



- CONMEBOL -

**Protocolo de Recomendações Médicas para
Treinamentos, Viagens e Competições
durante a pandemia COVID-19.**

Versão 3.0
Outubro 2020

Índice

Introdução.....	4
Informação geral a considerar.....	7
a-Primeira Fase – PRÉ-COMPETIÇÃO	
1- Protocolo de atuação durante os treinamentos	14
2- Recomendações de isolamento e cuidados domiciliares para pessoas com sintomas leves	18
3- Testes RT-PCR COVID-19.....	21
b-Segunda Fase - COMPETIÇÃO	
1- Recomendações para viagens.....	27
2- Recomendações para jogos oficiais.....	30
Bibliografia.....	33
Colaboradores.....	35

Introdução.



Introdução

O mundo e, conseqüentemente, o esporte estão imersos em uma situação inédita e excepcional na qual devemos responder de forma responsável, coordenada e planejada, sempre com a premissa de preservar a saúde como o bem mais precioso, razão pela qual a prevenção torna-se necessária e de extrema importância.

A CONMEBOL visa cuidar da saúde dos membros da família do futebol de modo que, quando as autoridades indiquem a possibilidade do retorno aos treinos, os riscos de contágio possam ser minimizados a um nível médico aceitável. A Comissão Médica, em conjunto com as Associações Membro, colocam à disposição as seguintes RECOMENDAÇÕES, que deverão ajustar-se às leis e normas sanitárias de cada país.

Cada clube deverá adaptar essas recomendações às suas circunstâncias, levando em consideração que existem condições mínimas de segurança que todos devem cumprir.

Entendemos que a transmissão da COVID-19 não será eliminada em curto prazo e, por esse motivo, devemos considerar possíveis surtos recorrentes nos próximos meses, uma vez que a COVID-19 é de fácil transmissão e possui um período de incubação muito curto, razão pela qual recomendamos a todos os membros da família do futebol sul-americano que tomem medidas de extrema prevenção.

Por todas essas razões a Comissão Médica da CONMEBOL considera que o processo de incorporação aos treinos deve ser realizado progressivamente e mantendo a devida diligência.

Neste protocolo, as recomendações a serem consideradas são as seguintes:

- Medidas de higiene e cuidados necessários
- Recomendações de atuação durante os treinos
- Recomendações de isolamento de jogadores ou técnicos
- Testes COVID-19.
- Protocolo de Operações para o reinício das competições de clubes da CONMEBOL.
- Medidas dos organismos internacionais, como a OMS/OPAS.

Informação geral
a considerar.

COVID-19 é uma doença respiratória nova identificada pela primeira vez em Wuhan, China. Atualmente, a propagação ocorre principalmente de pessoa a pessoa.

Sintomas comuns



Febre



Cansaço



Tosse seca

Sintomas graves



Febre alta



Pneumonia



Dificuldade respiratória

Outros sintomas frequentes são: dor de garganta, dificuldade para respirar (falta de ar), perda do gosto e do paladar e olfato, dor de cabeça, diarreia e vômitos.

Os sintomas podem aparecer de 1 a 14 dias depois da exposição ao vírus.

Como se transmite?

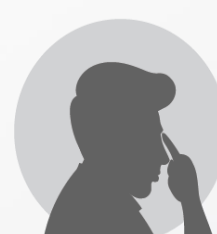
O vírus se transmite a través da fala e ao exalar fumaça



Por contato pessoal próximo a uma pessoa infectada.



Através de pessoas infectadas ao tossir ou espirrar ou falar.



Ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e logo tocar a boca, o nariz ou os olhos.

Até o momento, não há vacina ou tratamento específico, apenas tratamento dos sintomas.

Os casos graves podem exigir oxigênio suplementar e ventilação mecânica.

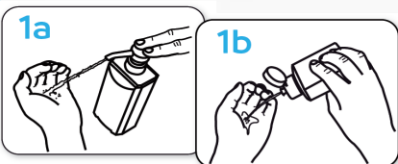


Informe-se através de fontes confiáveis.

Primeira barreira de proteção: lavagem das mãos

Como desinfetar as mãos?

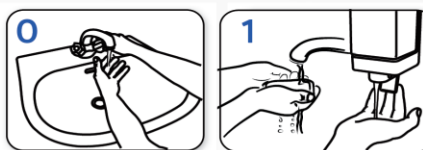
Com gel à base de 70% - 90% ÁLCOOL



Deposite na palma da mão uma dose de produto suficiente para cobrir todas as superfícies

Como lavar as mãos?

