



NOTA TÉCNICA PARA PF'S E PJ'S REGISTRADOS NO CREF14/GO-TO NAS AÇÕES DE COMBATE AO COVID-19

Considerando o empenho e exaustivo trabalho do **CREF14 GO/TO** na busca por viabilizar a manutenção da saúde da sociedade nesse período de pandemia do Covid-19, mesmo ante as imposições de isolamento social recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o que se consolidou através dos inúmeros ofícios encaminhados pelo Conselho Regional de Educação Física da 14ª Região aos Governos dos Estados de Goiás e Tocantins e também às Prefeituras dos seus respectivos Municípios e, sobretudo, através das várias reuniões presenciais e também virtuais realizadas com os Governos Estaduais e Municipais da base territorial de representatividade do **CREF14 GO/TO**, onde se destacou a necessidade de uma proposta pontual do **CREF14 GO/TO** para que a Secretaria de Saúde dos Estados de Goiás e Tocantins analise a viabilidade prática, segura e responsável para a retomada das atividades.

Inicialmente, cumpre-nos ressaltar que a saúde é um direito social consagrado no art. 6º da Constituição Federal de 1988, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, garantido através de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos, assegurando acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação, sendo a atividade física, elemento determinante e condicionante como serviço essencial conforme disposto no Art. 2º, § 1º e § 2º c/c Art. 3º da Lei Federal nº 8080/90.

A prática periódica de atividades físicas e exercícios físicos ao ar livre, respeitadas as recomendações sanitárias, de higiene e de convívio social pelas autoridades, são estimuladas tanto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pelo Ministério da Saúde, basicamente porque o bom condicionamento físico está diretamente associado a melhor ativação do sistema imunológico em seres humanos.

Nesse contexto, para entendimento sobre a atuação da educação física na sociedade, ressaltamos o disposto no Art. 3º, da Lei Federal nº 9696, de 1 de setembro de 1998, que consagrou:

[...] Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. [...]

Anteriormente, a Resolução nº 218, de 6 de março de 1997, de autoria do Conselho Nacional de Saúde (CNS), já havia reconhecido e regulamentado a atuação dos profissionais de educação física, como integrante do Conjunto de profissões da área da saúde, sendo necessário salvaguardar, em qualquer tempo, a integralidade do caráter essencial de sua intervenção visando, também, a recuperação ou prevenção da saúde da população.

Nessa esteira, de acordo com o que restou deliberado à unanimidade na reunião da Diretoria Efetiva do Conselho Regional de Educação Física da 14ª Região realizada no último dia 07/05/2020, o **CREF14 GO/TO** torna pública a presente Nota Técnica com o objetivo de recomendar e subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas à flexibilização das atividades no campo da Educação Física.

DE ORDEM GERAL: (ATIVIDADES INTERNAS E EXTERNAS) OBJETIVOS:

- Subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas à flexibilização da

quarentena voltadas à liberação das práticas das atividades físicas; • Através desta Nota Técnica, estabelecermos algumas ações para o atendimento nas práticas de atividades físicas.

RETORNO DAS ATIVIDADES:

• O responsável deverá estabelecer o número de participantes por turma ou sessão, disponibilizando ferramentas para confirmações após realização de exame de anamnese prévio ao agendamento das atividades e liberações de presença; • Como existe a limitação na quantidade de atendimentos por sessão, o usuário deverá agendar seu horário, possibilitando o controle do número máximo por turma, limitando tal possibilidade a 30% (trinta por cento) da capacidade máxima; com recomendação de que não seja viável a prática de atividade física no ambiente das academias pelo período em que perdurar o estado de calamidade pública decorrente da pandemia do Covid-19 por pessoas portadoras de obesidade e doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes mellitus e neoplasias, além de outras doenças já apontadas pela OMS como comorbidades de risco a portadores do Coronavírus, bem como, por pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, sendo recomendável que tais pessoas pratiquem atividades físicas preferencialmente no seu ambiente doméstico ou ao ar livre ou em local de ventilação natural e individualmente acompanhados por Profissional de Educação Física.

