

Empresa Viva

Viva

EDUCADORES E ESTABELECIMENTOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

ORIENTAÇÕES

(Julho, 2020, V2)

Bem vindo ao Projeto EMPRESA VIVA!

Com o objetivo de apoiar MEI, Micro e Pequenas empresas no cenário COVID-19, professores e alunos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, em parceria com professores e pesquisadores de outras instituições de Mato Grosso do Sul e Paraná se reuniram com intuito de contribuir com soluções para enfrentamento a crise decorrentes da pandemia. Para saber mais acesse: <https://empresaviva.ufms.br/>.

Com isso, destacamos algumas questões importantes neste guia de orientações de enfrentamento e prevenção à COVID-19 para **empresas e profissionais autônomos prestadores de serviços de educação física e afins (versão 2)**.

Aviso ao usuário: Embora as regras municipais sejam construídas considerando as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e demais orientações nacionais e estaduais, sugerimos consultar as normas locais da Prefeitura/Estado onde está localizado, este material foi construído com base nas regras municipais de Campo Grande (MS), que podem ser diferentes das regras onde se localiza o possível interessado.

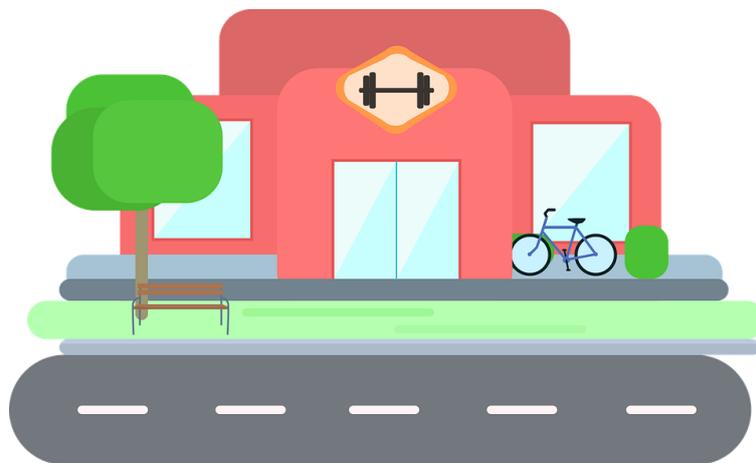
Autores: Camila da Silva Serra Comineti; Tiago Henrique de Abreu Mateus; Luciene Satie Shiino; Sthefany Romeiro Bien Monteiro; Luciano de Oliveira.

Realização: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), 2020.

Idealizadores:

- Coordenadora projeto: Márcia Maria dos Santos Bortolucci Espejo
 - Vice-coordenador: Emanuel Marcos Lima
- Coordenadores de eixo:
- Amaury Antônio de Castro Junior (Apoio tecnológico)
 - Camila da Silva Serra Comineti (Apoio a Produção e Operações)
 - Camila Ituassu (Apoio psicológico)
 - Cleston Alexandre dos Santos (Apoio em Gestão)
 - Elisabeth de Oliveira Vendramin (Apoio em Financeiro)
 - Márcia Maria dos Santos Bortolucci Espejo (Apoio em Gestão)
 - Susana Cipriano Dias Raffaelli (Apoio social)
-

ORIENTAÇÕES PARA AMBIENTE FECHADO



ORIENTAÇÕES PARA O LAYOUT



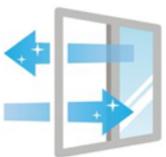
Fácil acesso a pias com água corrente para higienização das mãos providas de sabonete líquido e papel toalha em dispensadores próprios.



Disponibilizar na porta de entrada, em pontos estratégicos dentro do estabelecimento, próximo à entrada das piscinas e nos banheiros, recipientes contendo álcool em gel 70%.



Distância mínima de 5m das pessoas, com uma área de 20m² para cada um, recomendado sempre o limite de lotação de 30% da capacidade do recinto.



Manter o local arejado, com boa ventilação, mantendo as portas e janelas abertas durante todo o horário de funcionamento.



Organizar os aparelhos de forma a garantir o cumprimento das medidas de distanciamento.