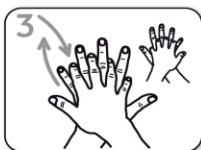
Com água e sabão



Molhe as mãos com água
Aplique na palma das mãos uma quantidade suficiente de sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



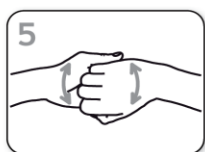
Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando com os dedos

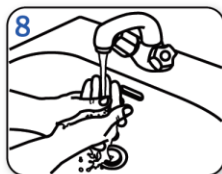


Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se do movimento circular e vice-versa



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimentos circulares e vice-versa

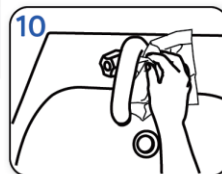
Ter as mãos
limpas reduz a
propagação de
doenças como
COVID-19



Enxague as
mãos com
água



Seque com
papel toalha
descartável



Use o papel
toalha des-
cartável para
fechar a
torneira



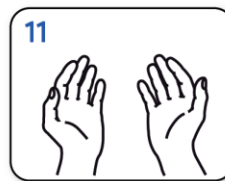
20-30 seg



Uma vez secas, as
suas mãos estão
seguras



40-60 seg



Suas mãos estão
seguras

Outras barreiras de proteção



Uso de
máscara



Uso de
luvas



Uso de
protetor
facial



Uso de
protetor
ocular



Uso de
jaleco

Como retirar os elementos de proteção pessoal (EPP)

- Evite a contaminação a si mesmo, às outras pessoas e ao seu redor.
- Retire primeiro os elementos mais contamináveis.

Passo 1



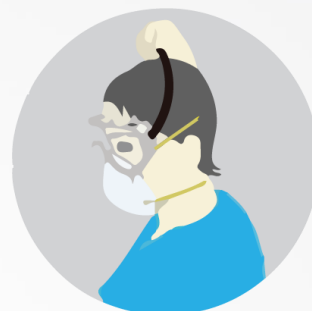
Tire as luvas e depois o jaleco.

Passo 2



Higienize as mãos.

Passo 3



Retire a proteção ocular, de trás para frente.

Passo 4



Retire a máscara cirúrgica ou respirador de trás para frente.

Passo 5



Higienize as mãos.

Quanto tempo sobrevive o vírus causador da Covid-19 nas superfícies?

Ainda não se sabe quanto tempo o vírus Covid-19 sobrevive nas superfícies, contudo a informação preliminar indica que o vírus pode sobreviver por algumas poucas horas.

Os produtos desinfetantes podem matar o vírus, eliminando a possibilidade de infecção através do contato com essas superfícies.

Proteja o próximo da doença



Evite o contato estreito com outras pessoas sem proteção, especialmente quando estiver com tosse e febre.



Evite cuspir em público.



Se tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, busque atenção médica com antecedência e compartilhe o seu histórico de viagens com o profissional de saúde.

Fortalecer o sistema imunológico

7 ou mais horas de sono por dia

Apoio psicológico para evitar estados de ansiedade.

Alimentação adequada, de acordo com o profissional autorizado do clube.

Vacinação tri ou tetravalente (influenza) de todo o pessoal. Esta medida previne o quadro de influenza, seguido por um quadro de coronavírus, que agravaria a situação do afetado e o risco de complicações.

Mantenha o distanciamento social (mínimo 2 metros)

a. Primeira Fase
Protocolo de atuação durante
treinamentos

Protocolo de atuação durante os treinamentos

Controle médico

- O médico fará um controle diário dos sintomas do grupo. É obrigatório medir a temperatura do jogador assim que ele chegar ao clube. Jogadores com mais de 37.4 °C não serão admitidos para treinamentos.
- O médico conhecerá o estado físico e de saúde de cada jogador. Avaliará as condições de risco de contágio domiciliar do jogador e, por conseguinte, os hábitos de vida que deverão ser modificados. O jogador passa a ser, desde o momento que está em contato com outras pessoas, um potencial transmissor.
- Cada médico de delegação irá dispor de um mecanismo de comunicação, de modo que os futebolistas possam comunicar o aparecimento de algum sintoma em qualquer momento.

Medidas de higiene recomendáveis em todas as instalações esportivas

Quem pode comparecer?