- Toda a parte de higienização deverá ser feita com álcool gel 70°INPM ou água e sabão;
- Sugere-se que todo usuário deve vir para sua sessão de exercícios físico com o uso de máscara apropriada.

1. Ingresso no Estabelecimento/Local da Atividade: Manter um pano úmido com produto específico (água sanitária) para limpeza do solado do calçado.

2. No Balcão de Atendimento: Manter a distância de 1,5m dos atendentes, passar álcool gel 70°INPM nas mãos antes/depois de assinar documentos ou efetuar pagamentos.

3. Na Catraca: Devem ser desativados no estabelecimento todos os equipamentos de registro com digital como catraca de entrada e saída e equipamentos. O controle de acesso deve ser mantido sem o uso de digitais, para que se possa ter o número exato de pessoas no estabelecimento, um colaborador, na recepção, deve anotar o horário de entrada e saída de cada cliente;

Deve ser mantido um dispenser com álcool em gel 70° ao lado de portas e maçanetas.

4. BWC e Lavatórios: Disponibilizar borrifador com álcool 70°INPM e sabão de barra para lavar as mãos, secando com papel toalha. PROIBIÇÃO de uso dos chuveiros.

5. Durante a Prática da Atividade Física:

É obrigatório o uso de máscaras descartáveis, de tecido não tecido (TNT) ou tecido de algodão por todos os funcionários e alunos durante a permanência no estabelecimento, como também manter o distanciamento mínimo de 2 metros (dois metros) entre as pessoas;

Todas as pessoas devem manter os cabelos presos durante a permanência no local;

É obrigatório o uso de toalha de utilização pessoal durante toda a prática de atividade física;

• Cuidar para que o contato com o Professor e ou Colega seja respeitada a distância mínima de 2m;

• Evitar exercícios que sejam necessários colocar as mãos diretamente no solo;

• Sugere-se que cada aluno traga o seu álcool gel 70°INPM e sua toalha para higienizar;

• Manter os colchonetes, acessórios e equipamentos higienizados com álcool gel 70°INPM ao término de cada sessão.

Durante o horário de funcionamento do estabelecimento, deve ser realizada a limpeza geral e a desinfecção de todos os ambientes de hora em hora em todos os períodos de funcionamento (matutino, vespertino e noturno);

O tempo de permanência de cada usuário no local deve ser de, no máximo, 40 minutos, permitindo que mais pessoas possam se beneficiar da prática de atividade física, respeitado o limite de 30% da lotação para cada 40min;

O estabelecimento deve organizar grupos de usuários para cada horário. Este grupo deve iniciar e finalizar as atividades no mesmo espaço de tempo;

Deve haver um intervalo de tempo de, no mínimo, 15 (quinze) minutos entre a saída de um grupo e a entrada de outro, de forma a evitar o cruzamento entre os usuários e permitir a limpeza do piso do estabelecimento;

Todos os ambientes devem permanecer limpos com o máximo de ventilação natural possível e, para os estabelecimentos que possuam exclusivamente ar condicionado, os mesmos devem ser mantidos desligados;

Guarda volumes para bolsas e mochilas não poderão ser utilizados, sendo permitida apenas a utilização de porta chaves que deve ser higienizado após cada uso;

Devem ser disponibilizado cartazes com as regras de funcionamento autorizadas e as restrições sanitárias adotadas, em local visível e de fácil acesso;

Fica proibida a utilização de celulares durante a prática de atividade física;

Para as atividades físico desportivas que usualmente tem contato físico como as lutas, orientase que o treinamento, neste momento de pandemia, seja pautado em técnicas de movimento e condicionamento físico em geral, ficando proibido o treinamento coletivo com a realização de contato físico;

6. Bebedouros de esguicho:

Temporariamente interditados, portanto cada aluno deve trazer sua garrafa de água.

7. Ventilação dos Ambientes: Seguindo as orientações da **OMS**, devemos manter os ambientes de forma natural, abertos e ventilados. **NÃO** se aconselha o uso de Climatizadores e Condicionadores de Ar.

