



# PROTOCOLO TÉCNICO DE PREVENÇÃO À COVID-19

## DESENVOLVIMENTO FÍSICO ESPORTIVO (DFE)

---

**GERÊNCIA DE LAZER**

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>3</b>
<b>3. CONSIDERAÇÕES DO CENÁRIO MUNDIAL E BRASILEIRO PARA A CONSTRUÇÃO DO PROTOCOLO .....</b>	<b>3</b>
<b>4. POSICIONAMENTO DA GERÊNCIA DE LAZER QUANTO AO DFE .....</b>	<b>5</b>
<b>5. PRÉ-REQUISITOS PARA A RETOMADA DO TRABALHO NAS UNIDADES OPERACIONAIS .....</b>	<b>6</b>
<b>6. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A RETOMADA DAS ATIVIDADES DE BEM-ESTAR .....</b>	<b>8</b>
<b>6.1. EXCLUSIVO PARA MUSCULAÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>7. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A RETOMADA DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS .....</b>	<b>10</b>
<b>7.1. EXCLUSIVO PARA NATAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>7.2. EXCLUSIVO PARA HIDROGINÁSTICA .....</b>	<b>12</b>
<b>ANEXO 1 - Condições de risco e Doenças Crônicas.....</b>	<b>13</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Buscando preservar a saúde dos colaboradores do Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro, assim como dos frequentadores dos espaços destinados à prática de atividades de Bem-Estar e Esporte, no momento em que os órgãos públicos autorizarem sua reabertura, o Departamento Regional do Rio de Janeiro, recomenda que sejam seguidas medidas voltadas a reduzir a possibilidade de infecção humana pelo vírus SARS-CoV-2 que provoca a doença COVID-19.

## 2. OBJETIVO

Subsidiar as Unidades Operacionais do Departamento Regional Rio de Janeiro com recomendações técnicas e operacionais disponibilizadas pelas autoridades sanitárias, a serem implementadas no momento de retomada das atividades de Bem-Estar e Esporte do Sesc RJ.

## 3. CONSIDERAÇÕES DO CENÁRIO MUNDIAL E BRASILEIRO PARA A CONSTRUÇÃO DO PROTOCOLO

**Considerando** as recomendações da Organização Mundial da Saúde para conter a disseminação do SARS-CoV-2, em especial medidas de distanciamento social, etiqueta respiratória, higienização de mãos e limpeza de superfícies;

**Considerando** as orientações do Ministério da Saúde sobre evitar aglomeração e circulação desnecessárias;

**Considerando** o posicionamento do Supremo Tribunal Federal, em sessão realizada no dia 15/04/2020, que define como competência dos estados e municípios a decisão de quais atividades serão suspensas e quais podem permanecer funcionando;

**Considerando** que o STF derrubou artigos da Medida Provisória 927 e definiu a COVID-19 como doença ocupacional, cabendo aos empregadores a responsabilidade pelo cuidado com seus funcionários;

**Considerando** a publicação do documento norteador pelo Governos Estadual do Rio de Janeiro representado pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Energia e Relações Internacionais com as fases de retorno após a pandemia de Covid-19, chamado Pacto Social pela Saúde e Economia;

**Considerando** a divulgação do documento norteador pelo Diretório Nacional do Sesc (DN) em 15/04/2020, contendo os protocolos de prevenção à Covid-19 para reabertura das atividades de academia dos Departamentos Regionais e que alguns Departamentos Regionais já retomaram tais atividades;

**Considerando** que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e o Conselho Regional de Educação Física Primeira Região RJ/ES (CREF1) emitiram notas com orientações de prevenção a infecção por SARS-CoV-2 no caso de reabertura de academias;

**Considerando** a preocupação do Sesc RJ em zelar pela saúde, não só de seus colaboradores, mas dos clientes que utilizam seus espaços físicos;

**Considerando** que as disposições sugeridas a partir deste ponto são recomendadas para o momento da liberação de reabertura dos espaços de Bem-Estar e Esporte, observando-se para tanto as regras de liberação dos decretos e/ou portarias do governo estadual e/ou municipal, as quais devem ser seguidas na íntegra;

**Considerando** uma análise crítica do Departamento Regional e das Unidades Operacionais sobre o cenário epidemiológico de cada município, unindo com informações sobre a capacidade da rede hospitalar, as possibilidades de cumprimento das recomendações desse documento, bem como os impactos na imagem institucional na abertura precipitada ou tardia de seus espaços;

**Considerando** que ainda existe a produção de conhecimento sobre a SARS-CoV-2 e a COVID-19, onde estudos científicos vêm sendo conduzidos em diferentes países, para compreender melhor a dinâmica do agravo bem como seu manejo e tratamento;

**Considerando** esse um documento em constante atualização, portanto é necessário periodicamente verificar novas informações mantendo o mais recente de acordo com versão e data, disponível a todos e todas.