Dica: Organize os equipamentos em células de treino, por grupo muscular e/ou modalidade de treino (perna, peitoral, costa, halteres,...). Marque o chão com fitas adesivas delimitando cada célula.



Não utilizar cancelas ou catracas.

Dica: Delimitar caminhos de entrada e saída diferentes, para evitar o contato entre usuários.



Utilizar equipamentos impermeáveis passíveis de higienização e íntegros.



Disponibilizar lixeiras com tampa acionadas por pedal.



Lacrar as torneiras a jato que permitem a ingestão de água diretamente dos bebedouros, garantir que o usuário não beba água diretamente do bebedouro.



Substituir bebedouros de pressão por equipamento que possibilite retirada de água apenas em copos descartáveis ou recipientes de uso individual.

ORIENTAÇÕES PARA O FLUXO DE OPERAÇÃO



Agendar previamente as aulas, de modo a controlar o fluxo de alunos/usuários, a fim de evitar aglomerações.

Dica: Organize o agendamento por célula de treino. Se possível, utilize aplicativos para agendamento como Reservio e AgendaAí. Observe se o app disponibiliza recursos de penalização ao usuário que marcar e não comparecer no horário (exemplo de penalidade: durante 24 horas não consegue agendar nos horários mais disputados da academia).



Respeitar o intervalo de, no mínimo, 15 minutos entre cada aula, para fins de higienização/desinfecção dos equipamentos.

Dica: Peça a colaboração do usuário que utilizou os equipamentos de sua célula para higienizar o mesmo ao final de cada aula.

Disponibilize kits de limpeza em pontos estratégicos, e orientação e local de descarte imediato.



Sem contato físico entre os alunos e professor.



Evitar treinos em dupla, com ou sem contato físico direto, bem como o compartilhamento de materiais e equipamentos.

Dica: Se possível, crie barreiras verticais entre equipamentos e células de treino, como divisórias de acrílico ou cortinas de PVC.



Respeitar o toque de recolher estabelecido para o município.

ORIENTAÇÕES PARA A GESTÃO VISUAL



Organizar as aulas coletivas respeitando distanciamento pessoal.

Dica: Marque o chão com fitas adesivas delimitando cada célula de treino, com setas indicativas se houver necessidade de deslocamento.



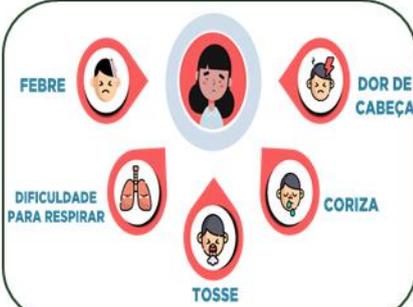
Afixar cartazes em tamanho e local visível como na entrada de estabelecimento e nas áreas de atendimento sobre COVID-19, formas de transmissão e medidas preventivas.



Orientar todos os colaboradores e usuários a higienizar as mãos usando água e sabão, bem como utilizar álcool em gel 70%, ao chegar ao estabelecimento e após ir ao banheiro.

Dica: Utilize além de cartazes, demarcações no chão e displays orientadores.
Disponibilize material para higienização da sola dos calçados e das mãos ao entrar.

ORIENTAÇÕES PARA O ATENDIMENTO AO CLIENTE



Não atender o aluno que apresenta qualquer sintoma indicativo da doença e realizar a orientação, conforme capacitação recebida, notificando imediatamente a Vigilância Epidemiológica da Secretaria

Dica:



Fonte: Telessaúde São Paulo



Idosos

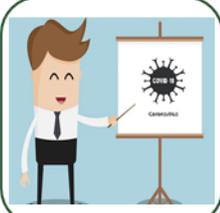


Gestantes



Pessoas com
doenças crônicas

Não é recomendável o atendimento de pessoas do grupo de risco ou com mais de 60 anos.



Orientar os alunos sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo COVID-19, bem como de que as medidas não excluem totalmente os riscos desse contágio.

Dica: Levar até o local banner com suporte com orientações gerais necessárias, criando uma recepção ao cliente na área.



Educador físico deve medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os participantes, vedar a participação nas atividades de pessoa que apresente temperatura corporal superior a 37,8 °C.

