



# PROTOCOLO



## CEAF-CE – COMISSÃO ESTADUAL DE ÁRBITROS DE FUTEBOL DO ESTADO DO CEARÁ

### CEARENSE YPIÓCA 2020

Fortaleza-Ce 08/06/2020

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF

# PROTOCOLO DA ARBITRAGEM CONSIDERANDO

## SEUS PILARES:

- **TÉCNICO**
- **FÍSICO**
- **MENTAL**
- **SOCIAL**



# CEAF-CE

**Será feito uma seleção de 24 Oficiais de Arbitragem:**

**12 Árbitros**

**12 Árbitros Assistentes**

**1º - Dividir grupos de quatro:**

- \* Se um do grupo for contaminada, os quatros serão afastados;
- \* Se um do grupo não estiver pronto para desempenhar as atividades físicas e de campo, será substituído, caso não seja possível substituir, o grupo será retirado do protocolo.

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# CEAF-CE

## GRUPOS:

<b>GRUPO 1</b>	<b>Professor</b>	<b>Marco Aurélio</b>
Luiz Cesar Magalhães	Léo Simão	Junior Rodrigues
Anderson Farias	Marco Aurélio	Nailton Junior Oliveira
Renan Aguiar	Moracy Sousa	Eleutério Marques
Joanilson Scarcela	Amarília Sampaio	Renato Pinheiro

<b>GRUPO 2</b>	<b>Professor</b>	<b>Franzé Soares</b>
Luciano Miranda	Adriano Barros	Wladyerisson Oliveira
Roberto Menezes	Yuri Cunha	Armando Lopes
Camila Sousa	Jailson Albano	Ana Carolina Souza
Denis Garcês	Magno Cordeiro	Avelar Rodrigo

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# CEAF-CE – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES - JUNHO



## CRONOGRAMA RETOMADA DO CAMPEONATO CEARENSE - JUNHO



Segunda- Feira 15/06	Terça-Feira 16/06	Quarta- feira 17/06	Quinta- feira 18/06	Sexta - feira 19/06	Sábado 20/06
Reunião On-line Comissão de Arbitragem	Aula on-line Faltas Táticas	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Faltas Tática	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação	Atividade Física Acompanhada	Deslocamento Mudança de direção Yo Yo test Ariet
Segunda- Feira 22/06	Terça-Feira 23/06	Quarta- feira 24/06	Quinta- feira 25/06	Sexta - feira 26/06	Sábado 27/06
Aula on-line Impedimento	Pilar Físico Monitoramento Funcional	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Impedimento	Deslocamento Mudança de direção Yo Yo test Ariet	Atividade Física Acompanhada	Controle de Área Trabalho em equipe Leitura de jogo Posicionamento
Segunda- Feira 29/06	Terça-Feira 30/06				
Aula on-line Mãos - Conceito	Pilar Mental - Psicologia do Esporte	X	X	X	X

### HORÁRIO

Seg / Ter / Qua - 21h às 22h30 - Video Conferência

Quinta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática

Sexta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática

Sábado às 09:00h - CT do Atlético Cearense - Atividade Prática

Obs.: Cronograma poderá sofrer alterações de atividade e/ou horário.

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# CEAF-CE – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES - JULHO



## CRONOGRAMA RETOMADA DO CAMPEONATO CEARENSE - JULHO



Segunda- Feira	Terça-Feira	Quarta- feira 01/07	Quinta- feira 02/07	Sexta - feira 03/07	Sábado 04/07
X	X	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Mãos	Controle de Área Trabalho em equipe Leitura de jogo Posicionamento	Atividade Física Acompanhada	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação
Segunda- Feira 06/07	Terça-Feira 07/07	Quarta- feira 08/07	Quinta- feira 09/07	Sexta - feira 10/07	Sábado 11/07
Aula on-line Uso dos braços	Pilar Físico Nutricional	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Uso dos Braços	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação	Atividade Física Acompanhada	Deslocamento Mudança de direção Yo Yo test Ariet
Segunda- Feira 13/07	Terça-Feira 14/07	Quarta- feira 15/07	Quinta- feira 16/07	Sexta - feira 17/07	Sábado 18/07
Aula on-line Leitura e Posicionamento	Pilar Social	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Leitura e Posicionamento	Controle de Área Trabalho em equipe Leitura de jogo Posicionamento	Atividade Física Acompanhada	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação
Segunda- Feira 20/07	Terça-Feira 21/07	Quarta- feira 22/07	Quinta- feira 23/07	Sexta - feira 24/07	Sábado 25/07
Aula on-line Controle de Jogo	Pilar Físico Monitoramento Funcional	Grupo de Estudo Análise de Vídeos Controle de Jogo	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação	Atividade Física Acompanhada	Deslocamento Mudança de direção Yo Yo test Ariet
Segunda- Feira 27/07	Terça-Feira 28/07	Quarta- feira 29/07	Quinta- feira 30/07	Sexta - feira 31/07	Sábado
Sala Invertida - Arbitros Faltas Tática	Sala Invertida - Árbitros Mãos	Sala Invertida - Árbitros Impedimento	Sala Invertida - Arbitros Faltas e Incorrções	Atividade Física Acompanhada	X

