



# **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE**

**DIRETRIZES PARA A RETOMADA DE ATIVIDADES  
NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

**01 de agosto de 2020**

Responsável técnica pelo informativo:

Soujanya T. Naidu

Médica, Confederação Brasileira de Karate (CBK)

Mestranda e Pesquisadora, Laboratório de Biofísica da Respiração – Universidade Estadual do Ceará (LBR-UECE)

[snaidufisiol@gmail.com](mailto:snaidufisiol@gmail.com)

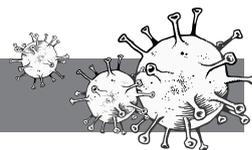
# ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	4
CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	5
RETOMADA DE COMPETIÇÕES CBK .....	6
COMO SE PROTEGER CONTRA A COVID-19: MEDIDAS INDIVIDUAIS.....	7
RECOMENDAÇÕES BÁSICAS PARA RETOMADA DE ATIVIDADES EM DOJOS, ACADEMIAS E CENTROS DE TREINAMENTOS DE KARATE - CBK.....	8
CHECKLIST DE SAÚDE (PARA TODOS).....	11
DICAS PARA SENSEIS, PROFESSORES, TÉCNICOS E ADMINISTRADORES.....	12
ROTEIRO SIMPLIFICADO SUGERIDO PARA DOJOS DE KARATE .....	14
BIBLIOGRAFIA .....	15

## **INTRODUÇÃO**

A Saúde é um direito básico e universal de cada cidadão. A prática de atividades físicas/ esportes é um importante componente da promoção da Saúde. Há, atualmente, evidências científicas de que a prática de atividades físicas de intensidade leve a moderada pode ajudar no fortalecimento do sistema imunológico e, portanto, contribuir para a defesa contra enfermidades. Além disso, o exercício e o esporte podem ser importantes recursos na fase de recuperação de diversas doenças, inclusive a COVID-19. Considerando a atual situação nacional de pandemia por COVID-19, a Confederação Brasileira de Karate apresenta a seguinte guia para fins de orientação na retomada de atividades esportivas presenciais nos dojos, academias e centro de treinamento dos seus afiliados, além de promover a prática segura do esporte.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS



A COVID-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV2, um coronavírus isolado e identificado no final de 2019 em Wuhan, na China. O SARS-CoV2 se tornou o agente biológico responsável por uma epidemia que atingiu extensão global, sendo declarada uma pandemia em janeiro de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. A contagem atual aponta quase 17 milhões de casos de COVID-19 em todo o mundo, com mais de 600.000 mortes. No Brasil, até o presente momento, foram registrados mais de 2.700.000 mil casos de infecção por esse coronavírus e mais de 93 mil mortes. Sua principal forma de transmissão ocorre através de contato com gotículas ou secreções de uma pessoa infectada, que ocorre principalmente através de espirro ou tosse não protegidos ou contato com superfícies contaminadas com gotículas contendo o vírus.

Apesar da relativa baixa letalidade deste vírus (menos de 4% do total de casos no Brasil), a ocorrência de um grande número de casos simultâneos em todas as regiões do País, com aproximadamente 1% dos casos ativos necessitando de internação hospitalar em leitos com suporte clínico avançado, tem causado uma situação de calamidade na rede de Saúde, com colapso ou quase-colapso do sistema em diversas cidades do País, inviabilizando o pleno atendimento à imensa demanda médico-hospitalar para os pacientes que o necessitam. Isso tem causado um agravamento em casos que poderiam ter uma evolução mais favorável, se recebida a devida assistência em tempo hábil.