Dica: Caso cliente ou colaborador apresentar temperatura elevada ou qualquer outro sintoma, o oriente sobre o teleconsulta (67) 2020-2170.



Adotar avaliação física gratuita aos seus usuários com o intuito de liberar a prática de atividade física, implantando um formulário de anamnese voltado aos sintomas do COVID-19, com base no protocolo adotado (PAR- Q).

Dica: Promova seu negócio utilizando as regras de biossegurança! Demonstre e divulgue aos seus clientes como você se preocupa com a segurança de clientes e colaboradores, e está preparado para bem atendê-los.

ORIENTAÇÕES PARA A LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO



Desinfetar máquinas de cartões após cada uso e proteger com uma capa plástica.



Higienizar os vestiários e sanitários mediante a utilização de luva de borracha, avental impermeável, calça comprida e sapato fechado.



Higienizar os aparelhos após a utilização de cada usuário.

Dica: Utilize papel toalha e álcool 70%. Ou ainda flanelas reutilizáveis, desde que disponibilize lixeira com pedal para depósito das mesmas após o uso, para futura lavagem e higienização das mesmas.



Evitar compartilhamento de utensílios, como copos, garrafas, toalhas e outros.



Realizar a higienização regularmente do estabelecimento e equipamentos, principalmente as áreas expostas com desinfetantes e EPI adequados.

Dica: Para limpeza e higienização de pisos à bancadas, com custo benefício aceitável, sugere-se o uso de detergente para limpeza e a para higienização o uso da água sanitária, no entanto, sempre se atente aos riscos de intoxicação e avarias de superfícies e tecidos que os mesmos podem causar. Álcool em gel além de ser mais caro é recomendado apenas para higienização das mãos.

Área	Produto
Piso	Detergente
Ralo	Detergente
Porta	Detergente
Maçaneta	Detergente
Espelho	Detergente
Bancada	Detergente
Vaso Sanitário	Água Sanitária
Lixeira	Água Sanitária
Dispenser	Água Sanitária

Fonte: Adaptado de ABRALIMP, 2020

ORIENTAÇÕES PARA OS COLABORADORES



Profissional de educação física deve utilizar luvas de látex durante as sessões de aula/treinamento e máscara, preferencialmente cirúrgica. Não utilizar máscaras N95/PFF2.

Dica: Luvas reutilizáveis como as de silicone, podem ser uma opção para diminuir os custos. Só não se esqueça de trocá-las e higienizá-las de acordo com a orientação do fabricante.



Proibido o contato físico, exceto para casos de atividades regenerativas, em que o contato se faz necessário, neste caso utilizar luva descartável e avental (troca a cada cliente).



Funcionários devem higienizar as mãos até a altura dos punhos.



Evitar tocar olhos, nariz e boca.



Educadores físicos devem comprovar capacitação do curso “Orientações gerais ao paciente com COVID-19 na Atenção Primária à Saúde”.

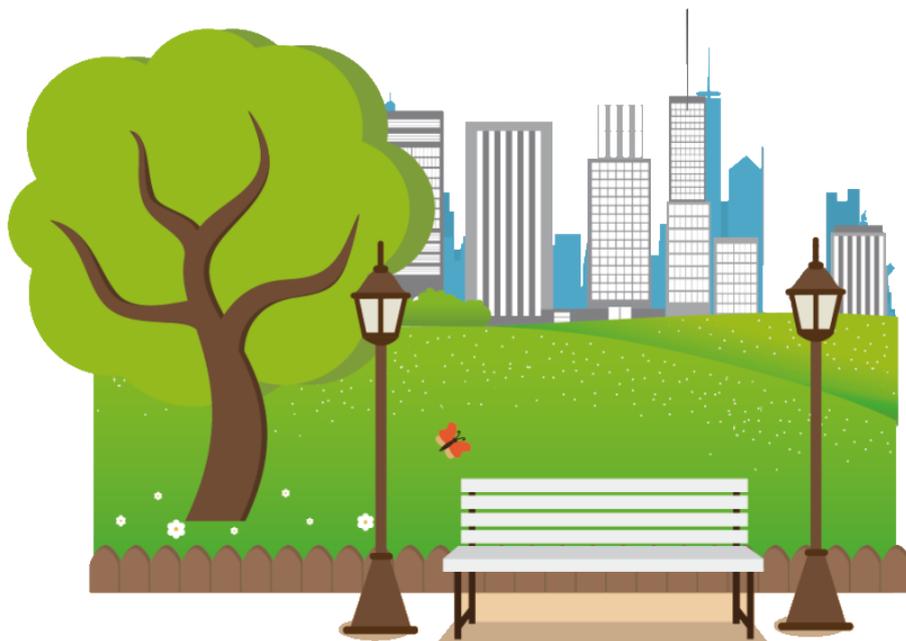
Dica: Sobre o uso de máscaras:

- **Antes de colocar a máscara, lave as mãos;**
- **Não reutilize máscaras descartáveis;**
- **Troque a máscara se estiver úmida;**
- **Evite tocar na máscara.**

Sobre o descarte das máscaras:

- **Remova pela parte de trás, usando as cordas;**
- **Descarte com cuidado em uma lixeira;**
- **Lave as mãos após o descarte da máscara.**

ORIENTAÇÕES PARA AMBIENTE ABERTO



ORIENTAÇÕES PARA O LAYOUT

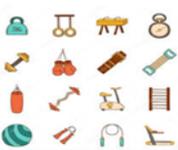


Utilizar equipamentos impermeáveis passíveis de higienização e íntegros.



Manter distância mínima de 5m de outro praticante, no caso de atividade de corrida, manter uma distância mínima de 10m entre si.

Dica: Organize células de treino, por usuário. Delimite cada espaço marcando o chão com giz, cordas ou bambolês.



Vedado o compartilhamento de material durante a aula.



Respeitar uma distância mínima de 1km de suas bases, para evitar aglomeração com outros grupos em atividade física.



Os alunos devem ser orientados a realizar as atividades físicas sozinhos.

ORIENTAÇÕES PARA O FLUXO DE OPERAÇÃO

5

Fica restrito o atendimento até cinco pessoas, em áreas separadas e delimitadas.



Adaptar as aulas para que não se tenha contato físico entre os alunos e, também, entre aluno e professor.



Agendar os atendimentos de forma a evitar a aglomeração antes e no final do treino.

Dica: Se possível, utilize aplicativos para agendamento como Reservio e AgendaAí. Observe se o app disponibiliza recursos de penalização ao usuário que marcar e não comparecer no horário (exemplo de penalidade: durante 24 horas não consegue agendar nos horários mais disputados de treino).



Respeitar o intervalo de, no mínimo, 15 minutos entre cada aula, para fins de higienização/desinfecção dos equipamentos.

Dica: Peça a colaboração do usuário que utilizou o equipamento para higienizar o mesmo ao final de cada aula.



Respeitar o toque de recolher estabelecido para o município.

ORIENTAÇÕES PARA O ATENDIMENTO AO CLIENTE



Orientar os alunos sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo COVID-19, bem como de que as medidas não excluem totalmente os riscos desse contágio.

Dica: Levar até o local banner com suporte com orientações gerais necessárias, criando uma recepção ao cliente na área.



Educador físico deve medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os participantes, vedar a participação nas atividades de pessoa que apresente temperatura corporal superior a 37,8 °C.

Dica: Caso cliente ou colaborador apresentar temperatura elevada ou qualquer outro sintoma, o oriente sobre o teleconsulta (67) 2020-2170.

