



## REABERTURA DE ACADEMIAS E CONGÊNERES

### ***Procedimentos de reabertura de academias***

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias, é fundamental que todas sigam, no momento em que forem autorizadas a reabertura destas, estes procedimentos de segurança, a fim de reduzir a contaminação do COVID-19 dentro de suas unidades.

Estas orientações seguiram as informações dos órgãos públicos, tais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde. Também foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias está sendo realizado, como na China e alguns locais da Europa.

### ***Limpeza geral das unidades***

- Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia: recepção, musculação, peso livre, sala de atividades coletivas, piscina, vestiário, kids room, etc.
- Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de 1 a 2 vezes ao dia, por pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes;
- Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas. No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel.

### ***Uso obrigatório de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para funcionários, personal trainers e terceirizados***

Receptionistas, professores, equipe de limpeza, gerentes e terceirizados devem usar:

- Máscaras
- Luvas Devem ser seguidas todas as orientações da Organização Mundial de Saúde para uso desses equipamentos.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
GABINETE DO PREFEITO



**OBS.: os alunos deverão ser orientados a praticarem suas atividades físicas fazendo o uso de máscara.**

***Medidas operacionais preventivas***

- Medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os entrantes. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37.8°C, não autorizar a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados;
- Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de COVID-19, informar imediatamente à gerência local;
- No caso do uso de leitor de digital para entrada na academia, deve se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar a academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital;
- Limitar a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4m<sup>2</sup> (áreas de treino, piscina e vestiário)
- Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas. Cada cliente deve ficar a 1,5m de distância do outro;
- Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cardio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Fazer o mesmo com os armários;
- Liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias;
- Realizar o congelamento dos planos de clientes acima de 60 anos de idade, quando solicitado.
- Comunicar para os clientes trazerem as suas próprias toalhas, para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos;
- Renovar todo o ar do ambiente, de acordo com a exigência da legislação (pelo menos 7 vezes por hora), e fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, 1 vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização nas bandejas do aparelho;
- Expor aos clientes todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação por COVID-19;
- Capacitar todos os colaboradores em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção.



### ***Recomendações para a piscina***

- Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina;
- Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas;
- Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual;
- Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;

### ***Comunicação com funcionários, personal trainers e terceirizados***

Eles devem receber as devidas orientações sobre:

- Utilização dos EPIs para trabalho;
- Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel a 70%;
- Utilização do termômetro;

### ***Comunicação com clientes***

Divulgar comunicados com orientações para clientes sobre:

- Higienização das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel a 70% (como e com qual frequência);
- Uso de garrafa de água individual;
- Uso de toalha individual;
- Restrição e não autorização da entrada de clientes, funcionários e terceirizados com temperatura acima de 37.8°C;
- Gráfico com a frequência diária por horário;
- Recomendação para que os clientes evitem horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos;



## INSTRUÇÕES PARA CLÍNICAS DE PILATES

Vamos a algumas orientações para os colaboradores e clientes sobre as medidas de prevenção:

- a. uso obrigatório de máscara para entrada e permanência no Consultório/Clínica de Pilates e manter durante todo o atendimento;
- b. caso o cliente não tenha, disponibilizar para doação ou venda máscaras de tecido;
- c. uso obrigatório de toalha de rosto;
- d. uso obrigatório de garrafinha de água.

Não fornecer copos como segue as normas e conduta que o Ministério da Saúde e Vigilância Sanitária vem comunicando;

### ***O Fisioterapeuta deverá manter o mesmo kit de higiene pessoal***

e. Chegada no Consultório/Clínica de Pilates: O cliente terá que limpar os pés fortemente no tapete sanitizante na entrada do estabelecimento que será mantido com solução de água sanitária ou outra solução em acordo com a Anvisa.

O Estabelecimento deverá reservar um local demarcado para proporcionar um conforto maior quando da retirada dos calçados.

Estes deverão ser mantidos:

- no chão ao lado da porta de entrada;
- uma sapateira na entrada do lado de fora do estabelecimento;
- uma sapateira em local demarcado dentro do estabelecimento.

