

CONFEF publica cartilha com orientações para retomada das atividades

DOCUMENTO LISTA UMA SÉRIE DE MEDIDAS PROTETIVAS QUE O ATUAL MOMENTO IMPÕE A TODOS OS BRASILEIROS, EM ESPECIAL AOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE



Essencial na prevenção de doenças e na promoção e recuperação da saúde, o exercício físico orientado volta, aos poucos, a fazer parte da rotina da população. Com o declínio das taxas de contaminação da Covid-19 e a consequente retomada dos serviços em atividades físicas, esportivas e escolares, o CONFEF publicou, em julho, uma cartilha com orientações para os profissionais e seus beneficiários.

O documento "Covid-19 Recomendações para os profissionais de Educação Física na retomada dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar" lista uma série de medidas protetivas que o atual momento impõe a todos os brasileiros, em especial aos profissionais da área da saúde. Para construção do material, elaborado pelo Grupo de Trabalho de Redação do CONFEF, foram analisadas orientações e informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde, além de outras fontes de consulta relacionadas ao tema. As publicações dos Conse-

lhos Regionais de Educação Física também agregaram contribuições importantes.

Como o cenário da pandemia é muito diversificado no país, não só pela sua dimensão territorial, mas também pelas diferentes condições epidemiológicas e de atendimento hospitalar de estados e municípios, a retomada dos serviços em atividades físicas, no esporte e na Educação Física Escolar, vem sendo feita em tempos e circunstâncias diferenciadas.

Ainda assim, as recomendações têm como objetivo reforçar a segurança do profissional de Educação Física, seja qual for o seu ambiente de trabalho. Mais do que nunca, o profissional deve exercer o seu papel de agente de saúde, reforçando a necessidade dos usuários cumprirem as medidas de segurança para evitar a transmissão da doença.

Confira a seguir as principais orientações para a retomada das atividades com segurança. O material completo está disponível em: www.confef.com/431.

SEGURANÇA DO PROFISSIONAL

- Usar máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz
- Evitar contato físico com outras pessoas e observar a distância mínima recomendada pelos órgãos sanitários entre os usuários
- Evitar contato físico com superfícies em locais públicos ou de uso comum
- Informar os usuários sobre medidas de prevenção
- Realizar anamnese e diagnóstico dos usuários





- Restringir a participação de usuários de grupos de risco, doentes crônicos e maiores de 60 anos
- Controlar os horários das atividades para evitar aglomerações
- Orientar os usuários sobre o uso de kits de limpeza individuais
- Higienizar materiais e equipamentos no início e ao fim de cada sessão de exercício
- Evitar guardar capacetes, mochila, roupa, entre outros, no ambiente de trabalho
- Definir local para descarte de lenços, copos e toalhas de papel

NA ETAPA DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS, O PROFISSIONAL DEVE OBSERVAR CINCO MOMENTOS:

- Antes de contato com o usuário
- Antes de fazer demonstração com equipamentos e/ou aparelhos
- Após risco de exposição a fluídos biológicos: secreção, catarro, entre outros
- Após contato com o usuário
- Após contato com áreas próximas ao usuário, mesmo sem contato direto



SEGURANÇA DOS USUÁRIOS

O profissional deve solicitar expressamente aos usuários dos seus serviços para que adotem todas as medidas de segurança descritas a seguir, independentemente de outras que julgue relevantes:

- Determinar o uso de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz
- Determinar a necessidade de aviso sobre sinais de alerta para Covid-19 nos próprios beneficiários/usuários e familiares
- Orientar sobre a lavagem das mãos no início e ao final da atividade, e também ao término de exercícios no solo, ou uso de equipamentos
- Orientar sobre o uso de garrafa individual para hidratação
- Orientar sobre a distância entre os beneficiários/usuários, conforme definido pelas normas sanitárias
- Orientar sobre a higiene de equipamentos e acessórios pessoais antes, durante e após a atividade



ORIENTAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

- Higienizar materiais e equipamentos antes e após as aulas
- Reduzir atividades em que os alunos tenham contatos seguidos em uma mesma superfície
- Retomar as atividades práticas gradualmente
- Organizar os espaços para as práticas, reduzindo o número de alunos, e controlar o distanciamento entre eles
- Solicitar o porte de garrafas pessoais e evitar o compartilhamento de materiais
- Adaptar as atividades pedagógicas considerando o tempo transcorrido sem aulas, o aumento do comportamento sedentário no período de isolamento social, a estrutura física, os materiais disponíveis para as aulas e as orientações das Secretarias de Educação



O Ministério da Educação publicou a Portaria MEC nº 544/2020, em que estão relacionadas as medidas a serem adotadas pelos estabelecimentos educacionais quando da retomada das suas atividades, abrangendo desde a educação infantil até o ensino superior. Sendo assim, é importante que os professores de Educação Física além das recomendações acima, também se apropriem das orientações do MEC para fundamentar as suas decisões pedagógicas.