#### **4. POSICIONAMENTO DA GERÊNCIA DE LAZER QUANTO AO DFE**

Após realizar a leitura dos documentos supracitados, encontramos textos pertinentes ao campo do Lazer e recomendações de flexibilização.

De acordo com os mesmos, algumas atividades poderão retomar com limitações de espaço e protocolos de higiene. Já as atividades como eventos, festas ou similares onde configurem aglomeração de pessoas seguem suspensas pela Intuição Sesc RJ.

Prezando pelo retorno das atividades e preocupados com a situação da saúde no Estado do Rio de Janeiro, a Gerência de Lazer acata todas as normas dos documentos citados acima e opta por **retornar com as atividades sistemáticas que fazem parte do Programa Bem-Estar e Atividades Aquáticas, são elas: Musculação, Pilates, Ioga, Ginástica, Ritmos, Natação e Hidroginástica.**

Considerando as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) bem como os estudos sobre a prática de atividades físicas com a utilização de máscaras, onde é reduzida drasticamente a troca gasosa realizada pela respiração, as **atividades devem ser de baixa a moderada intensidade** visando a preservação e manutenção da saúde, evitando a redução da imunidade do praticante.

As demais atividades deverão permanecer suspensas, inclusive banhos livres e atividades dos programas Esporte e Lutas, considerando a impossibilidade de seguir todas as orientações, principalmente devido ao contato físico, contato múltiplo e frequente com os implementos das modalidades, aglomeração de pessoas e dificuldade em manter o espaçamento adequado para a realização.

As inscrições dessas modalidades que permanecerão com suas atividades suspensas deverão ser canceladas, sendo responsabilidade de cada Unidade Operacional controlar a lista atual de inscritos, possibilitando a prioridade de inscrição e possíveis créditos a estes no momento do retorno.

## **5. PRÉ-REQUISITOS PARA A RETOMADA DO TRABALHO NAS UNIDADES OPERACIONAIS**

- I. Treinamento das equipes e pessoal que atua na atividade especificamente e na limpeza;
- II. Limpeza geral da Unidade antes da abertura;
- III. Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual – EPI;
- IV. Uso de máscaras obrigatório para funcionários e clientes;
- V. Aquisição de álcool gel 70% e álcool 70%;
- VI. Aquisição de outros insumos como termômetro digital infravermelho sem contato;
- VII. Aferição à distância da temperatura corporal de todos (funcionários, terceirizados e usuários), com termômetro eletrônico. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37,8°C, não deverá ser autorizado o acesso à Unidade. Sugestão para que tal ação seja realizada nas portarias/entrada das Unidades e que a aferição seja realizada preferencialmente na testa ou no pescoço;
- VIII. Aqueles (as) que possuírem cabelos longos devem ser orientados a mantê-los presos, diminuindo, assim, a área exposta passível de portabilidade do vírus;
- IX. Os grupos de riscos, doentes crônicos e maiores de 60 anos (anexo 1) orientamos que evitem frequentar os espaços;
- X. Pessoas com qualquer sintoma de gripe e/ou relacionado à COVID-19 estão proibidos de frequentar os espaços;

- XI. Os bebedouros de jato coletivo deverão ser bloqueados, devendo os usuários estarem munidos de garrafas individuais trazidas pelos mesmos para utilização apenas pela torneira do bebedouro;
- XII. Os usuários devem trazer suas próprias garrafas ou copos de água, que poderão ser abastecidos nos bebedouros liberados para essa função, visando a sua própria hidratação;
- XIII. Os usuários devem trazer suas próprias toalhas e utensílios de uso pessoal para colaborar com a higiene dos equipamentos;
- XIV. A unidade deverá interditar os espaços externos que possam servir como ponto de aglomeração, como mesas e cadeiras, bancos, arquibancadas, campos, churrasqueiras, entre outros;
- XV. Os usuários devem permanecer nos espaços da Unidade Operacional somente durante sua respectiva aula/atividade;
- XVI. Os vestiários deverão ser interditados para banho, podendo ser utilizado apenas para troca de roupa, assepsia das mãos e em caso de necessidades fisiológicas, com controle de acesso obedecendo as normas de acesso e permanência por metros quadrados, preservando a distância de segurança de 2m (com marcações no solo para garantir o limite de espaço da distância de cada usuário). Em caso de filas para o acesso ao local, a parte externa deve estar demarcada com fita mantendo 2m de distância;
- XVII. O uso dos armários (escaninhos) está liberado, desde que haja um controle de acesso aos mesmos, evitando aglomerações e mantendo o distanciamento supracitado.