### ***Ninguém: cliente e profissional entra com sapatos, tênis ou sandálias no estabelecimento;***

f. Pedir para que o cliente traga o menor número de pertences/acessórios pessoais possível para os atendimentos, exemplos: Bolsas; Chaves; Celular; Carteiras; Relógios, cordões, brincos e pulseiras.

g. Lavar as mãos com água e sabão antes e/ou fazer uso do álcool 70º;

h. Fazer uso de meias na área de atendimento (obrigatório);

i. Lavar as mãos ao término do atendimento e/ou fazer uso do álcool 70º;

j. Não cumprimentar com beijos, apertos de mãos e abraços;

l. Respeitar uma distância de 2m entre os clientes e do cliente;

m. Troca de horário:

- Evitar aglomerações de cliente no cruzamento dos horários;



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
GABINETE DO PREFEITO



- Aguardar o encerramento de um atendimento para só depois adentrarem no ambiente do Consultórios/Clínicas de Pilates os próximos clientes.

**n.** No solo manter uma distância de 2m entre cada cliente, se for o caso fazer uso do Cadillac para manter uma melhor distancia;

**o.** O Fisioterapeuta, deverá evitar sentar-se no solo ao lado ou a frente do cliente, trabalhe em pé.

**p.** Os comandos:

- os comandos táteis, restringir ao máximo;

- os comandos demonstrativos reduzir, mas quando necessário a demonstração, sair do equipamento e, fazer a higienização do mesmo imediatamente;

- USO DOS COMANDOS VERBAIS;

**q.** Planejar e cuidar dos processos educativos e de evolução dos exercícios. Trabalhe com o objetivo de facilitar os movimentos nestas primeiras oito semanas, com uma menor complexidade.

**r.** O tempo máximo de permanência dos clientes será 50'.

**s.** atendimentos ON-LINE deverão ser mantidos dentro do possível.

**t.** Evite usar mais que dois equipamentos com cada cliente para facilitar a higienização dos mesmos;

**u.** Etiqueta respiratória: - Mesmo com o uso de máscara, afastar a cabeça e cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, cobrindo com a dobra do cotovelo.

Professor ao término de cada aula e ou higienização dos equipamentos e acessórios lavar as mãos com água e sabão e só depois fazer uso do álcool em gel 70º;

### **Orientações Gerais:**

- Orientar os pacientes a chegar no horário previsto a fim de evitar aglomerações na sala de espera;
- Abra as janelas do seu consultório várias vezes ao dia, buscando uma melhor circulação do ar;
- Deixe avisos em sua recepção solicitando que ao chegar as mãos devem ser lavadas, e ao ir embora também;
- Retire revistas que possam ser compartilhadas entres as pessoas, muito comum nas recepções;
- Higienizar as maçanetas do consultório com álcool 70% e orientar os pacientes a evitar tocar nelas. Caso o façam, ter álcool gel à mão para a correta higiene das mãos;
- Evitar o uso do celular durante o atendimento, caso o manuseio no aparelho seja indispensável, higienizá-lo antes e após o uso. Ao retornar o atendimento com o



paciente, as mãos deverão ser novamente higienizadas com álcool 70% ou água e sabão;

- Avaliar criteriosamente a necessidade de atendimento a pacientes do grupo de risco (idosos acima de 60 anos, imunossuprimidos, gestantes, pessoas com câncer e outras doenças subjacentes). Organize seu programa de exercícios de forma a ter que tocar no paciente o mínimo possível. Oriente seus pacientes e familiares sobre as medidas a serem tomadas para evitar o contágio, restringindo ao máximo, a disseminação do vírus. Use para isso as orientações do Ministério da Saúde, amplamente disseminadas nas mídias do Crefito-2;
- Desmarcar consulta caso você ou o seu paciente apresentem sintomas de tosse, coriza, febre e falta de ar.

### **LIMPEZA GERAL DOS CONSULTÓRIOS/CLÍNICAS DE PILATES:**

Os profissionais da limpeza devem ser orientados a fazer o melhor para manter os estúdios de acordo com tudo que está sendo informado pelos órgãos competentes:

#### **1- Material para a higienização:**

- Água sanitária diluída na proporção de 25ml para 1L de água e 50mL para 1L de água para o piso;
- Água e sabão;
- Sanitizante;
- Multiuso.

#### **2- Prioridades para a higienização:**

- Estofados dos equipamentos;
- Acessórios;
- Banheiro e lavatório;
- Piso, janelas, vidros e porta de entrada.

#### **3- Por onde começar a higienização?**

- De cima para baixo, dos equipamentos para o piso.

#### **4- Como fazer a higienização?**

- Com panos usando material indicado e fazer a lavagem do mesmo.

#### **5- O que fazer após a higienização?**

Evitar tocar, sentar, deitar ou qualquer outra atividade até o início do atendimento.

#### **6- Como lavar e guardar todo material que foi utilizado para a higienização?**



Lavar em água corrente com sabão, deixar para secar e depois higienizar as mãos.