Recomenda-se o menor número de pessoas nas instalações esportivas e, se possível, insistir em trabalho a distância.

Também se recomenda suspender visitas, impedir a entrada de terceiros nas instalações e evitar o comparecimento de pessoas de maior risco. É obrigatório seguir as orientações do Ministério da Saúde e Ministério do Trabalho do país.

Recomendamos trabalhar com o médico do clube para diferenciar esses dois grupos e estabelecer medidas especiais de proteção para cada um deles.

Todas as pessoas que compareçam ao treinamento ou jogo devem estar em bom estado de saúde, sem apresentar nenhum sintoma compatível com o COVID-19. Da mesma forma, se sugere que diante da presença de qualquer sintoma compatível, consultar com o médico da equipe e se abster de comparecer na instituição.

Medidas de prevenção para a entrada em instalações esportivas:

- A desinfecção antes e depois de cada treino é imprescindível, recomenda-se desinfetar com hipoclorito de sódio, na forma de alvejante ou água sanitária. A concentração mínima para a desinfecção é de 5%.
- É obrigatória a medição de temperatura com termômetro infravermelho antes de entrar nas instalações. Será proibida a entrada de pessoas com temperatura superior a 37,4°C.
- A lavagem das mãos deverá ser feita de forma correta e, seguidamente, aplicar álcool em gel.
- Não será permitida a entrada sem máscaras, que deve cobrir o queixo, a boca e o nariz.
- Manter a distância, sempre que possível, de 2 a 2,5m entre as pessoas.
- As portas das instalações, na medida do possível, ficarão abertas para evitar o toque em maçanetas ou aberturas.
- O acesso às instalações esportivas está interditado para as pessoas que estejam cumprindo o isolamento domiciliar por diagnóstico de COVID-19 ou por ter tido contato estreito com um caso de COVID-19. Assim tampouco, aqueles que tenham sintomas tais como tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, perda de olfato ou paladar ou aqueles que conformem os denominados grupos de risco.

Treinamento na Primeira Fase

Em todos os casos os clubes deverão respeitar os Protocolos de sua Associação Membro, e as normativas do Ministério da Saúde e Ministério do Trabalho (ou similar) para o retorno aos treinos.

Portanto, para a primeira fase de treinamentos, é recomendado:

- Evitar o uso dos vestiários e o contato com terceiros que se encontrem fora do grupo de treinamento. O jogador deverá ir ao treino já uniformizado e, ao terminar, voltar para sua casa com a mesma roupa, sem tomar banho.
- Deverá ser entregue a cada jogador, em uma sacola fechada, a roupa a ser utilizada para os treinos dos dias posteriores e o mesmo deverá devolver a roupa suja em uma sacola devidamente fechada, para ser lavada no clube.
- A roupa suja será lavada no clube seguindo o protocolo de lavagem em alta temperatura (entre 60 e 90°C) e sabão comum. Os encarregados da lavanderia, em todo momento, deverão utilizar os elementos estabelecidos pelas autoridades competentes, que se encontram na segunda barreira de proteção.
- Dispor de provisão de água, alimentos e materiais necessários para o treino e evitar entradas e saídas desnecessárias.
- Deve-se garantir uma hidratação correta, durante e após o treinamento. Recomenda-se a utilização de garrafas individuais para hidratação e o não compartilhamento de infusões (chimarrão, tererê) e frutas.
- O local de armazenamento do material será desinfetado como também, na medida do possível, o material utilizado nos treinamentos.
- Os médicos, fisioterapeutas e massagistas deverão ser divididos conforme os grupos de treinamento.
- O pessoal só entrará nas áreas de sua competência.
- Uma vez finalizado o treino, serão desinfetadas as instalações e ventilados todos os edifícios.
- Dispensadores com álcool a 70% ou géis desinfetantes e abundante sabão deverão estar disponíveis em vestiários e pias para cada membro de equipe.

a. Primeira Fase

Recomendações de isolamento e cuidados domiciliares para pessoas com sintomas leves.