## 6. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A RETOMADA DAS ATIVIDADES DE BEM-ESTAR

- I. As aulas deverão ser ministradas preferencialmente em ambiente externo, como por exemplo quadras, campos, ambientes ao ar livre, preservando a distância de segurança para a prática de 2m (com marcações no solo para garantir o limite de espaço da distância de cada usuário) e sendo obrigatório o uso de máscara;
- II. Limitar a quantidade de clientes que acessam o espaço. Ocupação simultânea de 5m<sup>2</sup> de cliente/área de circulação (recalcular a capacidade instalada dos espaços de acordo com essa orientação), ou conforme determinação de decretos públicos e/ou portarias. *Ex.: Espaço de 30m<sup>2</sup> poderá acomodar até 6 pessoas com uma distância 2m entre elas durante a atividade. Espaço de 150m<sup>2</sup> poderá acomodar até 30 pessoas com uma distância 2m entre elas a atividade;*
- III. Deverá ser respeitado o intervalo de 20 minutos entre as aulas para higienização dos equipamentos e superfícies, por exemplo, o tempo de prática das aulas serão 40 minutos, sendo o tempo total de cada turma de 1h (prática + higienização). O procedimento deve ser repetido a cada aula;
- IV. Aumentar a taxa de ventilação por meio da abertura de portas e janelas. Caso não seja possível o funcionamento sem ar condicionado (por exemplo salas com janelas vedadas) avaliar o sistema de condicionamento de ar, verificar a oportunidade de instalação de filtros de alta eficiência, mantendo a limpeza diária de filtros e troca mensal dos mesmos (seguindo critérios de segurança para tal ação), além da manutenção preventiva e corretiva;
- V. Disponibilizar na entrada dos espaços onde as aulas serão praticadas borrifadores contendo álcool 70º juntamente com um pano multiuso, para uso individual dos praticantes durante as aulas. Ao término das aulas os itens serão devolvidos e higienizados para a utilização de um outro praticante;



- VI. Disponibilizar aos clientes e colaboradores, recipientes com álcool gel 70% na central de relacionamento, recepção, musculação, peso livre, salas de aulas coletivas, vestiários, etc. para higienização das mãos;
- VII. Posicionar kits de limpeza (toalhas de papel e borrifadores com Álcool 70°) em pontos estratégicos das áreas de musculação, peso livre, salas de aulas coletivas, vestiários, etc., para que os clientes possam utilizar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres, máquinas, entre outros. No mesmo local deve haver orientação para descarte imediato da toalha de papel após o uso em lixeiras com tampo acionado por pedal;
- VIII. As inscrições dos clientes sintomáticos (com teste positivo para COVID-19 ou sem teste, mas com suspeita) deverão ser mantidos até a liberação/comprovação da prática de exercício físico. Sua frequência será justificada através FJ em até 30 dias. Após esse prazo, deverão ser cancelados, sendo responsabilidade de cada Unidade Operacional o controle, possibilitando a prioridade de inscrição a estes no momento do retorno;
- IX. O retorno para a prática de exercício físico dos clientes citados no item anterior (VIII) será através de liberação médica por escrito (atestado). Mesmo com desaparecimento dos sintomas, o cliente não deverá retornar para a prática antes de completados os 14 dias de isolamento domiciliar;
- X. Impedir a utilização de equipamentos e/ou aparelhos de uso comum que não sejam possíveis de serem higienizados nesse momento;

#### **6.1. EXCLUSIVO PARA MUSCULAÇÃO**

- I. Suspender a impressão de fichas de treino e sua utilização, controlando o acesso dos clientes manualmente através do número da matrícula e/ou ficha presença SAE;

- II. No caso de aparelhos com comando eletrônico, os respectivos comandos deverão ser envoltos com plástico filme transparente, que possibilitem limpeza e substituição periódica, devendo ser higienizado com álcool 70% a cada utilização. Esse tipo de barreira física nos equipamentos mantém sua funcionalidade e facilita limpeza;
- III. Durante o horário de funcionamento, fechar a sala de musculação entre 15 a 30 minutos para limpeza geral e desinfecção do ambiente, incluindo banheiros e vestiários. Esse procedimento deve ser realizado no mínimo ao final de cada turno dependendo do horário de funcionamento (final da manhã e ao final da noite);
- IV. Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cardio (esteiras, elípticos, etc.), alterando entre um aparelho interditado e outro em uso, caso não seja possível remover os aparelhos em excesso e/ou e/ou modificar os locais dos mesmos, para garantir o distanciamento necessário;
- V. Acomodar os aparelhos dentro da distância de segurança para a prática de 2m<sup>2</sup>. Não sendo possível, interditar alguns equipamentos visando manter o espaçamento recomendado.