### HORÁRIO

Seg / Ter / Qua - 21h às 22h30 - Video Conferência

Quinta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática

Sexta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática

Sábado às 09:00h - CT do Atlético Cearense - Atividade Prática

Obs.: Cronograma poderá sofrer alterações de atividade e/ou horário.

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# CEAF-CE – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES - AGOSTO



## CRONOGRAMA RETOMADA DO CAMPEONATO CEARENSE - AGOSTO



Segunda- Feira	Terça-Feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta - feira	Sábado 01/08
X	X	X	X	X	Tomada de Decisão Concentração Velocidade de Reação
Segunda- Feira 03/08	Terça-Feira 04/08	Quarta- feira 05/08	Quinta- feira	Sexta - feira	Sábado
Sala Invertida - Arbitros Trabalho de Equipe	Sala Invertida - Árbitros Uso dos Braços	Reunião On-line Comissão de Atribragem	X	X	X
Segunda- Feira	Terça-Feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta - feira	Sábado
X	X	X	X	X	X

### HORÁRIO

Seg / Ter / Qua - 21h às 22h30 - Video Conferência  
 Quinta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática  
 Sexta Feira às 19h Areninha de Fortaleza - Atividade Prática  
 Sábado às 09:00h - CT do Atlético Cearense - Atividade Prática  
 Obs.: Cronograma poderá sofrer alterações de atividade e/ou horário.

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# Pilar Técnico

Eveliny Almeida

Paulo Silvio

Almeida Filho

Rodrigo Joia

CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# PROTOCOLO DE RETOMADA FUTEBOL CEARENSE PILAR TÉCNICO



Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF

EFAAB

# PILAR TÉCNICO

Será desenvolvido em dois momentos:

## 1º - À distancia:

- \* Aulas on-line ( Através da plataforma Google Meet / Zoom);
- \* Vídeo Test ( Grupos de estudos);
- \* Seminário das regras ( Apresentado pelos próprios árbitros).

## 2º - Presencial em campo de jogo no CT Atlético Cearense:

Técnico - Físico	Técnico Prático	Técnico - Mental
Deslocamento	Controle de Área	Tomada de Decisão
Mudança de Direção	Trabalho em equipe	Concentração
Yo Yo Test	Leitura de jogo	Velocidade de reação
Ariet	Posicionamento	



# **Pilar Físico:**

**Professor Franzé Soares**  
**Professor Marco Aurélio**  
**Dra. Nara Holanda**  
**Dr. Claudio Taumaturgo**



# PROTOCOLO DE RETOMADA FUTEBOL CEARENSE PILAR FÍSICO



Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF

EFAAB

# PILAR FÍSICO

- ✓ Elaborei uma estratégia para a retomada progressiva aos treinamentos dos árbitros selecionados para os jogos restantes da “SÉRIE A”, do Campeonato Cearense YPIOCA 2020, tendo como principal objetivo garantir a segurança de todos envolvidos.
- ✓ Não pretendemos definir datas de regressos às competições, entendemos que esta é uma responsabilidade e determinação das autoridades competentes.
- ✓ Até aqui, os árbitros tem realizado suas atividades físicas de manutenção em casa ou em local sem aglomeração.
- ✓ O regresso progressivo aos treinos obedecerá a fases de adaptação para garantir aos árbitros que os mesmos voltarão a arbitrar com o mínimo de riscos de contusões e com ótimas condições físicas.