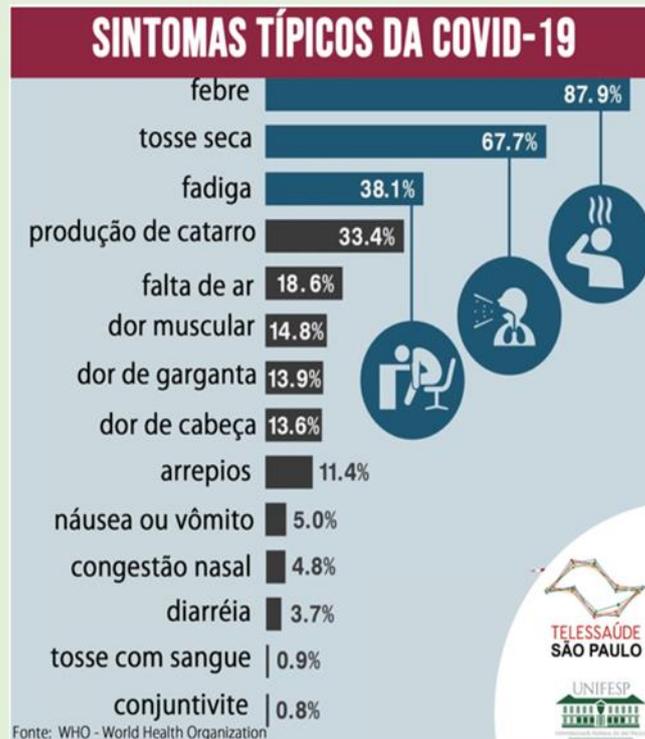


Adotar avaliação física gratuita aos seus usuários com o intuito de liberar a prática de atividade física, implantando um formulário de anamnese voltado aos sintomas do COVID-19, com base no protocolo adotado (PAR- Q).



Não atender o aluno que apresenta qualquer sintoma indicativo da doença e realizar a orientação, conforme capacitação recebida, notificando imediatamente a Vigilância Epidemiológica da Secretaria

Dica:



Fonte: Telessaúde São Paulo

Dica: Promova seu negócio utilizando as regras de biossegurança! Demonstre e divulgue aos seus clientes como você se preocupa com a segurança de clientes e colaboradores, e está preparado para bem atendê-los.

ORIENTAÇÕES PARA A LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO



Higienizar os materiais após cada utilização.



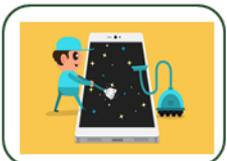
Disponibilizar álcool em gel 70% e toalha descartável, para as higienizações necessárias.



Cada aluno deve levar seus objetos de uso pessoal, como garrafa d'água, toalha, lenço e outros.



Máquinas eletrônicas de cartão deverão ser higienizados após cada uso.



Os materiais tais como celulares, teclados e outros, devem ser desinfetados regularmente.

ORIENTAÇÕES PARA OS COLABORADORES

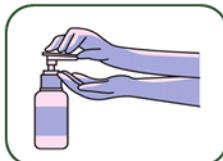


Profissional de educação física deve utilizar luvas de látex durante as sessões de aula/treinamento e máscara, preferencialmente cirúrgica. Não utilizar máscaras N95/PFF2.

Dica: Luvas reutilizáveis como as de silicone, podem ser uma opção para diminuir os custos. Só não se esqueça de trocá-las e higienizá-las de acordo com a orientação do fabricante.



Evitar tocar olhos, nariz e boca.



Educadores Físicos devem higienizar as mãos até a altura dos punhos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Educadores físicos devem comprovar capacitação do curso “Orientações gerais ao paciente com COVID-19 na Atenção Primária à Saúde”.



Manter distância mínima de 5m do cliente. Proibido o contato físico.

Dica: Sobre o uso de máscaras:

- Antes de colocar a máscara, lave as mãos;
- Não reutilize máscaras descartáveis;
- Troque a máscara se estiver úmida;
- Evite tocar na máscara.

Sobre o descarte das máscaras:

- Remova pela parte de trás, usando as cordas;
- Descarte com cuidado em uma lixeira;
- Lave as mãos após o descarte da máscara.



PROMOVENDO SEU NEGÓCIO

- 
- ✓ Ofereça consultoria de treinos individuais;
 - ✓ Crie cupons de desconto ou vale presentes de mensalidades;
 - ✓ Grave lives e vídeos de aulas e treinos;
 - ✓ Crie promoções de pacotes ou planos de treinos: poste ofertas imperdíveis nas redes sociais;
 - ✓ Mostre a higienização das máquinas e equipamentos: poste nas redes sociais vídeos mostrando a higienização;
 - ✓ Compre faceshields reutilizáveis para os alunos que estão treinando no local;
 - ✓ Alugue os equipamentos que não estão sendo utilizados para seus clientes.
- 