## **7. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A RETOMADA DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS**

- I. Disponibilizar aos clientes e colaboradores, recipientes com álcool gel 70% na entrada do parque aquático e em local próximo ao acesso da piscina;
- II. O acesso ao parque aquático só pode ser feito com a utilização de calçados de solados de borracha ou sem calçados;
- III. Disponibilizar tapete sanitizante ou lava-pés [espaço contendo água com cloro (a no máximo 10ppm – 10 gramas de cloro em 1 milhão de gramas de água), que deve ser trocada ao final de cada aula] na entrada do parque aquático;

- IV. Utilização obrigatória de máscara durante todo o tempo de permanência fora da piscina. Retirar somente quando for entrar na piscina;
- V. Deverá ser respeitado o intervalo de 20 minutos entre as aulas para higienização das bordas, dos corrimãos das escadas e dos materiais utilizados, ou seja, o tempo de prática das aulas serão 40 minutos, sendo o tempo total de cada turma de 1h (prática + higienização). O procedimento deve ser repetido a cada aula;
- VI. Por serem superfícies de alto índice de contágio (COVID-19), os blocos de partida deverão ser interditados;
- VII. A limpeza das áreas externas das piscinas do Parque Aquático deverá acontecer antes do início das atividades, nos intervalos entre as aulas e após a conclusão de todas as atividades deste local;
- VIII. Os vestiários serão disponibilizados somente para trocas de roupa e/ou necessidades fisiológicas. Não serão permitidos banhos.

### **7.1. EXCLUSIVO PARA NATAÇÃO**

- I. Limitar a quantidade de clientes pela quantidade de raias disponíveis para uso (somente um cliente por raia);
- II. Iniciar a atividade presencialmente em bordas contrárias, intercalando as raias.  
***EX.:** Clientes que se encontram nas raias ímpares iniciam em uma borda e os clientes que se encontram nas raias pares iniciam na borda do outro lado;*
- III. Os materiais devem ser de uso exclusivo por cliente, não devendo haver trocas durante a aula;
- IV. A entrada e saída da piscina deve ser organizada pelo Instrutor, respeitando o distanciamento de 2m por pessoa.

## 7.2. EXCLUSIVO PARA HIDROGINÁSTICA

- I. Limitar a quantidade de clientes de acordo com o espaço disponível para a prática da atividade, preservando a distância de segurança para a prática de 2m por pessoa;
- II. É obrigatório o uso de protetor facial (*face shield*) por todos os clientes durante a prática da aula;
- III. Os materiais devem ser de uso exclusivo por cliente, não devendo haver trocas durante a aula;
- IV. A entrada e saída da piscina deve ser organizada pelo Instrutor, respeitando o distanciamento de 2m por pessoa.

**OBS.:** As áreas comuns (banheiros e vestiários, bebedouros, armários, bancos, etc.) seguirão as regras já descritas nos protocolos.

## **ANEXO 1 - Condições de risco e Doenças Crônicas**

- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Doenças cardíacas descompensadas;
- Doença cardíaca congênita;
- Insuficiência cardíaca mal controlada;
- Doença cardíaca isquêmica descompensada;
- Doenças respiratórias descompensadas;
- DPOC e asma mal controlados;
- Doenças pulmonares intersticiais com complicações;
- Fibrose cística com infecções recorrentes;
- Displasia bronco pulmonar com complicações;
- Crianças com doença pulmonar crônica da prematuridade;
- Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Pacientes em diálise;
- Transplantados de órgãos sólidos e de medula óssea;
- Imunossupressão por doenças e/ou medicamentos (em vigência de quimioterapia/radioterapia, entre outros medicamentos);
- Portadores de doenças cromossômicas e com estados de fragilidade imunológica (ex.: Síndrome de Down);
- Diabetes (conforme juízo clínico);
- Gestante de alto risco;
- Doença hepática em estágio avançado;
- Obesidade (IMC  $\geq 40$ ).