Recomendações

As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Prevenção e Control de Doenças dos Estados Unidos da América (CDC) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), estabelecem “Serão suspensas as medidas preventivas em relação à transmissão (incluído o isolamento) e será abandonada a rota assistencial do COVID-19 quando:

- Tenham passado 10 dias desse que a prova (RT-PCR (+) para RNA do SARS-CoV-2) tenha dado positivo, mais um mínimo de 3 dias sem sintomas (nem febre, nem sintomas respiratórios, sem ter utilizado fármacos antitérmicos e com evidente melhora dos outros sintomas.) no caso de pacientes sintomáticos.
- Tenham passado 10 dias desse que a prova (RT-PCR (+) para RNA do SARS-CoV-2) tenha dado positivo no caso de pacientes assintomáticos.

Cabe ressaltar que essa diretriz será aplicável à lista de Delegações Oficiais da equipe Mandante e Visitante (até 50 pessoas) e Oficiais CONMEBOL (delegados, árbitros, médicos, etc.). Esta diretriz não será aplicável ao Staff e Operações localizados ou com acesso à Zona 1 do estádio.

Em caso de que as Delegações Oficiais (de até 50 pessoas) e Oficiais CONMEBOL encontrem-se nesta situação, deverão previamente estar autorizados para viajar pelas autoridades migratórias (ou por quem corresponda) do país de destino. O clube deverá reemitir uma nota à CONMEBOL, indicando a condição, devendo estar acompanhada da primeira prova positiva, a declaração sob compromisso de honra assinada pelo médico da equipe que indique que a pessoa da Delegação se encontra em condições médicas ótimas para realizar esporte de alta competência e/ou se desempenhar nas suas atividades profissionais, junto com a nova prova; estes documentos serão acompanhados da solicitação da permissão para a autorização de ingresso ao país de destino, a qual fica sob critério das normas sanitárias de cada governo.

As provas serológicas rápidas não devem ser utilizadas para estabelecer a presença ou ausência da infecção ou reinfecção por SARS-CoV-2

Normas de isolamento de pessoas contagiadas ou com suspeita de contágio

- As pessoas que apresentem sintomas (paciente) não poderão ir aos treinos e deverão:
 - Comunicar imediatamente o médico do Clube.
 - Cumprir estritamente o período de isolamento estabelecido de acordo com a normativa do país correspondente. Recomenda-se, na medida do possível, que o paciente seja mantido em quarto individual com boa ventilação.
- Os utensílios domésticos (pratos, talheres, copos, toalhas, etc.) utilizados pelo paciente deverão ser limpados, após cada uso, com uma solução que contenha cloro. O cuidador deverá cumprir com todas as medidas (utilização dos elementos de proteção da barreira dois) para evitar o contágio.
- O veículo a ser utilizado pelo paciente deverá ser desinfetado com uma solução que contenha cloro e ventilado; portanto, recomendamos manter as janelas do veículo abertas.
- O cuidador deverá ser uma pessoa saudável que não tenha doenças subjacentes nem se encontre dentro do grupo de risco. Os pacientes assintomáticos deverão consultar o médico se poderão realizar atividades físicas.
- Toalhas e roupas de cama deverão ser lavadas em altas temperaturas para desinfecção e, ao retirá-las, a recomendação é que as mesmas não sejam sacudidas, de modo a evitar a propagação do vírus no ambiente.

a. Primeira Fase
Testes para COVID-19.

Realização de testes

COVID-19

- Para os treinos cada equipe deverá seguir as recomendações das autoridades de seus respectivos países.

Obrigatoriedade de realização de testes

COVID-19

1. Para a CONMEBOL LIBERTADORES e CONMEBOL SUL-AMERICANA, deverão realizar os testes PCR para COVID-19 (RT-PCR NASOFARINGEO) todos os membros da DELEGAÇÃO OFICIAL (no seu país de origem), isolando a qualquer membro da delegação com suspeita de contágio.
2. Todas as equipes participantes nas competições oficiais da CONMEBOL deverão seguir rigorosamente as recomendações publicadas em relação as viagens, deslocamentos e treinamentos, bem como os protocolos sanitários estabelecidos pelas autoridades de cada país. As delegações deverão consultar os processos migratórios de entrada a cada país.
3. Todos os membros das delegações visitantes e locais, deverão realizar o teste mencionado, não mais que 5 dias antes da partida (preferivelmente dentro das 72 horas antes da mesma).
4. Além das delegações oficiais, todos os profissionais incluídos na ZONA 1 do estádio (Árbitros, Oficiais de Partida, Médicos, Oficial Antidoping, Staff, pessoal operacional, entre outros) sejam eles locais ou que tenham se deslocado de outros países/cidades para o evento também deverão realizar o teste mencionado, não mais do que 5 dias antes da partida (preferivelmente dentro das 72 horas antes da mesma).