# PILAR FÍSICO

- ✓ Será respeitado e observado a individualidade biológica de cada um, árbitros com receio de voltar a treinar em grupos, caso haja necessidade, o árbitro será encaminhado para o tratamento específico.

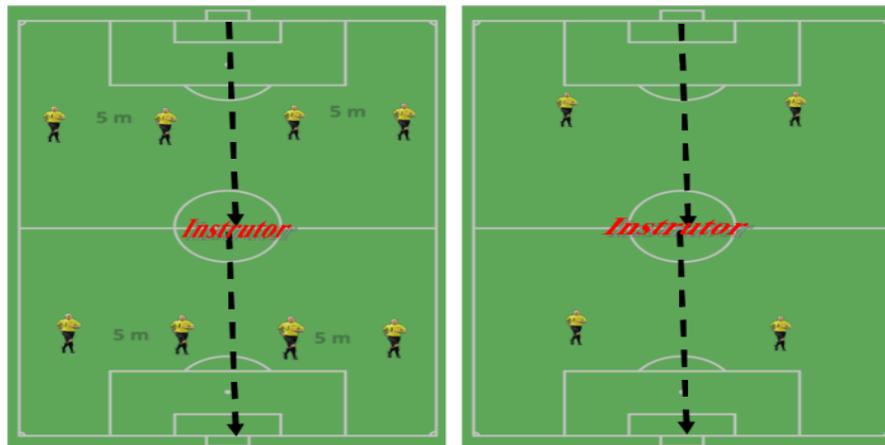
Contamos com a estrutura da CA/FCF.

## ☐ 1ª FASE

- ✓ Todos os árbitros selecionados e Instrutores passarão por um protocolo de verificação do COVID-19 . Caso alguém teste positivo, deve seguir a tramitação da ANS.
- ✓ Treinos individuais respeitando o distanciamento.
- ✓ Teremos dois Instrutores Físicos para cada grupo de árbitros selecionados para aquele dia e horário de treinamento.

# PILAR FÍSICO

- ✓ Atividade física presencial será realizada em dois campos no CT Atlético Cearense.
- ✓ Dois Instrutores Físicos, um para cada campo.
- ✓ O campo estará dividido em quatro quadrantes.
- ✓ Teremos dois períodos de treinos:
  1. No primeiro horário do treino contará com 16 árbitros, sendo oito para cada campo e dois por quadrantes com distância de 5 metros um do outro.
  2. No segundo horário do treino contará com 08 árbitros, sendo quatro para cada campo e um por quadrante.



# PILAR FÍSICO

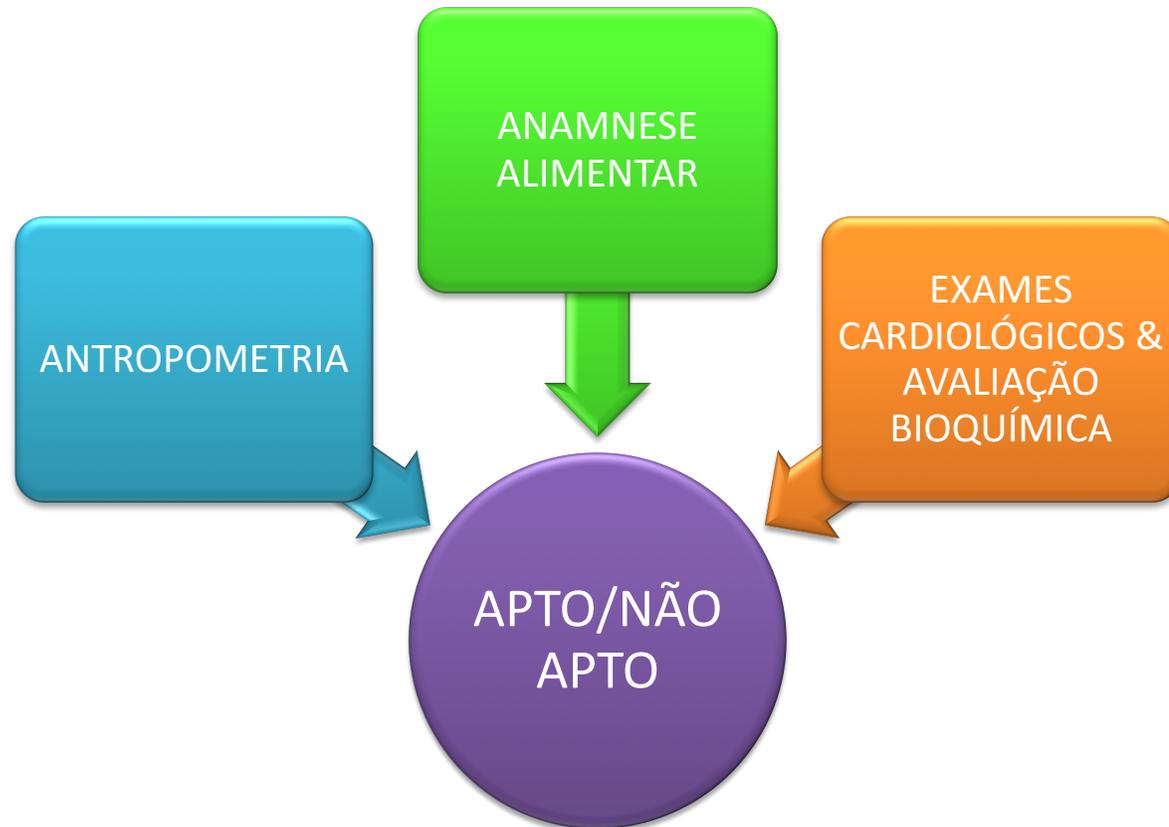
- **Nessa fase os árbitros primeiramente realizarão atividades físicas de resistência cardiorrespiratória. Conforme esta capacidade melhora, o árbitro passa a aguentar uma carga mais intensa de exercícios aeróbios por um período de tempo maior, o objetivo é tentar chegar às cargas anteriores à pandemia.**