A COVID-19 causa um quadro semelhante a uma gripe, com sintomas que podem incluir febre, tosse, dor no corpo, vômitos, diarreia, perda ou redução repentinas do olfato (hiposmia ou anosmia), fadiga intensa, entre outros. Em casos mais graves, podem ocorrer falta de ar (que pode necessitar de medicação em hospital e até auxílio de um ventilador mecânico) e inflamação descontrolada (que pode levar a outros problemas graves, como infartos, acidentes vasculares cerebrais, falência dos rins, etc.). No entanto, a grande maioria dos pacientes tendem a ter sintomas leves que não necessitam de atendimento hospitalar, e em alguns casos pode haver ausência completa de sintomas, de tal modo que o indivíduo não percebe que contraiu o vírus (portadores assintomáticos). Deve-se ressaltar, entretanto, que **toda pessoa infectada pelo SARS-CoV2 pode transmitir o vírus para outras**, assim continuando a propagação da pandemia.

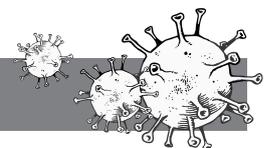
Até o presente momento, não há medicação específica que tenha ação direta contra o vírus (antiviral) ou que seja preventiva contra infecção por SARS-CoV2. Há algumas vacinas em estágios avançados de testes e desenvolvimento, porém, até o presente momento não há nenhuma que esteja largamente disponível para a população geral. Portanto, é de fundamental importância que todos adotemos medidas para diminuir o máximo possível o risco de contrair e, conseqüentemente, transmitir o SARS-CoV2 para outros.

Estudos atualmente mostram que o uso de máscaras (incluindo máscaras caseiras de tecido), a manutenção de distância física de pelo menos 2 (DOIS) metros de distância de outras pessoas, e a adoção de boas práticas de higiene (lavagem contante das mãos, evitar tocar no rosto-

-principalmente nariz, boca e olhos--com mãos que não estejam limpas, uso de álcool em gel a 70%) podem ser medidas eficazes para diminuir significativamente o risco e até evitar a infecção pelo vírus da COVID-19. No entanto, em tempos de pandemia e disseminação geral do vírus nos espaços públicos e privados, evitar sair de casa (isolamento ou quarentena) mostra-se uma estratégia de fundamental importância para se evitar a disseminação do vírus. Atualmente, o país encontra-se com regiões e Estados em situação de descontrole da propagação do vírus, necessitando de restrição rígida na circulação de pessoas, incluindo a determinação de *lockdown* (isolamento social rígido) em algumas cidades. Estudos e notícias mostram que a adoção de tais medidas foram fundamentais para o controle da disseminação do vírus em diversos países afetados pelo mundo.

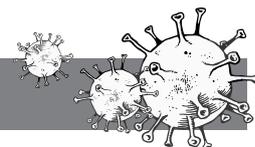
Alguns municípios do Brasil adotaram medidas mais severas de isolamento social, como fechamento de comércios, espaços públicos e proibição de atividades que gerassem aglomerações, como forma de conter a circulação do vírus. Nesses locais, tem ocorrido a liberação gradativa das atividades suspensas, como exercícios físicos individuais ao ar livre, as práticas físicas coletivas ao ar livre (com distanciamento), e a reabertura de academias e clubes desportivos para atividades presenciais, frequentemente com restrições em termos de capacidade física, horários de funcionamento e outras medidas. No entanto, é importante ressaltar que epidemias e pandemias virais são situações de natureza frequentemente **imprevisíveis**, sempre havendo possibilidade de retorno do aumento da circulação do vírus, principalmente quando não há vacina disponível. Portanto, uma recuada das liberações de funcionamento dos estabelecimentos pode ocorrer, e a mesma deverá ser respeitada quando determinada pelas autoridades sanitárias da região. Não se deve esperar que a situação retorne à normalidade de forma rápida; uma retomada gradual e planejada (inclusive por parte das academias e dojos) é a chave para um retorno seguro e saudável para todos. **#karatesaudavel**

## RETOMADA DE COMPETIÇÕES CBK



Até o presente momento, não está prevista a retomada de competições presenciais. No entanto, a partir do momento que houver liberação pelas autoridades sanitárias competentes, a Confederação Brasileira de Karate adotará as rotinas descritas no protocolo COVID 19: WKF GUIDELINES AND RECOMMENDATIONS, da Federação Mundial de Karate (World Karate Federation).