5. Para a viagem e entrada a outro país, deverão ser levados os registros dos testes realizados e seus resultados impressos caso a autoridade sanitária do país de destino queira realizar a devida conferência.

6. Qualquer caso positivo dentro do plantel do clube, assim como de qualquer membro da delegação oficial deve ser comunicado imediatamente a Comissão Médica de CONMEBOL.

7. A Comissão Médica da CONMEBOL estará em contato direto com o Médico responsável de cada clube, sendo que o mesmo será responsável pela revisão médica diária de todo o plantel.

8. As condições de saúde das pessoas que trabalham nas ZONAS 2 e 3 do Estádio serão verificadas através do controle de temperatura e entrega prévia do questionário de saúde sob a coordenação do Gerente de Saúde do COVID-19, designado pela equipe local.

Para informações detalhadas sobre o zoneamento do estádio e a quantidade de pessoas posicionadas ou com acesso a cada uma das zonas, consulte o Protocolo de Operações

Envio de resultados dos testes de COVID

1. Delegação do Clube Visitante:

Os resultados dos testes RT-PCR para COVID-19 dos 50 membros da delegação oficial deverão ser inseridos na plataforma habilitada pela Comissão Médica da CONMEBOL. <http://portalmedico.conmebol.com/> até 24hs antes do início da viagem ao país de disputa da partida.

Da mesma forma, deverão ser enviados por e-mail para: resultados@conmebol.com com pelo menos 24hs antes do início da viagem ao país de disputa da partida.

2. Delegação do Clube Mandante:

Os resultados dos testes RT-PCR para Covid-19 dos 50 membros da delegação oficial deverão ser

inseridos pela plataforma habilitada pela Comissão Médica da CONMEBOL. <http://portalmedico.conmebol.com/> até 24hs antes do início da partida. Da mesma forma, deverão ser enviados por e-mail para: resultados@conmebol.com com pelo menos 24hs antes do início da partida.

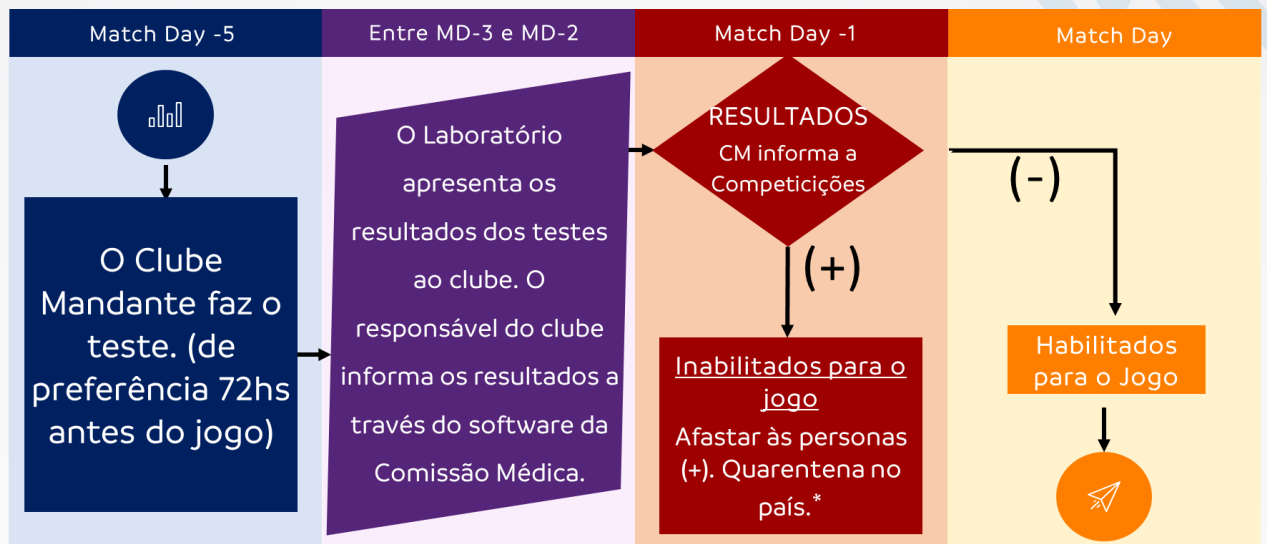
3. Staff e operações clube local com acesso a zona 1
Maqueros, equipe médica, equipe de limpeza, representante de saúde - COVID19, Manutenção e gestão do estádio, gandulas, manutenção de gramado, vigilância Privada e polícia deverão ser enviados por e-mail para: resultados@conmebol.com até 24hs antes do início da partida.

