

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 036/2020  
DATA: 25/08/2020  
ATUALIZAÇÃO: 22/10/2021

---

ASSUNTO: **COVID-19: Desporto e Competições Desportivas**

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto; Competições Desportivas; Título Profissional de Treinador de Desporto; Disciplinas/vertentes das Modalidades Desportivas.

PARA: Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de modalidades desportivas orientadas por treinadores detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto válido.

CONTACTOS: [medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt](mailto:medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt)

---

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde atualiza a seguinte Orientação:

### **Desporto e Competições Desportivas. Medidas Gerais e Específicas.**

- Elaborar e/ou atualizar o seu próprio Plano de Contingência específico para COVID-19, em concordância com a Orientação nº 006/2020, da DGS, onde devem constar a atuação para os diferentes locais de treino e competição.
- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
- Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada é obrigatória para:
  - Equipas técnicas;
  - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
  - Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.

- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).
- Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.
- Os clubes devem garantir uma avaliação médica periódica e adequada, de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19.
- As federações e/ou os clubes devem atualizar o Regulamento Específico, para cada prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, considerando as categorias de risco das diferentes modalidades desportivas e ou das suas disciplinas/vertentes (Anexo 3) e as recomendações da presente Orientação.
- As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por treinadores de desporto detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto válido, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade desportiva ou disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino (Anexo 2 e 3):
  - Modalidade desportiva de baixo risco;
  - Modalidade desportiva de médio risco;
  - Modalidade desportiva de alto risco.
- Equiparam-se a modalidades de baixo risco todos os contextos de treino e competição ajustados que garantam, designadamente, o distanciamento físico permanente de pelo menos três metros entre praticantes, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
- Equiparam-se a modalidades de médio risco todos os contextos de treino e competição que não permitam, nomeadamente, o distanciamento entre praticantes, ainda que não impliquem contacto face-a-face, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
- Equiparam-se a modalidades de alto risco todos os contextos de treino e competição que impliquem, designadamente, contacto face-a-face entre os praticantes, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
- É fortemente recomendado que os clubes e as federações promovam a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV2 aos praticantes das modalidades desportivas<sup>1</sup>, de acordo com as categorias de risco das diferentes modalidades,

---

<sup>1</sup> A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

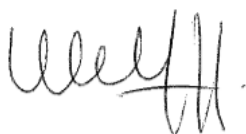
disciplinas ou vertentes das modalidades desportivas (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local<sup>2,6</sup>

- É recomendado que para o início/reinício das atividades desportivas deve ser apresentado um resultado negativo num teste laboratorial para SARS-CoV-2, realizado nos termos da Norma 019/2020 da DGS (excluir autoteste), por parte de todos os praticantes de escalões de formação de modalidades desportivas de médio e alto risco.
- Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS.
- A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.
- É recomendado que as federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes, sempre que as características da modalidade/disciplina/vertente e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais, no caso de competições internacionais, e a prática desportiva profissional.

	Risco Modalidade		
	Baixo	Médio	Alto
Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	Sem teste	Sem teste
Competições entre equipas/atletas	Sem teste	TRAg aleatórios realizados no dia da competição, aos agentes desportivos envolvidos diretamente na mesma competiçã, da seguinte forma: a) 25% dos ateletas e equipa técnica; b) 50% dos árbitos ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara.	TRAg aleatórios realizados no dia da competição, aos agentes desportivos envolvidos diretamente na mesma competição, da seguinte forma: a) 25% dos atletas e equipa técnica; b) 50% dos árbitos ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara.

<sup>2</sup> AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020. <sup>6</sup> Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.

- A entidade promotora da competição deve atualizar um Regulamento Específico para cada uma da(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência próprio para a COVID-19, elaborado nos termos da presente Orientação.



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde

A presente Orientação foi elaborada no âmbito do Grupo de Trabalho criado para analisar os planos de adaptação das modalidades desportivas tuteladas por federações desportivas com o estatuto de utilidade pública desportiva e a sua conformidade com as medidas gerais e específicas de prevenção do risco de contágio da COVID-19, nos termos do Despacho n.º 10831/2020 de 4 de novembro, tendo sido objeto de atualização pela Direção-Geral da Saúde.

## ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

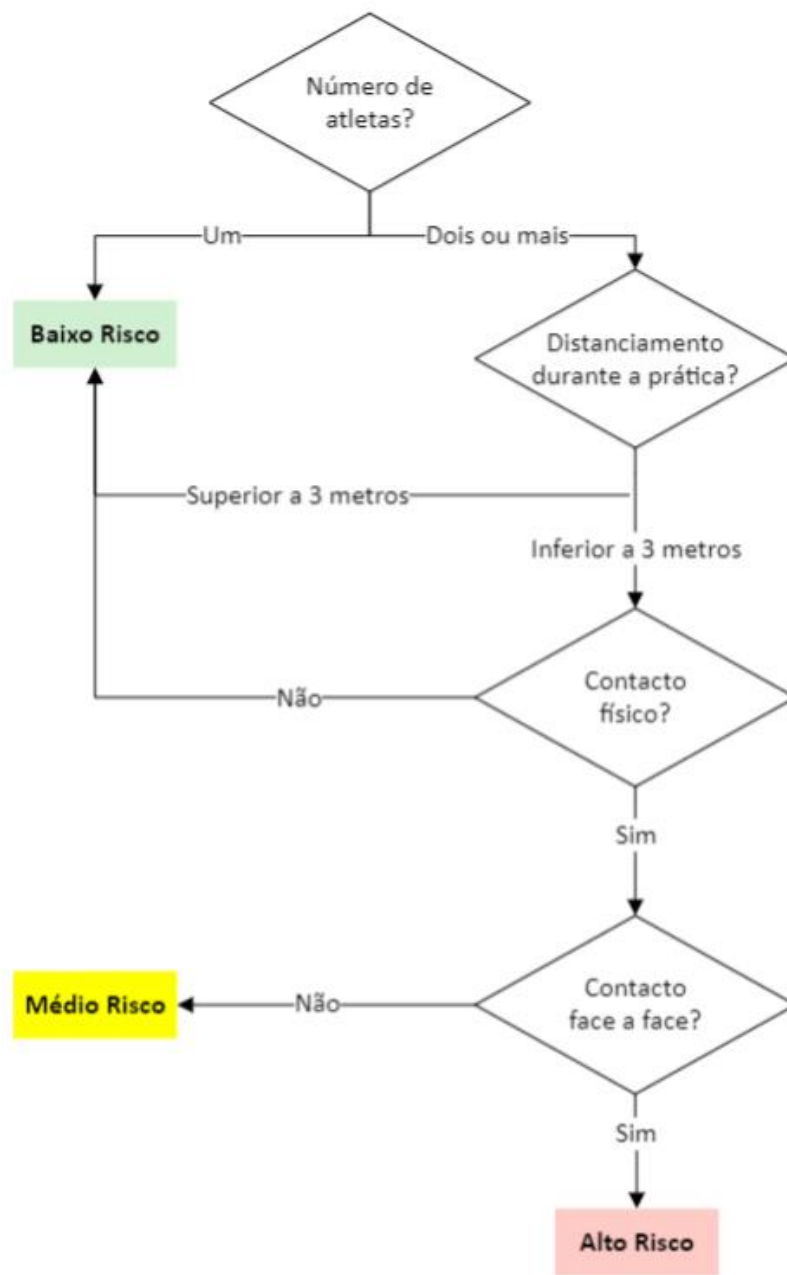
\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

\_\_\_\_\_

## ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas, aplicável para as disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino



## ANEXO 3 – Categorias de risco de acordo com as diferentes disciplinas / vertentes das Modalidades Desportivas de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

A estratificação do risco das modalidades desportivas e disciplinas/vertentes, previstas no quadro seguinte, é determinada com base na sua regulamentação formal. No entanto, as práticas inerentes às diferentes modalidades/ disciplinas/vertentes com risco moderado ou alto podem ser adaptadas de forma a serem praticadas com um nível de risco baixo, por todos os escalões etários, desde que tal ocorra no cumprimento do algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas apresentado no ANEXO 2.