#### 7- Como fazer o descarte do material usado?

- Material de reuso, lavar e deixar secar no sol;
- Outros materiais, descarte no lixo tradicional.

É importante o uso de máscaras e luvas de borracha para a higienização dos ambientes dos Consultórios/Clínicas de Pilates e a disponibilização de lixeiras para qualquer descarte.

#### **ATENÇÃO:**

Os Fisioterapeutas, proprietários e sócios, devem dar continuidade na higienização e manutenção dos Estúdios.

Nos Consultórios/Clínicas de Pilates os fisioterapeutas serão os responsáveis pela higienização (na ausência de um profissional responsável para essa atividade) de todo material utilizado durante os atendimentos em uma força tarefa para manter tudo de acordo com as exigências da OMS, Ministério da Saúde e Vigilância Sanitária.

#### **IMPORTANTE:**

A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por outros com ação contra vírus.

#### **SEGUIE A LISTA DE OUTROS PRODUTOS CONTRA O CORONA VÍRUS:**

Água sanitária diluída 0,25ml por litro de água;  
Desinfetantes em geral  
Limpadores multiuso com cloro  
Limpadores multiuso com álcool  
Sanitizante de uso hospitalar;  
Detergente;  
Sabão e água;  
Alvejante diluído 0,50ml por 1 litro de água;  
Desinfetante a base de Quaternário de Amônia.

USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIS) PARA PROPRIETÁRIOS, COLABORADORES, CLIENTES: Para os colaboradores todo material de EPIS serão fornecidos pela empresa e de responsabilidade direta de cada um em relação ao uso e manutenção.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
GABINETE DO PREFEITO



Para os profissionais usos obrigatórios de:

- Face Shield;
- Máscaras;
- Jaleco;
- Meias.

Para os clientes usos obrigatórios de:

- Máscaras;
- Meias.

### **OUTRAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

#### **FEBRE ALTA**

Se algum colaborador ou cliente apresentar febre junto com algum outro sintoma de Covid-19, solicitar que o mesmo retorne para casa e busque atendimento médico com urgência;

Recomenda-se medir com termômetro do tipo eletrônico/digital à distância a temperatura de todos os entrantes.

Caso seja apontada uma temperatura superior a 37.8 °C recomenda-se não autorizar a entrada das pessoas nas dependências do Consultório/Clínicas de Pilates mesmo que este esteja fazendo uso de máscara e luvas, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados, quando a temperatura for aferida quando do uso do leitor de digital de temperatura.

Deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% próximo a recepção.

#### **O USO DO BEBEDOURO SOMENTE COM GARRAFAS PRÓPRIAS.**

Não disponibilizar os copos descartáveis, que podem ser mais uma fonte de contaminação com a sua manipulação e descarte.

#### **RENOVAR TODO O AR DO AMBIENTE**

Para Consultórios/Clínicas de Pilates que mantém janelas nas suas dependências, não fazer o uso de ar condicionado, dever-se-á manter portas e janelas abertas obrigatoriamente durante todo período de atendimento.

O uso do ar condicionado não é recomendado, mas na falta de ventilação natural adequada poderá ser usado, mas teremos que ter mais atenção na manutenção semanal dos filtros e mensal dos outros componentes de forma a evitar a propagação de agentes nocivos à saúde humana. A manutenção preventiva do ar condicionado deve acontecer a cada mês.

#### **EXPÔR AOS CLIENTES TODO O MANUAL DE ORIENTAÇÃO**



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
GABINETE DO PREFEITO



Precisamos informar quais são os meios que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19. Assim como reforçar os protocolos de limpeza para conter o vírus de acordo com a operação de cada Consultório/Clínica de Pilates, todos os dias e em todos os atendimentos.

Vamos deixar uma cópia em cada unidade.

Fisioterapeutas precisaremos dar exemplos de uma conduta corretíssima.

Vamos evitar falar de problemas particulares.

Vamos evitar comentários que possam deixar nossos clientes entristecidos ou preocupados com a nossa conduta e forma de trabalho.

Vamos disseminar pensamentos positivos e pró-ativos para todos que fazem parte do seu dia a dia.

Juntos e unidos, seremos mais fortes e melhores.

#### Fontes Consultadas

Nota Técnica: Crefito-2 está na luta contra a COVID-19 (Coronavírus).

<http://crefita16.gov.br/site/wp-content/uploads/2020/06/INSTRU%C3%87%C3%95ES-PARA-REABERTURA-DOS-CONSULT%C3%93RIOS.pdf>

CREFA/SP - Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região 1ª edição - abril de 2020.