Em nenhum caso os testes poderão ter sido realizados com mais de 5 dias antes do dia da partida.

Atuação segundo os resultados do teste

Cenário 1.

Delegação Oficial - Equipe Mandante com Caso Positivo

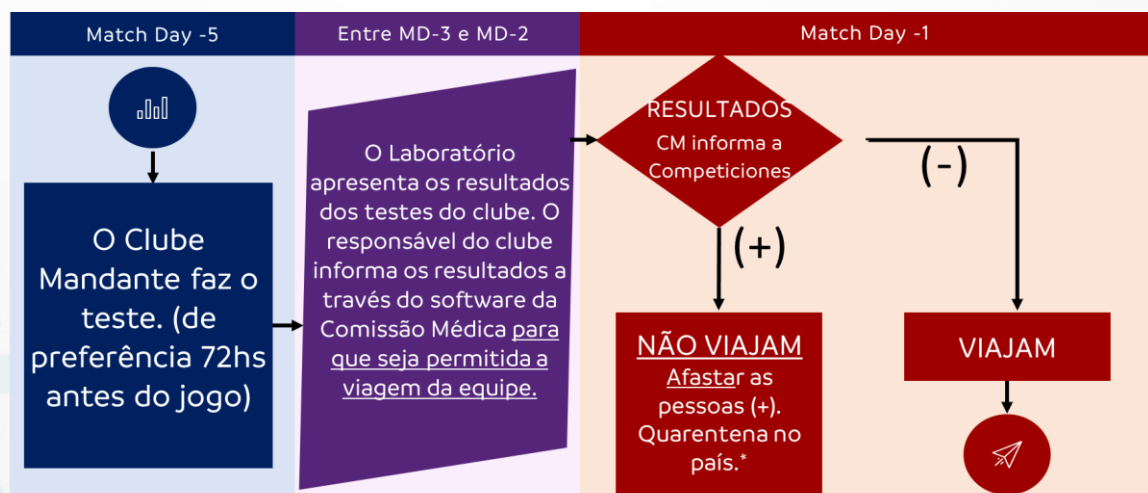


*Seguir as indicações médicas dos Ministérios de Saúde de cada país.

24

Cenário 2.

Delegação Oficial - Equipe Visitante com Caso Positivo antes da viagem

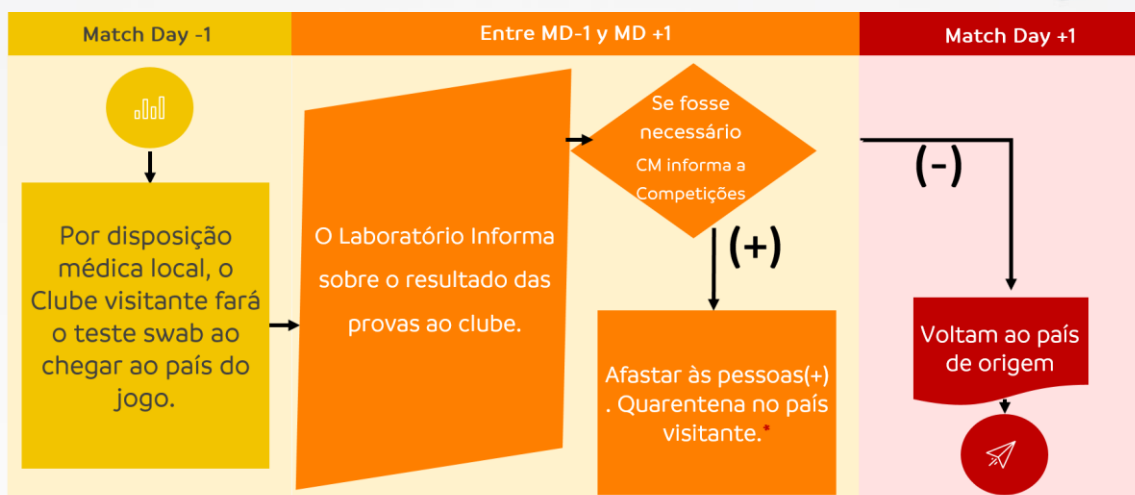


*Seguir as indicações médicas dos Ministérios de Saúde de cada país.