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
Federação Académica do Desporto Universitário	Inclui modalidades e disciplinas reguladas pelas respetivas Federações desportivas assinaladas abaixo	
Federação de Andebol de Portugal	Andebol	Médio
	Andebol de Praia	Médio
Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal	Alpinismo	Baixo
	Autocaravanismo	Baixo
	Campismo e Caravanismo	Baixo
	Canyoning	Baixo
	Escalada	Baixo
	Esqui-Montanhismo	Baixo
	Montanhismo	Baixo
	Pedestrianismo	Baixo
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Skyrunning	Baixo
	Bobsleigh	Baixo
	Curling	Baixo
	Esqui Alpino	Baixo
	Esqui de Fundo	Baixo
	Esqui Freestyle	Baixo
	Hóquei no Gelo	Baixo
	Luge	Baixo
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade no Gelo	Baixo
	Patinagem Sincronizada (grupo)	Baixo
	Skeleton	Baixo
	Snowboard	Baixo
Federação de Ginástica de Portugal	Ginástica Acrobática	Alto
	Ginástica Artística	Baixo
	Ginástica Rítmica	Baixo
	Ginástica de Trampolins	Baixo
	Ginástica de Tumbling	Baixo
	Ginástica Aeróbica	Baixo
	Ginástica para Todos	Baixo

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
Federação de Ginástica de Portugal	TeamGym	Baixo
Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal	Ju-Jitsu	Alto
Federação de Motociclismo de Portugal	Enduro	Baixo
	Super-Enduro	Baixo
	Sprint-Enduro	Baixo
	Todo-o-terreno	Baixo
	Motocross	Baixo
	Supercross	Baixo
	Mototurismo	Baixo
	Supermoto	Baixo
	Trial	Baixo
	Velocidade	Baixo
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em Linha	Médio
	Hóquei em Patins	Médio
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade	Baixo
	Skateboarding	Baixo
Federação Equestre Portuguesa	Equitação Geral (obstáculos)	Baixo
	Equitação Geral (curso completo de equitação)	Baixo
	Equitação Geral (raides)	Baixo
	Equitação Geral (atrelagem)	Baixo
	Equitação Geral (equitação de trabalho)	Baixo
	Equitação Geral (turismo equestre/TREC)	Baixo
	Equitação Geral (horseball)	Baixo
Federação Nacional de Squash	Squash	Médio
Federação Nacional de Karaté - Portugal	Karaté (kumite)	Alto
	Karaté (kata individual)	Baixo
	Karaté (kata equipa - sem bunkai)	Baixo
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon	Médio
	Audiovisuais	Baixo
	Hóquei Subaquático (6x6)	Médio
	Mergulho Desportivo	Baixo
	Mergulho em Apneia	Baixo
	Natação com Barbatanas	Baixo
	Orientação Subaquática	Baixo
	Pesca Submarina	Baixo



Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Râguebi Subaquático (12x12)	Médio
	Tiro Subaquático	Baixo
Federação Portuguesa de Aerodelismo	Aerodelismo	Baixo
Federação Portuguesa de Aeronáutica	Aviação Geral	Baixo
	Balonismo	Baixo
	Ultraleves	Baixo
	Voo à Vela	Baixo
	Voo Acrobático	Baixo
Federação Portuguesa de Aikido	Aikido	Alto
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Qigong (sem contacto)	Baixo
	San Da	Alto
	Tai Ji (sem contacto)	Baixo
	Wushu Kung Fu (formas/Taolu)	Baixo
	Wushu Kung Fu (combate)	Alto
Federação Portuguesa de Atletismo	Atletismo (todas as restantes provas)	Baixo
	Atletismo (lançamentos)	Baixo
	Atletismo (meio fundo, fundo e marcha)	Baixo
	Atletismo (saltos)	Baixo
	Atletismo (velocidade e barreiras)	Baixo
Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting	Velocidade	Baixo
	Ralis	Baixo
	Todo-o-Terreno	Baixo
	Montanha	Baixo
	Ralicross	Baixo
	Karting	Baixo
	Regularidade	Baixo
	Trial 4x4	Baixo
	Drift	Baixo
	Drag racing	Baixo
Perícia/Slalom	Baixo	
Federação Portuguesa de Badminton	Badminton (singulares e pares)	Baixo
Federação Portuguesa de Basquetebol	Basquetebol	Médio
Federação Portuguesa de Bilhar	Bilhar	Baixo
Federação Portuguesa de Bridge	Bridge	Baixo
Federação Portuguesa de Canoagem	Canoagem (canoagem de mar)	Baixo
	Canoagem (de lazer)	Baixo
	Canoagem (kayak polo)	Baixo
	Canoagem (kayaksurf & waveski)	Baixo
	Canoagem (primeiras pagaiadas)	Baixo