8. Recomendação de que treinos presenciais aos Idosos (pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e Portadores de doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes mellitus e neoplasias, além de outras patologias já reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que tornam a pessoa pertencente ao grupo de risco, sejam realizados preferencialmente fora do ambiente da academia, no ambiente doméstico ou ao ar livre, individualmente e, acompanhados por um Profissional de Educação Física, uma vez que, devem seguir as orientações das autoridades de saúde e permanecer em isolamento devido a facilidade de contágio.

9. Contatos de Mídias Sociais: Utilizar o máximo possível de todas as ferramentas para fazer toda e qualquer informação oficial coletiva ou particular, como vídeos de sessões de exercícios físico e lives, sempre atendendo as orientações do **CREF14 GO/TO**.

10. Membros da Equipe de Trabalho:

- Proporcionar e divulgar toda e qualquer normativa de segurança que possa agregar segurança aos nossos colaboradores e clientes;

- Aferir a temperatura corporal e sintomas de cada membro no início e término do seu turno de trabalho e, em caso de suspeita, ou sintomas, deverá afastar o membro da equipe;

- Documentar em planilha as aferições realizadas diariamente;

- Usar luva específica e/ou máscara para atuação ao trabalho.

DE ORDEM ESPECÍFICA POR ÁREAS DE ATUAÇÃO:

1. Exames de Avaliação Física Funcional:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

- O Profissional que fará o exame deve estar com uso de máscara e luvas específicas para a atuação, conforme protocolo para atendentes de saúde;

- Os instrumentos devem ser todos higienizados a cada momento de utilização. 2. Academias de Ginástica/Musculação/Cross Fit/Box Funcionais/Estúdios/ Danças:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica; • Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;

- Usuário manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas; •

Esteiras/bikes/Elipticon/Escada disponíveis para utilização com a distância sugerida de 2m;
• Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;

• Recomenda-se ministrar sessões de exercícios físico para 1 usuário/4m² da sala/ ambiente por hora;

• Frequentemente faça higienização das mãos;

• Pense sempre no coletivo, mantendo os equipamentos e acessórios higienizados pós uso.

3. Escolas de Natação/Hidroginástica/Hidroterapia e afins...

• Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

• Cada usuário deve trazer sua toalha de casa;

• Recomenda-se ministrar sessões de exercícios físico para 1 usuário/4m² da sala/ ambiente por hora aula;

• Para acompanhantes de criança nas aulas, sugerimos a permanência em área protegida, após, no encaminhamento ao vestiário, fazer do uso de todas as medidas indicativas de segurança, permanecendo o menor tempo possível no espaço.

Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando-se aglomerações;

• Manter a dosagem de hipoclorito da piscina no mínimo 1 ppm para aumentar a higienização e reduzir possibilidades de contágio.

4. Academias de Lutas e Áreas Afins:

• Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

• Sugere-se que as atividades de contato sejam evitadas neste momento, dando ênfase as partes de Kata, Técnicas de Movimento e Condicionamento Físico Geral;

• Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;

• Usuário manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;

• Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para 1 usuário/4m² da sala/ ambiente por hora aula;

• Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;

• Frequentemente fazer higienização das mãos.

5. Clubes, Escolinhas e Práticas Desportivas:

• Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

• Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;

• Usuário manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;

• Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para 1 usuário/4m² da sala/ ambiente por hora aula;

• Elaborar atividades de desenvolvimento de técnicas individuais;

• Não realizar atividades de táticas coletivas, evitando contato entre os usuários;

• Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;

• Frequentemente faça higienização das mãos;

• Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa.

6. Atividades ao Ar Livre (caminhada, corrida, bike, skate...)

• Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

• Evitar locais onde já existam outros praticantes ou pessoas;

• Mesmo sendo realizada ao Ar Livre, estas atividades são recomendadas diante dos efeitos benéficos para a saúde física e mental;

• Os praticantes devem manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;

• Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente por hora;

• Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao

chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa;

- Use sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida. Após o uso, procure fazer a devida limpeza;
- Evite de levar as mãos ao rosto durante o treino e lave as mãos adequadamente ao final do treino.

Goiânia/GO, 19 de maio de 2020.

Marcos Lopes de Oliveira
Presidente CREF14/GO-TO
CREF 000698-G/GO