## ❑ **2ª FASE – (Pilar Físico – Técnico)**

- ✓ **Movimentação e posicionamento buscando sempre os aspectos cognitivos do jogo (dimensões do campo, orientação espacial/temporal, tomadas de decisões).**

Instrutor Físico CEAF/FCF/CBF  
Francisco José Soares

# PILAR FÍSICO - NUTRICIONAL



# PILAR FÍSICO - NUTRICIONAL

A retomada dar-se-á de forma segura e controlada. Cada árbitro terá a saturação e a temperatura aferidas por meio de oxímetro e termômetro infravermelho, respectivamente.

3 importantes pontos serão avaliados:

## 1) ANTROPOMETRIA

Será realizada a antropometria, com o objetivo de avaliar a composição corporal individualmente, através:

### a. *Aferição do Peso Atual*

Por meio de balança digital devidamente calibrada.

### b. *Aferição das dobras cutâneas*

Por meio do adipômetro, contemplando as 7 dobras, conforme protocolo de Pollock. Sendo estas: tricípital, subescapular, peitoral, axilar média, abdominal, suprailíaca e coxa.

# PILAR FÍSICO - NUTRICIONAL

## c. *Aferição das Circunferências*

Por meio da fita métrica, serão mensuradas: braquial, cintura e quadril.

- Dessa forma, teremos o resultado da avaliação corpórea geral e a específica, obtendo-se o percentual de gordura individualmente. De acordo com o resultado final, o árbitro receberá uma nota considerando as faixas de % de gordura preconizadas pela CBF.

## 2) ANAMNESE ALIMENTAR

Será aplicado o recordatório alimentar, junto com o questionário de frequência alimentar, a fim de identificar o perfil da alimentação do árbitro no período de quarentena.

Em seguida, serão realizadas intervenções, de acordo com a necessidade individual, e atualização do plano alimentar atual.

# PILAR FÍSICO - NUTRICIONAL

## 3) EXAMES CARDIOLÓGICOS & AVALIAÇÃO BIOQUÍMICA

3.1 Será solicitada a apresentação dos exames: eletrocardiograma e teste ergométrico, acompanhados de atestado médico válido com a liberação para atividade física de alta intensidade.

3.2 Serão solicitados /avaliados os exames com os indicadores bioquímicos/hormonais de rotina (hemograma completo, glicemia jejum, Hb glicada, HDL, LDL, triglicérides, TGO, TGP, ureia, creatinina, ácido úrico, TSH, T3, T4, vitamina D, Proteína CK).