Referências

ABRALIMP . Manual de procedimento de limpeza durante a pandemia COVID-19 (Coronavírus). Disponível em: <[https://www.abralimp.org.br/arquivo/Manual-de-Procedimentos-de-Limpeza-durante-a-pandemia-COVID-19-\(Coronav%C3%ADrus\).pdf](https://www.abralimp.org.br/arquivo/Manual-de-Procedimentos-de-Limpeza-durante-a-pandemia-COVID-19-(Coronav%C3%ADrus).pdf)>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

DIOGRANDE. DECRETO n. 14.354, DE 18 DE JUNHO DE 2020. Disponível em: <http://portal.capital.ms.gov.br/egov/downloadFile.php?id=8115&fileField=arquivo_dia_ofi&table=diario_oficial&key=id_dia_ofi&sigla_sec=diogrande>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

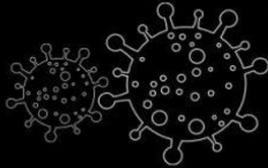
DIOGRANDE. DECRETO n. 14.361, DE 24 DE JUNHO DE 2020. Disponível em: <http://portal.capital.ms.gov.br/egov/downloadFile.php?id=8123&fileField=arquivo_dia_ofi&table=diario_oficial&key=id_dia_ofi&sigla_sec=diogrande> Acesso em: 20 de julho de 2020.

SESAU. DECRETO N. 14.256, de 17 de abril de 2020. Estabelece regras de biossegurança para atividades dos profissionais de educação física no município de Campo Grande, conforme plano de contenção de riscos (biossegurança) aprovado pelo comitê municipal de enfrentamento e prevenção ao COVID-19. Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/sesau/downloads/decreto-n-14-256-de-17-de-abril-de-2020-estabelece-regras-de-biosseguranca-para-atividades-dos-profissionais-de-educacao-fisica-no-municipio-de-campo-grande-conforme-plano-de-contencao-de-riscos/>> Acesso em: 14 de maio de 2020.

SESAU. DECRETO N. 14.288, DE 8 DE MAIO DE 2020. ALTERA E ACRESCENTA DISPOSITIVOS AO DECRETO N. 14.256, DE 17 DE ABRIL DE 2020, QUE ESTABELECE REGRAS DE BIOSSEGURANÇA PARA ATIVIDADES DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SETOR DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E AFINS NO MUNICÍPIO DE CAMPO GRANDE, CONFORME PLANO DE CONTENÇÃO DE RISCOS (BIOSSEGURANÇA) APROVADO PELO COMITÊ MUNICIPAL DE ENFRENTAMENTO E PREVENÇÃO AO COVID-19. Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/sesau/downloads/decreto-n-14-288-de-8-de-maio-de-2020-altera-e-acrescenta-dispositivos-ao-decreto-n-14-256-de-17-de-abril-de-2020-que-estabelece-regras-de-biosseguranca-para-atividades-dos-profissionais-de-educ/>> Acesso em: 01 de julho de 2020.

SESAU. DECRETO N. 14.349, DE 15 DE JUNHO DE 2020. ALTERA E ACRESCENTA DISPOSITIVOS AO DECRETO N. 14.256, DE 17 DE ABRIL DE 2020, QUE ESTABELECE REGRAS DE BIOSSEGURANÇA PARA ATIVIDADES DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SETOR DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E AFINS NO MUNICÍPIO DE CAMPO GRANDE, CONFORME PLANO DE CONTENÇÃO DE RISCOS (BIOSSEGURANÇA) APROVADO PELO COMITÊ MUNICIPAL DE ENFRENTAMENTO E PREVENÇÃO AO COVID-19. Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/sesau/downloads/decreto-n-14-349-de-15-de-junho-de-2020-altera-e-acrescenta-dispositivos-ao-decreto-n-14-256-de-17-de-abril-de-2020-que-estabelece-regras-de-biosseguranca-para-atividades-dos-profissionais-de-educ/>>. Acesso em: 20 de julho de 2020.

Telessaúde São Paulo. Sintomas da COVID-19. Disponível em: <<https://www.telessaude.unifesp.br/index.php/dno/redes-sociais/217-sintomas-da-covid-19>> Acesso em: 23 de junho de 2020.



Empresa Viva

Universidade e comunidade construindo o amanhã



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL



www.empresaviva.ufms.br