## COMO SE PROTEGER CONTRA A COVID-19: MEDIDAS INDIVIDUAIS



A Organização Mundial de Saúde recomenda as seguintes medidas para evitar a transmissão do SARS-CoV2 na população. Evidências científicas asseguram que estes cuidados são eficazes contra o surgimento de novos casos de COVID-19:



- Utilizar máscaras que cobrem o nariz e a boca. As máscaras de tecido foram demonstradas como sendo eficazes na prevenção contra a transmissão de gotículas contendo o vírus.



- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, de preferência com o antebraço ou braço. Caso cubra-os com as mãos, a utilização de lenços descartáveis, seguida de higienização imediata das mãos, é fortemente recomendado.



- Limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel a 70%, seguindo técnicas adequadas, durante pelo menos 20 segundos.



- Evitar tocar no rosto (principalmente olhos, nariz e boca) com mãos que não estejam higienizadas.



- Evitar contato físico ou toques com outras pessoas, como abraços, beijos, apertos de mão e afins.



- Evitar compartilhar copos, talheres, garrafas e outros itens de uso individual.



- Manter uma distância mínima de DOIS (2) metros de demais indivíduos, inclusive quando utilizando máscara, e principalmente se apresentar sintomas gripais.
- Evitar aglomerações e recintos fechados, sem ventilação.

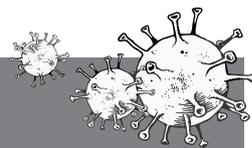


- Atualmente, há entidades sanitárias que também defendem o uso de barreiras de proteção para os olhos, como viseiras ou óculos de proteção.



- Evitar proximidade com pessoas que estejam doentes.
- Caso você não esteja se sentindo bem ou possuir sintomas gripais, fique em casa.

## RECOMENDAÇÕES BÁSICAS PARA RETOMADA DE ATIVIDADES EM DOJOS, ACADEMIAS E CENTROS DE TREINAMENTOS DE KARATE - CBK



As seguintes diretrizes foram elaboradas baseadas na melhor evidência científica e médica disponível até o presente momento (01 de agosto de 2020). Porém, devem ser consideradas *recomendações mínimas*, sendo fundamental também a consulta às normas sanitárias vigentes da sua região.

### ATLETAS



1. Cuide da sua saúde. Não saia de casa se apresentar sintomas sugestivos de gripe (tosse, febre, vômitos, corrimento nasal, dores em todo o corpo, temperatura acima de 37,3°C).



2. Antes de sair para o treino, tome um banho e higienize seus equipamentos de proteção. Seu kimono deve estar limpo e seco antes do treino.



3. Chegue somente para o horário do treino, sem acompanhantes se for maior de idade. Se possível, evite transporte coletivo, especialmente se esse for lotado. Entre e saia do recinto conforme o protocolo do mesmo, seguindo as orientações dos administradores e professores e utilizando o tapete desinfetante, caso haja. Guarde seus equipamentos e sapatos nos locais indicados.



4. Sua temperatura será averiguada ao chegar ao estabelecimento, se possível antes da entrada no dojo. Caso seja constatada temperatura de 37,3 °C ou mais), volte imediatamente para casa. Procure assistência médica conforme necessário.



5. Traga sua água em garrafa que feche com tampa. Não se deve usar bebedouros ou garrafões coletivos no dojo. Não consuma alimentos dentro do dojo.



6. O uso de máscara individual (cobrindo nariz e boca) é **FORTEMENTE RECOMENDADO** em toda a dependência física das academias, clubes e dentro do dojo, incluindo durante o treino. Somente deve-se baixar a máscara para consumo de água, mantendo distância física dos demais indivíduos e recolocando a mesma imediatamente após.