- **Nesse contexto, mediante aos resultados obtidos, o árbitro será diagnosticado em apto ou não apto no quesito físico-nutricional.**

Nutricionista CEAF/FCF  
Nara Simão Holanda  
CRN: 9413/CE

# PILAR FÍSICO - FISIOTERAPIA



# PILAR FÍSICO - FISIOTERAPIA

## 1) SUPLEMENTAÇÃO

A suplementação com colágeno hidrolisado (associado a Vitaminas C, D, K, magnésio e zinco) será realizada com o objetivo principal de prevenir lesões. Essa composição atua no metabolismo bioquímico dos sistemas articular, muscular e ósseo, importantes no equilíbrio estrutural do corpo.

## 2) AVALIAÇÃO

A avaliação fisioterapêutica será realizada mediante necessidade individual, onde será considerado o histórico progresso, assim como a investigação acerca dos sinais e sintomas atuais, resultando em tratamento e acompanhamento específico e integral.



# PILAR FÍSICO - FISIOTERAPIA

## 3) TRATAMENTO REGENERATIVO

Mediante diagnóstico obtido na etapa avaliativa, será realizado o tratamento regenerativo, utilizando os recursos fisioterápicos necessários, na frequência adequada até a sua conclusão. Finalizando com nova avaliação, a fim de mensurar os resultados obtidos e, assim, evoluir com a prescrição da alta fisioterapêutica ou com a continuidade do tratamento.

Fisioterapeuta CEAF/FCF

Cláudio Taumaturgo – Clínica Ortoclinic

EFAAB

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



# Pilar Mental

## Dra. Tassia Ramos

Federação  
Cearense de  
Futebol

**FCF**

**CEAF**

1. Aplicação do inventário **LIPP** para avaliar sinais de ansiedade ou estresse.

2. Entrevista individual (investigar dos impactos psicológicos em quarentena e os processos de autocuidado).

Estes 2 momentos em situação remota.

3. Aplicação do biofeedback CardioEmotion, pra avaliar regulação da condição respiratória + FDT

4. No treinamento físico, realizar um treino de velocidade de reação

Momento 3 e 4 com contato físico.

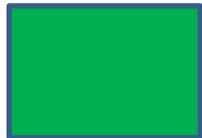
## Resultado por cores como o semáforo:



Impedido



Em análise (requer atenção)



Siga (apto)



# Pilar Social / Corregedoria

## Marcos Sampaio

## Edson Galvão



**Prezado(a) Árbitro(a),**

**A chegada da pandemia provocada pelo novo corona vírus no Brasil levou a uma série de iniciativas e de recomendações para a proteção das pessoas, que incluiu o isolamento social/quarentena. A presente pesquisa da Corregedoria da Comissão de Arbitragem, tem a finalidade de verificar como a pandemia afetou ou mudou a sua vida, assim como seus procedimentos como pessoa pública.**

**Você foi convidado para participar dessa pesquisa, que fará parte do protocolo para realização e concretização de 11 partidas para o encerramento do Campeonato Ypioca 2020. A sua participação consiste no preenchimento de um questionário por meio do google drive, no qual as informações fornecidas serão totalmente confidenciais e analisadas em conjunto com as respostas dos outros participantes para descrever as mudanças nos estilos de vida dos senhores(as) ora provocadas pela pandemia de corona vírus.**

**Se o(a) Sr.(a) sentir constrangimento ao responder a alguma pergunta, terá liberdade para não responder ou para interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento.**





**Você aceitar participar da pesquisa?**

Sim ( )

Não ( )

**Nome:**

**Endereço:**

**Idade:**

**CEAF**

Federação  
Cearense de  
Futebol

**FCF**





**Vive com o cônjuge/companheiro(a) ou pais?**

Cônjuge/companheiro ( ) Pais ( )

**Antes do início da pandemia do novo corona vírus, qual era a sua principal situação de trabalho?**

- ( ) Empregado com carteira de trabalho
- ( ) Empregado sem carteira de trabalho
- ( ) Servidor público
- ( ) Dono de empresa
- ( ) Trabalha por conta própria
- ( ) Não trabalha por ser estudante
- ( ) Não trabalha por outro motivo

**No seu domicílio, qual é o número de moradores?**

- ( ) 1 morador
- ( ) 2 moradores
- ( ) 3 moradores
- ( ) 4 moradores
- ( ) 5 moradores ou mais





