada atendimento;
- Nos equipamentos onde os cabos encostam no atleta, antes do atendimento, o fisioterapeuta deverá isolar o cabo com filme plástico. Após a utilização, o fisioterapeuta deverá descartar o filme e higienizar o cabo;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para atendimento;
- Os ambientes de atendimento deverão, na medida do possível, ser bem ventilados, mantendo portas e janelas abertas;
- A higienização das macas e do setor seguirá o mesmo procedimento e regras descritas no volume 2 deste Guia.

OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES

- Em relação ao *Game Ready* e ao *Recovery Pump* haverá um critério maior e mais restrito na utilização para os atletas. Isso se dá graças à quantidade de *wraps* que temos disponíveis para utilização. Há outros recursos que poderão ser adequados para esta fase, sem prejuízo a efeitos fisiológicos de *recovery* e recuperação;
- Rolo de liberação miofascial, elásticos, bolsa de água quente e minibands: será feito um kit pessoal para cada atleta que tiver a necessidade de realizar o programa de exercícios e/ou o recurso termo-terapêutico propostos pela equipe de fisioterapia;
- Pomadas que aquecem poderão fazer parte do kit pessoal, sendo critério do massoterapeuta eleger este tipo de recurso para utilização;
- Neste período não serão utilizados aparelhos como pedras quentes, bolsas de água quente e outros;
- Dar continuidade aos atendimentos *online* para os atletas que estiverem evoluindo nos programas de cargas e especificidade;
- Incentivar e monitorar os atendimentos *online* para atletas sem patologia específica e que necessitem de ações de *recovery*, minimizando o tempo de permanência no Centro de Treinamento.

FASE 4

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, somente os atletas encaminhados pela área médica realizarão tratamento de fisioterapia e/ou massoterapia.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- Todos os atendimentos deverão ser agendados previamente, salvo casos de emergência;
- Os atendimentos obedecerão à seguinte orientação:
 - O número de atletas a serem agendados por hora dependerá da capacidade operacional da instalação;
- O setor de fisioterapia e massoterapia funcionará de acordo com os horários de atividades no CTTB;
- Os profissionais deverão utilizar máscara;
- Os atletas deverão usar máscaras durante o atendimento/avaliação;
- As regras na Arena de Ginástica Artística poderão sofrer ajustes seguindo a particularidade do desporto, número de fisioterapeutas e área a ser realizado o trabalho, sempre de acordo com os procedimentos descritos no volume 5 deste Guia e com as orientações do médico responsável.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- Deverá ser feita à época da implementação da fase 4, de acordo com as orientações governamentais, epidemiológicas e médicas.

QUANTO À ADEQUAÇÃO DOS ESPAÇOS

- Os atendimentos serão realizados nas Salas de Fisioterapia e Massoterapia, e na Sala de Esportes de Combate;
- Durante o atendimento, sempre que possível, deverá ser respeitada a distância de 2m entre o usuário e o fisioterapeuta.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Todos os equipamentos serão imediatamente higienizados após o uso;
- As necessidades específicas de higienização dos aparelhos serão discutidas à época da implementação da fase 4;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para atendimento;
- Os ambientes de atendimento deverão, na medida do possível, ser bem ventilados, mantendo portas e janelas abertas;
- A higienização das macas e do setor seguirá o mesmo procedimento e regras descritas no volume 2 deste Guia.

OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES

- O Game Ready e o Recovery Pump já estarão disponíveis para uso, de acordo com a demanda dos atletas;
- Rolo de liberação miofascial, elásticos, bolsa de água quente e minibands: será feito um kit pessoal para cada atleta que tiver a necessidade de realizar o programa de exercícios e/ou o recurso termo-terapêutico propostos pela equipe de fisioterapia;
- Pomadas que aquecem poderão fazer parte do kit pessoal, sendo critério do massoterapeuta eleger este tipo de recurso para utilização;
- Dar continuidade aos atendimentos *online* para os atletas que estiverem evoluindo nos programas de cargas e especificidade;
- Incentivar e monitorar os atendimentos *online* para os atletas sem patologia específica e que necessitem de ações de *recovery*, minimizando o tempo de permanência no Centro de Treinamento.

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Realização

Comitê Olímpico do Brasil

Presidente

Paulo Wanderley

Vice-presidente

Marco Antonio La Porta

Diretor Geral

Rogério Sampaio

Diretor de Esportes

Jorge Bichara

Diretor Jurídico

Luciano Hostins

Diretora de Comunicação e Marketing

Manoela Penna

Diretora Administrativa e Financeira

Isabele Duran

Organização do Conteúdo

Carolina Bastos

Jorge Bichara

Equipe de Conteúdo

Área Médica

Adriana Coracina Proença

Ana Carolina R. Corte

André Pedrinelli

Caio Senise Drolshagen

Carolina Ferrer

Cassiana Pisanelli

Fabício Braga

Felipe Hardt

Laína Bubach Carvalho

Lara Ramalho

Paula Benayon

Rodrigo Brochetto

Rodrigo Sasson

Thiago Chalhuh

Warlindo Neto

Dpto. de Esportes COB

Alex Itaborahy

Aline Wolff

Ana Carina Dias Manta

Ana Paula Ferreira

Andrea Ariani Leibovitch

Arthur H. Bittencourt

Bernardo Otero

Bernardo Pereira da Silva

Bruno Lemos Martins

Camila Vieira

Carlos Alberto Cavalheiro

Carolina Bastos

Cristina Cervino Gil

Daniela Polzin

Fábio Feitosa

Felipe Lucero

Fernando Possenti

Flavio Bachini

Francisco Porath

Franklin Camargo

Giovanni Ferreira

Glauber Pereira

Glaucia Heier de Souza

Guilherme Luiz Marques

Jacqueline Godoy

José Israel Z. Rodrigues

Josué Morrison Filho

Joyce Diniz Ardies

Juliana Lutz Fajardo

Leonardo Ferreira

Luis Filipe Lopes de Mello

Marcelle Pergurier

Marcelo Freitas

Marcos Goto

Mariana Vieira de Mello

Marina Canetti

Matheus Hausen

Moema de Oliveira Ramos

Renata de Andrade Barros

Raul Freire

Roberto Vicente

Ronaldo Aguiar

Ruan Santos

Sandra Kawasaki

Sebastian Pereira

Coordenação Editorial

Carolina Araujo

Produção Editorial e Revisão

Pedro Gonzaga

Projeto Gráfico

Julia Goldemberg

Ilustrações

Elisa Murad Curi

Redondo Design

Site

Irene Santos

Diagramação

Alfredo Rodrigues