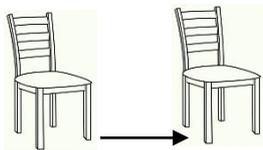


7. Recomenda-se também a utilização de proteção para os olhos (viseira ou óculos transparentes de proteção, disponíveis em lojas de construção e afins) sempre que possível. Crianças podem utilizar capacetes de material

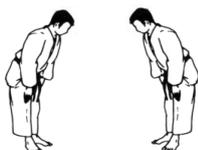
transparente que cubram a cabeça toda. **A utilização de barreira para os olhos não dispensa o uso de máscara.**



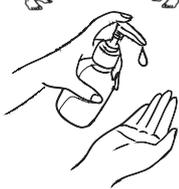
8. Não compartilhe garrafas de água ou equipamentos pessoais, incluindo protetores, ou toalhas.



9. Caso tenha que se sentar, respeite o posicionamento das cadeiras e procure manter a distância física de pelo menos 2 (DOIS) metros das demais pessoas.



10. Evite contato físico com os demais indivíduos dentro do dojo. Cumprimente somente com o **OSS**, evite abraços, beijinhos ou apertos de mão.



11. Antes de entrar no tatami, higienize as mãos com álcool em gel. Higienize-as novamente sempre que necessário. Evite tocar no rosto ou olhos com mãos que não estejam limpas (inclusive para ajustar máscara/viseira).



12. Em qualquer momento, caso necessário espirrar ou tossir, direcione nariz e boca para o cotovelo ou braço, de preferência numa área mais arejada. Caso espirre ou tussa nas mãos, limpe-as imediatamente com álcool em gel.



13. Após o fim do treino, recolha os seus materiais e equipamentos e retire-se do dojo imediatamente.

### **SENSEIS, PROFESSORES E ADMINISTRADORES DO DOJO**

1. Os equipamentos e acessórios mínimos recomendados para a realização de treinos são:

- termômetro digital ou infravermelho (preferível). Caso usar termômetro digital, será necessário realizar a higienização do mesmo com álcool em gel;
- álcool em gel ou álcool etílico líquido a 70% com lenços descartáveis para a antissepsia das mãos (**o gel é preferível por reduzir o risco de incêndios**);
- solução de desinfetante ou de água sanitária/cloro (sugestão: 25 ml de cloro para 975 ml de água) ou álcool etílico a no mínimo 70%, para higienização de equipamentos e superfícies.

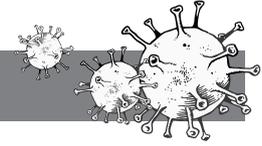
Os seguintes itens opcionais também são recomendáveis:

- oxímetro digital, se possível
- tapetes desinfetantes na entrada do dojo, se possível.