**Quantos moradores têm menos de 10 anos?**

- Nenhum
- 1 morador
- 2 moradores
- 3 moradores ou mais

**Quantos moradores são idosos (60 anos ou mais de idade)?**

- Nenhum
- 1 morador
- 2 moradores
- 3 moradores ou mais

**Após a chegada da pandemia ao Brasil, apresentou algum sintoma do novo corona vírus?**

- Sim
- Não

**Algun familiar ou amigo próximo ou colega de trabalho teve caso grave de doença causada pelo novo coronavírus ou faleceu?**

- Sim
- Não



CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



**Durante a pandemia do novo corona vírus, em que intensidade você fez (ou ainda está fazendo) restrição do contato com as pessoas?**

- Não fiz nada, levei vida normal
- Procurei tomar cuidados, ficar à distância das pessoas, reduzir um pouco o contato, não visitar idosos, mas continuei trabalhando e saindo
- Fiquei em casa só saindo para compras em supermercado e farmácia.
- Fiquei rigorosamente em casa, saindo só por necessidades de atendimento à saúde.

**Como a pandemia afetou a sua Ocupação/trabalho:**

- Não trabalhava antes e continuei sem trabalhar
- Continuei trabalhando
- Continuei trabalhando, mas em casa (home office)
- Comecei a trabalhar após a pandemia
- Tive férias remuneradas
- Perdi o emprego
- Fiquei sem trabalhar





**Como a pandemia afetou a Renda da família?**

- Aumentou
- Foi mantida igual
- Diminuiu um pouco
- Diminuiu muito
- Ficamos sem rendimento

**Alguém do domicílio recebeu algum benefício financeiro do governo relacionado à pandemia do novo corona vírus?**

- Sim
- Não

**Em geral, como você avalia sua saúde?**

- Excelente
- Boa
- Moderada
- Ruim



CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



**Você acha que a pandemia provocou mudanças no seu estado de saúde?**

- Ficou igual
- Melhorou
- Piorou um pouco
- Piorou muito

**Você tem plano de saúde?**

- Sim, como titular
- Sim, como dependente
- Não

**Durante a pandemia do novo corona vírus você procurou atendimento de saúde com um médico, dentista ou outro profissional de saúde?**

- Sim
- Não





**No período da pandemia, você teve alguma dessas dificuldades relacionadas aos cuidados à sua saúde?**

***(Pode marcar mais de uma opção de resposta)***

- Marcar consulta
- Conseguir atendimento de saúde
- Conseguir medicamentos
- Realizar exames solicitados
- Realizar intervenções programadas
- Conseguir vaga para internação
- Cancelamento de consulta
- Cancelamento de cirurgia
- Nenhuma dificuldade

**No período da pandemia, que grau de dificuldade você teve para realizar as atividades de rotina?**

- Nenhum
- Um pouco
- Moderado
- Muito



CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



**A pandemia afetou a qualidade do seu sono?**

- Não afetou, continuo dormindo bem
- Comecei a ter problemas de sono
- Continuei tendo os mesmos problemas de sono
- Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante
- Eu já tinha problemas de sono e eles diminuíram

**No período da pandemia, com que frequência você se sentiu isolado(a) dos seus familiares ou amigos próximos?**

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

**No período da pandemia, com que frequência você se sentiu triste ou deprimido(a)?**

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes
- Sempre



CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



**No período da pandemia, com que frequência você se sentiu ansioso(a) ou nervoso(a)?**

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

**Você foi orientado pela Corregedoria na utilização de redes sociais no que diz respeito a divulgação de sua imagem/comentários dos integrantes da Arbitragem/CA/FCF?**

- Sim
- Não

**No período da pandemia você participou de algum tipo de manifestação pública de qualquer gênero?**

- Sim
- Não
- Algumas vezes

**No período da pandemia algum membro da sua família participou de algum tipo de manifestação pública de qualquer gênero?**

- Sim
- Não



CEAF

Federação  
Cearense de  
Futebol

FCF



**No período da pandemia você recebeu algum convite para participar de programa de Rádio/TV?**

Sim

Não

**Você participa ou faz parte de algum tipo de partido/associação que tenha viés político?**

Sim

Não

**No período da pandemia você participou de algum tipo evento com aglomeração de pessoas do tipo festas ou jogos?**

Sim

Não

**Você tem ciência do grau de responsabilidade como pessoa pública de que representa a Arbitragem/CA/FCF?**

Sim

Não

**OBRIGADO**





*“Nada acontece sem esforço e renúncia”*

**Paulo Silvio dos Santos**  
Diretor CEAF

**Eveliny Almeida**  
Diretora EFAAB