24

Cenário 3.

Delegação Oficial - Equipe Visitante com Caso Positivo durante a viagem
(no caso de existir uma exigência sanitária para a realização do teste ao chegar ao país visitante)



*Seguir as indicações médicas dos Ministérios de Saúde de cada país.

Cenário 4.

Retorno às atividades esportivas para a delegação oficial da equipe (até 50 pessoas) e Oficiais CONMEBOL, posterior ao COVID-19. (ASSINTOMÁTICOS)



A habilitação de uma pessoa com COVID-19 (+) que já tenha superado a doença, para o acesso a um país visitante dependerá exclusivamente da autorização do Ministério de Saúde Local.

b. Segunda Fase
Recomendações para viagens.



Recomendações para viagens

Antes de Viajar

Deverá cumprir com o protocolo de testes citado anteriormente.

Deslocamento ao hotel e aeroportos

- Antes de entrar no ônibus para ir ao aeroporto ou aos treinamentos fora de seu país de domicílio, deverá ser realizada a mesma avaliação médica que as feitas antes dos treinos / jogos (controle clínico do médico do clube).
- O veículo, antes de ser abordado, deverá passar por uma estrita desinfecção interna. A desinfecção será realizada conforme a normativa vigente do respectivo país.
- Todos que entrarem no veículo deverão utilizar máscara e protetor facial.
- Com o propósito de manter a distância dentro do veículo se recomenda o uso de assentos ao lado das janelas nos ônibus, deixando o restante dos assentos livres.

Alojamento em hotel

Embora a contratação de hotéis para estadia de clubes seja responsabilidade exclusiva dos clubes visitantes (ou que atuem como locais fora do território de sua AM), para fins de segurança sanitária são feitas as seguintes recomendações:

- Durante a estada no hotel, fora do quarto, é obrigatório o uso de proteção facial e máscara.
- Os quartos devem ser desinfetados adequadamente antes de ser ocupados, conforme a normativa administrativa pertinente. (*)
- Ao chegar ao hotel, se possível, os atletas deverão ter os quartos designados e ir diretamente ao mesmo. (*)
- Quartos singles para todos os integrantes da delegação.
- Todos os quartos devem estar no mesmo andar, na medida do possível.

- Evitar:
 - Deslocamentos desnecessários pelo hotel e lugares onde pode haver aglomerações, assim como contato com pessoas estranhas à delegação.
 - O uso de elevadores na medida do possível. Caso seja utilizado, respeitar a quantidade máxima permitida pela autoridade competente, e evitar ficar frente a frente com terceiros.
 - Serviço de limpeza por parte do pessoal do hotel. (*)
- As refeições
 - Desjejum, almoço, lanche e janta deverão ser feitos em áreas isoladas e exclusivas para cada delegação, respeitando a distância entre terceiros de 2 metros.
 - Recomenda-se evitar comidas de buffet. Os clubes deverão seguir as medidas de segurança estabelecidas pelo seu corpo técnico e nutricional. (*)

(*) Solicitamos aos Clubes o controle estrito do cumprimento das medidas recomendadas.

Durante as viagens aéreas

- Desde a chegada ao aeroporto e durante todo o voo, os membros da delegação deverão permanecer com máscara e proteção facial.
- As diretrizes das autoridades sanitárias aeroportuárias deverão ser seguidas estritamente.
- Recomenda-se, na medida do possível:
 - Solicitar às autoridades aeroportuárias embarque isolado ou prioridade de embarque.
 - Respeitar a distância mínima de 2 metros entre cada pessoa.
 - Lavagem recorrente das mãos.
- Proporcionar para cada membro de delegação álcool em gel (não superior a 100ml) e/ou lenços umedecidos com álcool para seu uso durante o voo. (considerar as medidas de segurança aeroportuárias com respeito ao uso do álcool em gel).

b. Segunda Fase

Recomendações para os jogos oficiais.



CONMEBOL-

Instruções

para os jogos oficiais

- Cada clube é responsável por garantir que as medidas de higiene sejam implementadas e respeitadas dentro do estádio.
- Cada clube deve designar e informar à CONMEBOL um representante pelos aspectos de higiene e boas práticas COVID-19, este deverá estar alocado no estádio onde clube joga como mandante.
- O clube local deverá desinfetar os vestiários com hipoclorito de sódio, em forma de alvejante ou água sanitária, devendo permitir que o clube visitante compareça a verificar a desinfecção, que deverá ser feita até 3 horas antes do início do jogo.
- Dentro do vestiário, cada clube deverá colocar à disposição de sua delegação álcool em gel e líquido para a desinfecção de artigos pessoais.

