

# PROTOCOSOS SANITÁRIOS

## ACADEMIAS



*Somos todos*  
**PARAÍBA**  
Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

A iniciativa da possibilidade de flexibilização das medidas de isolamento social de modo seguro foi construída a partir do grupo de trabalho responsável pela elaboração do plano de abertura gradual da economia estabelecido no decreto estadual 40.288 de 30 de maio de 2020, com o intuito de coordenar a retomada econômica no Estado da Paraíba, obviamente avaliando os impactos desta no Sistema de Saúde, a partir dos indicadores comportamentais, epidemiológicos e do sistema de saúde que constam no Plano NOVO NORMAL PB.

Assim sendo, apresentam-se abaixo as recomendações gerais que nortearão os cidadãos quer sejam frequentadores de academias e espaços afins, quer sejam empregadores, empregados ou que apenas interajam com os empreendimentos e as prestações deste tipo de serviço, em específico.

Esse produto final foi elaborado a partir das recomendações nacionais e internacionais dos órgãos sanitários e de saúde competentes, também houvera embasamento nas orientações dos conselhos de classes e, nas experiências exitosas de outros países cujo processo de retomada da economia ocorrera de forma segura, sempre objetivando o controle e a prevenção do SARS-CoV-2 na sociedade como um todo. **A reabertura de academias e espaços afins em período pandêmico de COVID-19 na Paraíba deverá seguir as recomendações descritas no protocolo sanitário abaixo:**



## Manter suspensas as aulas, atividades e práticas em grupo.

### 1. DISTANCIAMENTO SOCIAL



Recomenda-se medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os entrantes. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37.5 °C, recomenda-se não autorizar a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados.



Limitar a 30% da capacidade de ocupação simultânea da academia.



Demarcar no piso ou com fita o espaço de exercício de cada cliente nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas.



No máximo 50% dos aparelhos de cardio e armários devem ser usados, com um distanciamento mínimo de 1,5 metro entre equipamentos em uso.



Se possível evitar o uso de leitor digital para entrada na academia, caso contrário 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.



Remover todos os pontos de contato desnecessários, especialmente aqueles que não podem ser higienizados.

---



Realizar o congelamento dos planos de clientes acima de 60 anos de idade (grupo de risco), quando solicitado.

## 2. HIGIENE PESSOAL

Incentivar a lavagem de mãos com água e sabonete (por 40 a 60 segundos) ou higienização com preparação alcoólica 70% (por 20 a 30 segundos):



### Com água e sabonete

1. Molhe as mãos com água.
  2. Aplique na palma da mão quantidade de sabonete (de preferência líquido) suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.
  3. Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si.
  4. Esfregue as mãos, entre os dedos e sob as unhas.
  5. Enxague bem as mãos com água.
  6. Seque as mãos com uma toalha limpa, papel absorvente ou jato de ar.
- 



### Com preparações alcoólicas (gel ou solução)

1. Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha.
2. Friccione as mãos entre si de modo que ela cubra toda a superfície das mãos.
3. Não se esqueça de espalhar o gel ou a solução entre os dedos e sob as unhas.
4. Espere suas mãos secarem.

A lavagem das mãos deve ser realizada sempre: antes do início do trabalho, após tossir, espirrar, usar o banheiro, tocar em dinheiro, manusear alimentos cozidos, prontos ou in natura, manusear lixo, manusear objetos de trabalho compartilhados; e antes e após a colocação da máscara.



Todos (receptionistas, professores, equipe de limpeza, gerentes, clientes e terceiros) devem usar máscaras em todas as atividades, salvo as aquáticas. Deve-se seguir todas as orientações da Organização Mundial de Saúde para uso desse equipamento.

- Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.
- Cobrir boca e nariz.
- Não remover para falar.
- Garantir que há conforto para respirar.
- Evitar o uso de maquiagem.
- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.
- Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.



Descarte a máscara de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira. As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso.



Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, peso livre, salas de coletivas, piscina, vestiários, kids room, etc).



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.



Recomendar que o cliente traga sua garrafa com água de casa, caso contrário liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias evitando contato entre garrafa e bebedouro.

### 3. PARA A LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES.



Higienizar móveis, equipamentos e objetos antes e depois de cada cliente fazer uso.

---



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 em lixeiras com tampa e acionamento por pedal.

---



Fechar cada área de 2 a 3 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes, durante o horário de funcionamento da academia.

---



Áreas de uso comum (como vestiários, salas de estar, lanchonetes e áreas de recreação infantil) devem ser fechadas, caso não seja possível manter o distanciamento social e seguir práticas de higienização adequadas.

---



Oferecer dispositivo de limpeza para sapatos na entrada da academia, podendo ser panos embebidos em hipoclorito de sódio a 0,1% (zero virgula um por cento) ou outro produto eficaz e de efeito similar que seja recomendado pelas autoridades sanitárias, que deverão ser trocados a cada 01(uma) hora ou, quando necessário, em intervalos menores.

---



Liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.

---



Manter os ambientes arejados por ventilação natural (portas e janelas abertas). Caso não seja possível ventilação natural 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. Ou, caso não haja ar condicionado, implantar o sistema de ventilação cruzada (abertura de portas e janelas).

#### 4. PISCINAS.



Fechar as áreas da piscina que não são propícias ao distanciamento social, como banheiras de hidromassagem e saunas, playgrounds e áreas de recreação aquática com alto contato.

---



Renovar regularmente a água das piscinas.

---



Garantir a qualidade da água nas piscinas com eletroporação e filtros químicos em alta concentração, conforme recomendação do fabricante.

---



Higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina, após o término de cada aula.

---



Garantir a qualidade da água nas piscinas.

---



Saunas e banhos de vapor devem ser fechados

#### 5. MONITORAMENTO DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE.



Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de COVID-19, informar imediatamente à gerência local.

#### 6. COMUNICAÇÃO.



Recomendar aos clientes que evitem os horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos, apresentando gráfico com frequência diária por horários.

---



Comunicar para os clientes trazerem as suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em um recipiente com tampa e acionamento por pedal.

---



Capacitar todos os colaboradores em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção. Assim como pedir para que eles evitem cumprimentos com beijos, apertos de mãos e abraços. E que não façam reuniões com mais de 10 pessoas.



Informar o tempo máximo de permanência dos alunos na academia durante os horários de pico. Assim como recomendar que eles evitem os horários de picos e se programem para treinar em horários alternativos.



Colocar sinal indicativo de número máximo de pessoas permitido no estabelecimento.



Expor aos clientes todos os manuais de orientação 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 academia.

Observação: Grupo de risco engloba aqueles com Idade igual ou superior a 60 anos; portadores de cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica); pneumopatias graves ou descompensados (asma moderada/grave, DPOC); doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); diabetes mellitus, conforme juízo clínico; doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica; gestação e puerpério; pessoas com deficiências cognitivas e/ou físicas; estados de imunocomprometimento, devido ao uso de medicamentos ou doenças, incluindo os portadores de HIV/AIDS e neoplasias; doenças neurológicas.

### **Elaboração:**

Colegiado Estadual para Avaliação dos Protocolos do Novo Normal para a Paraíba

### **Colaborador:**

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 10ª REGIÃO – CREF10/PB