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
Federação Portuguesa de Canoagem	Canoagem (rafting)	Baixo
	Canoagem (velocidade: regatas em linha e fundo)	Baixo
	Canoagem (slalom)	Baixo
Federação Portuguesa de Ciclismo	Ciclismo (estrada)	Baixo
	Ciclismo (BTT)	Baixo
	Ciclismo (BMX)	Baixo
	Ciclismo (Pista)	Baixo
Federação Portuguesa de Columbofilia	Columbofilia	Baixo
Federação Portuguesa de Corfebol	Corfebol	Médio
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Dança Desportiva (vertentes grupo)	Alto
	Dança Desportiva (vertentes solo)	Baixo
	Dança Desportiva (vertentes par)	Alto
Federação Portuguesa de Damas	Damas	Baixo
Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência	Polybat	Baixo
	Goalball	Baixo
	Torbball	Baixo
	Tricicleta	Baixo
	Boccia	Baixo
	Slalom	Baixo
	Rugby em cadeira de rodas	Médio
	Outras modalidades	Ver risco da modalidade sem adaptação
Federação Portuguesa de Esgrima	Esgrima	Baixo
Federação Portuguesa de Golfe	Golfe	Baixo
Federação Portuguesa de Judo	Judo	Alto
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol	Médio
	Futebol de Praia	Médio
	Futsal	Médio
Federação Portuguesa de Hoquei	Hoquei	Médio
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai	Kickboxing	Alto
	Muaythai	Alto
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	Kempo (kata / formas)	Baixo
	Kempo (kumite / combate)	Alto
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	Lutas Amadoras	Alto
Federação Portuguesa de Motonáutica	Motonáutica (aquabike)	Baixo
	Motonáutica (jet ski)	Baixo

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
Federação Portuguesa de Motonáutica	Motonáutica (powerboat)	Baixo
	Motonáutica (rádio-controlados)	Baixo
	Motonáutica (ski nautico)	Baixo
	Motonáutica (wakeboard)	Baixo
Federação Portuguesa de Natação	Natação (águas abertas)	Baixo
	Natação (saltos)	Baixo
	Natação Artística	Baixo
	Natação Pura (incluindo Masters)	Baixo
	Polo Aquático	Médio
Federação Portuguesa de Orientação	Orientação	Baixo
Federação Portuguesa de Padel	Padel	Baixo
Federação Portuguesa de Paraquedismo	Paraquedismo (precisão de aterragem)	Baixo
	Paraquedismo (voo de formação)	Baixo
	Paraquedismo (velocidade em queda livre)	Baixo
	Paraquedismo (freefly)	Baixo
Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno	Pentatlo Moderno	Baixo
	Pentatlo Moderno (biatle)	Baixo
	Pentatlo Moderno (laser run)	Baixo
Federação Portuguesa de Pesca Desportiva	Pesca Desportiva	Baixo
Federação Portuguesa de Pesca Desportiva do Alto Mar	Pesca Desportiva do Alto Mar	Baixo
Federação Portuguesa de Petanca	Petanca	Baixo
Federação Portuguesa de Remo	Remo	Baixo
	Remo Indoor	Baixo
Federação Portuguesa de Rugby	Rugby (rugby de 7)	Alto
	Rugby (rugby de 15)	Alto
Federação Portuguesa de Surf	Surfing (body surf)	Baixo
	Surfing (bodyboard)	Baixo
	Surfing (kneeboard)	Baixo
	Surfing (longboard)	Baixo
	Surfing (skimboard)	Baixo
	Surfing (SUP)	Baixo
	Surfing (surf)	Baixo
	Surfing (town in e town out)	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis	Ténis	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis de Mesa	Ténis de Mesa	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro	Tiro (benchrest)	Baixo
	Tiro (MLAIC)	Baixo