Disposições específicas para a CONMEBOL Libertadores e a CONMEBOL Sul-Americana 2020

Durante a partida

- Proibição de Jogadores e oficiais cuspirem e assoarem o nariz antes, durante e após a partida na área de competição (campo de jogo, banco de reservas).
- Proibição para jogadores e oficiais beijarem a bola da partida antes, durante e depois do jogo.
- É obrigatório para jogadores e oficiais se submeterem a controles de temperatura antes do jogo.
- É obrigatório para jogadores e oficiais usarem garrafas individuais de água ou bebidas isotônicas.
- Proibição de trocar/distribuir camisetas (novas ou usadas) ou qualquer outra peça de roupa com os rivais, companheiros de equipe ou qualquer outra pessoa.

- Proibida a troca de flâmulas e/ou brindes entre jogadores e comissão.
- Caso seja permitida a entrevista ao treinador, flash interview e/ou a coletiva de imprensa pós jogo, deverá ser usada máscara ou proteção facial. Exceto no caso em que o distanciamento social de pelo menos 2m seja respeitado, situação em que não será necessária a utilização da máscara ou do protetor facial (se aplica somente para jogadores e treinadores).

Nos Hotéis e Campos de Treinamento

- Fica proibido que membros da Delegação visitante (jogadores e comissão) deixem o hotel e/ou Campos de Treinamento sem ao menos terem acordado previamente e que não implique em contatos com pessoas de fora da sua Delegação*.
- Está proibido que membros da Delegação visitante (jogadores e comissão) recebam visitas de terceiros nos hotéis ou Campos de Treinamento*.

(*) A violação desses pontos acarretará multas e sanções aos jogadores/oficiais, pela comissão disciplinar da CONMEBOL, conforme descrito a seguir:

- Por uma primeira infração: multa não inferior a USD 15.000.
- Segunda infração ou infração subsequente: multa não inferior a USD 30.000.
- Em casos graves, os clubes serão totalmente responsabilizados pelo comportamento de seus jogadores/oficiais, estes estarão passíveis de sanções.

Todas as instruções sobre a operação do jogo constarão no Protocolo de Operações, sendo seu cumprimento de caráter obrigatório.

Bibliografia.

Bibliografía

- Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020; 12:1583. (Artículo libre en internet)
- Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020; 9:103-104.
- Hughes D, Saw R, Perera NKP, Mooney M, Wallett A, Cooke J, Coatsworth N, Broderick C.J The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *Sci Med Sport*. 2020; 23:639-663. (artículo disponible)
- Kannan S, Shaik Syed Ali P, Sheeza A, Hemalatha K. COVID-19 (Novel Coronavirus 2019) - recent trends. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2020; 24:2006-2011.
- Borges do Nascimento IJ, Cacic N, Abdulazeem HM, von Groote TC, et al. Novel Coronavirus Infection (COVID-19) in Humans: A Scoping Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2020; 9:941. (Artículo libre en internet)
- Yeo TJ. Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *Eur J Prev Cardiol*. 2020; 27:1239-1241.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html>

Colaboradores das Recomendações

- Dr. Osvaldo Pangrazio, Presidente da Comissão Médica da CONMEBOL.
- Francisco Forriol (ESP).
- Daniel Martínez (ARG).
- Donato Villani (ARG).
- Jaime Espinoza (BOL)
- Jorge Pagura (BRA)
- Rodrigo Lasmar (BRA)
- Fernando Yáñez (CHI)
- Fernando Radice (CHI)
- Gustavo A. Pineda (COL)
- Carlos Vela (ECU)
- Patricio Maldonado (EQU)
- Ariel Fretes (PAR)
- Luis Mussi (PAR)
- Daniel Pineda (PAR)
- Raúl Huaman (PER)
- Alberto Pan (URU)
- Matilde Miralles (URU)
- Javier Peralta (VEN)
- Juan Carlos Romero (VEN)

** Revisão realizada pelo Dr. Sergio Wey.(BRA)*



- CONMEBOL -

Confederación Sudamericana de Fútbol
Luque - Paraguay