2. É fundamental deixar o espaço o mais arejado possível, mantendo janelas abertas e ventiladores ligados para permitir a circulação de ar. Evite uso de espaço fechado e ar-condicionado, sempre que possível.
3. Não permita aglomerações dentro do dojo ou no tatami. Acompanhantes deverão permanecer somente para atletas menores de idade ou PCD; nesse caso, é obrigatório o acompanhante permanecer sentado na cadeira, respeitando o posicionamento dos demais. É recomendável a permanência de somente UM (1) acompanhante por atleta no dojo, respeitando a capacidade máxima permitida pelo estabelecimento e pelas normas sanitárias vigentes (municipais ou estaduais).
4. Use fita adesiva para marcar a posição de cada cadeira, respeitando uma distância MÍNIMA de 2 metros entre as cadeiras.
5. É imperativo realizar higienização do tatami e de quaisquer equipamentos utilizados antes e depois de cada treino (se necessário, reduzir o tempo de treino para permitir a higiene adequada).
6. Os atletas devem se posicionar no tatami com distância de pelo menos DOIS (2) metros entre si, com uma área de NOVE (9) m<sup>2</sup> alocado para o treino de cada atleta em movimento, obedecendo a capacidade física do tatami e para o horário.
7. Sugestão: demarcar quadrados com distância de 2 metros entre si, ao longo de um sentido do tatami, com o atleta posicionado no centro do quadrado (kihon “estático”) ou em raias (kihon “dinâmico”, em movimento), nesse caso sem atletas imediatamente à sua frente ou atrás. Caso as dimensões do tatami permitam, atletas podem ficar posicionados em fileira dupla com distância mínima de CINCO (5) metros entre si. Em caso de fileira única para treino de kata, recomenda-se intercalar os atletas para manter a distância física entre os mesmos.
8. É recomendável evitar treino de combate (frente a frente, kumite) até liberação sanitária de todas as atividades físicas (última fase de liberação, por ex.: *final de Fase 4, Fase 4 verde*, etc.) ou existência de vacina para o público.
9. Para senseis/professores/técnicos: posicionar-se a CINCO (5) metros da fileira de atletas ou posicionar-se lateralmente a eles. **Atente-se ao kime!**
10. Para professores e administradores (se presentes): é **fortemente recomendado o uso de máscaras** (trocando as mesmas após 2 horas de uso contínuo ou antes, se encharcadas ou sujas) e **o uso de viseiras ou óculos transparentes de proteção**. Evite retirar seus equipamentos de proteção dentro do dojo.
11. Evite cumprimentos com toque físico, ajustes de posicionamento com toque (por ex.: no kihon ou kata) e outras formas de contato físico com os atletas durante o treino.
12. Higienize as mãos frequentemente com álcool em gel, e antes e após cada treino.

13. Após o final do último treino, recolher e higienizar quaisquer equipamentos usados e tatami, permitindo o arejamento completo dos mesmos e da sala antes do dia seguinte.
14. As recomendações para atletas devem ser seguidas também por professores e administradores.
15. A liberação para retomar treinos ou outras atividades presenciais é uma PERMISSÃO, não constituindo obrigatoriedade para o profissional. O dojo pode reservar o direito a interromper atividades presenciais, caso constatar risco para si e/ou para os usuários.
16. Permaneça sempre atento às recomendações sanitárias (municipais, estaduais), principalmente em caso de revogação das liberações de atividades por parte das autoridades sanitárias da sua região.

## CHECKLIST DE SAÚDE (PARA TODOS)

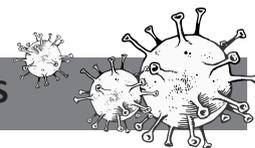


### Está sentindo um ou mais dos seguintes sintomas?

- Temperatura maior ou igual a 37,3 °C
- Tosse
- Espirros,
- Congestão nasal ou coriza
- Perda de olfato ou paladar recentes
- Calafrios
- Dor de garganta
- Conjuntivite ou olhos vermelhos
- Diarreia
- Dor no corpo
- Fadiga
- Falta de ar
- Cansaço após atividades físicas leves

Se a resposta a QUALQUER UM DESSES ÍTENS seja SIM, **NÃO COMPAREÇA AO DOJO!**

*Em caso de falta de ar, sintomas intensos ou sintomas que persistem por mais de dois dias, procure assistência médica.*



Para um planejamento seguro de atividades presenciais, deve-se pensar em 4 pontos fundamentais:

**1. Minha atividade contribui para as medidas de proteção da Saúde?**

Exemplos:

- *conformidade com a legislação sanitária (capacidade, horários)*
- *checagem de sintomas e sinais de participantes*
- *medição de temperatura*
- *orientação sobre cuidados com secreções*

**2. Consigo manter um distanciamento físico adequado?**

*Estudos mostram que 2 metros de distância talvez não sejam o suficiente para pessoas em movimento no mesmo local ou recinto. Meu roteiro leva isso em consideração? Minha distância mínima dos alunos é adequada?*

**3. É possível manter higiene rigorosa, inclusive durante o treino?**

Exemplos:

- *cuidados com tatami e equipamentos individuais*
- *não-compartilhamento de equipamentos*
- *armazenagem correta de sapatos e outros pertences*
- *disponibilização de álcool em gel e outros produtos de limpeza*
- *desativação de bebedouros e garrações coletivos*
- *restringir o uso do banheiro/vestiário somente para casos de urgência*

#### 4. Há barreiras físicas de proteção?

Exemplos:

- *máscaras faciais*
- *viseiras ou capacetes transparentes*
- *óculos de proteção*
- *medidas de proteção para o professor*

**Caso você não se sinta seguro(a) de que o conjunto de cuidados recomendados está sendo seguido adequadamente, é hora de repensar o seu treino.** Lembre-se: os segredos para um treino seguro para todos são o **planejamento** e o **cumprimento fiel de protocolos**.

Para que seu plano de treino seja bem-sucedido, é fundamental haver **comunicação** entre você, seus alunos e os familiares destes. Utilize suas redes de comunicação (incluindo redes sociais, e-mail e reuniões virtuais) e dialogue com seu público-alvo, explicando como será a rotina e as medidas a serem adotadas. Se possível, imprima uma cópia do seu roteiro ou do seu protocolo (as orientações básicas e o roteiro simplificado deste documento podem ser utilizadas para este fim) e deixe-o(s) exposto(s) de forma visível em seu dojo.

Neste momento de possibilidade de retomada, cujo processo poderá ser longo, demorado e intermitente, a comunicação entre você e seus atletas será fundamental para garantir a compreensão e a adesão de todos aos procedimentos de segurança. Acima de tudo, *é necessário que todos tenham paciência!* A pressa e a falta de planejamento adequado são os inimigos de uma **prática segura para todos**.

## ROTEIRO SIMPLIFICADO SUGERIDO PARA DOJOS DE KARATE

*(A ordem dos passos pode sofrer variações, conforme a rotina e disponibilidade de materiais do CT/dojo)*

1. Equipamentos, tatamis e cadeiras higienizados
2. Janelas abertas e ventiladores ligados, quando possível
3. Organização de entrada de alunos/atletas e acompanhantes, **todos já de máscara e proteção ocular!**
4. Aferimento de temperatura
5. Utilização de tapetes desinfetantes, se disponível
6. Acomodação de bolsas e sapatos no local apropriado, na entrada
7. Álcool em gel nas mãos, na entrada
8. Organização de acompanhantes (cadeiras com distanciamento)
9. Posicionamento adequado de alunos no tatami
10. Cumprimento sem toque físico
11. Treino com distanciamento adequado (inclusive para o professor)
12. Cumprimento final sem toque físico
13. Organização de saída imediata de alunos/atletas e acompanhantes
14. Higienização de equipamentos, tatami e assentos
15. Preparação para o treino seguinte

## BIBLIOGRAFIA

BLOCKEN, Bert et al. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium). Disponível em: <http://www.urbanphysics.net/COVID19.html> (último acesso: 21 maio 2020), 2020.

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO (Ed.). Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19: estudos e considerações. Comitê Olímpico Brasileiro, 2020.

DONG, Ensheng; DU, Hongru; GARDNER, Lauren. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *The Lancet infectious diseases*, v. 20, n. 5, p. 533-534, 2020.

FAUCI, Anthony S.; LANE, H. Clifford; REDFIELD, Robert R. COVID-19—navigating the uncharted. 2020.

McBRIDE, Bill et al. COVID-19 reopening playbook. American College of Sports Medicine, 2020.

MONITOR COVID-19 NO BRASIL. COVID-19 no Brasil. Disponível em <https://coronavirusbra1.github.io> (último acesso: 01 agosto 2020), 2020.

PARNELL, Daniel et al. COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, p. 1-7, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance, 14 April 2020. World Health Organization, 2020.

WORLD KARATE FEDERATION. COVID-19: WKF guidelines and recommendations. 11 June 2020. World Karate Federation, 2020.