<b>Federações Com Utilidade Pública Desportiva</b>	<b>Modalidades/disciplinas/vertentes*</b>	<b>Estratificação de risco</b>
Federação Portuguesa de Tiro	Tiro (IPSC)	Baixo
	Tiro (ISSF - não Olímpico)	Baixo
	Tiro (ISSF - Olímpico)	Baixo
	Tiro (ISSF - precisão)	Baixo
	Tiro (WFTF)	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro com Arco	Tiro com Arco	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	Tiro com Armas de caça	Baixo
Federação Portuguesa de Vela	Kiteboard	Baixo
	Vela	Baixo
Federação Portuguesa de Voleibol	Voleibol	Médio
	Voleibol de Praia	Baixo
Federação Portuguesa de Voo Livre	Asa Delta	Baixo
	Paramotor	Baixo
	Parapente	Baixo
Federação Portuguesa de Xadrez	Xadrez	Baixo
Federação de Triatlo de Portugal	Triatlo	Baixo
<b>Federações SEM Utilidade Pública Desportiva com modalidades Olímpicas</b>	<b>Modalidades/disciplinas/ vertentes*</b>	<b>Estratificação de risco</b>
Federação de Halterofilismo de Portugal	Halterofilismo	Baixo
Federação Portuguesa de Basebol e Softbol	Basebol e Softbol	Baixo
Federação Portuguesa de Boxe	Boxe	Alto
Federação Portuguesa de Taekwondo / Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	Taekwondo (kiorugy)	Alto
	Taekwondo (poomsae)	Baixo
<b>Outras Modalidades Desportivas abrangidas pelo Programa Nacional de Formação de Treinadores (Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na sua atual redação)</b>	<b>Modalidades/disciplinas/vertentes*</b>	<b>Estratificação de risco</b>
	Shorinji kempo – vertentes com contacto físico: Combate, Defesa Pessoal	Alto
	Shorinji kempo – vertentes sem contacto físico: formas	Baixo
	Alex Ryu Jitsu – vertentes com contacto físico: Combate, Defesa Pessoal de Rua e Defesa Pessoal Militar/Policial	Alto
	Alex Ryu Jitsu – vertentes sem contacto físico: Meditação	Baixo
	ArtDo – vertentes com contacto físico: Combate, Defesa Pessoal e Policial	Alto
	ArtDo – vertentes sem contacto físico: Formas (Katas)	Baixo

Outras Modalidades Desportivas abrangidas pelo Programa Nacional de Formação de Treinadores (Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na sua atual redação)	Modalidades/disciplinas/vertentes*	Estratificação de risco
	Hapkido – vertentes com contacto físico: Combate, Defesa Pessoal e Policial	Alto
	Hapkido – vertentes sem contacto físico: Formas Com e Sem Arma	Baixo
	Jiu-Jitsu Brasileiro	Alto
	Jujutsu	Alto
	Krav Maga	Alto
	Kung Do	Alto
	Songahm – vertentes com contacto físico: Combate e Combate Wapons	Alto
	Songahm – vertentes sem contacto físico: Formas, Formas com Arma e Performance	Baixo
	Capoeira	Alto
	Ultimate	Médio
	Culturismo	Baixo

\*A estratificação de risco apresentada aplica-se a todas as práticas desportivas, de treino e competição, orientadas por treinadores detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto válido.