



CIEVS/GVIGE/DPSV/GEAPS/GEURE/GAFIE/GRSAM/GATES/GEICS/DIAS/GCINT/GERAE/DMAC/SMSA/PBH

**ASSUNTO:** Recomendações para reabertura das Academias da Cidade dentro do contexto de surtos/epidemias de Síndrome Gripal e infecção pelo SARS–CoV-2

Considerando a Lei Federal nº 13.979 de 06 de fevereiro de 2020, que “dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência em saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019”.

Considerando a classificação pela Organização Mundial de Saúde, OMS, do dia 11 de março de 2020, como pandemia a doença causada pelo novo coronavírus.

Considerando o Decreto Municipal nº 17.298 de 17 de março de 2020, que “dispõe sobre medidas temporárias de prevenção ao contágio e de enfrentamento e contingenciamento, no âmbito do Poder Executivo, da epidemia de doença infecciosa viral respiratória causada pelo novo coronavírus (COVID-19)”.

Considerando a Portaria 454 do Ministério da Saúde de 20 de março de 2020, que declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19).

Considerando o Decreto Municipal nº 17.361 de 22 de maio de 2020, que “dispõe sobre a reabertura gradual e segura dos setores que tiveram as atividades suspensas em decorrência das medidas para enfrentamento e prevenção à epidemia causada pelo novo coronavírus”, recomenda-se adequações nos serviços de saúde com objetivo de atender os usuários e contribuir no controle da propagação dessa doença.

Considerando a atividade física como determinante e condicionante da saúde e a importância de exercícios físicos regulares para melhores condições de saúde física e mental. Assim como, a importância das Academias da Cidade como espaços de prática de atividade física orientada, socialização, fomento de autocuidado e promoção à saúde no SUS-BH e a relevância do trabalho dos profissionais de educação física na promoção à saúde, prevenção de doenças e recuperação da saúde da população.

Orienta-se a reabertura das Academias da Cidade, com retomada das atividades de reavaliação de usuários cadastrados e aulas presenciais, conforme orientações abaixo, considerando as devidas premissas de adequação dos espaços e rotinas primando pelo cumprimento das medidas de minimização do contágio pela COVID-19.

## 1. Reabertura das Academias da Cidade

Considerando que as Academias da Cidade, em sua maioria, estão alocadas em espaços cedidos em equipamentos de outras políticas públicas, fruto de parcerias intersetoriais, como os centros de referência



de assistência social, os centros culturais, os parques e outros, é condicionante para a reabertura o funcionamento desses serviços dentro do qual encontra-se cada academia.

Nos casos de Academias da Cidade que aguardam a possibilidade de reabertura do equipamento intersetorial onde funciona, os profissionais já devem iniciar, nos centros de saúde, a reavaliação dos usuários para retorno em momento oportuno. Concomitante à reavaliação, deve ser realizada orientação específica sobre a promoção de saúde e verificada a possibilidade de aconselhamento sobre exercício físico, considerando também a oferta de aula virtual síncrona ou assíncrona (conforme explicitado no item 10 deste documento). Recomenda-se também a discussão, com a gerência local e esta com a gestão regional, sobre a possibilidade de oferta de aulas presenciais em outro espaço do território, provisoriamente.

## 2. Capacidade operacional das Academias da Cidade

A capacidade máxima para aulas coletivas deve considerar a ocupação do espaço de uma pessoa a cada 7m<sup>2</sup>. Essa mudança acarretará a diminuição do número de usuários por turma. Visando manter, da melhor forma possível, o acesso de usuários cadastrados, orienta-se a diminuição no tempo de aula (caminhada e tempo de salão) e consequente aumento do número de turmas.

Preconiza-se 30 (trinta) minutos de aula, com intervalo de 20 (vinte) minutos entre as turmas, para oportunizar fluxo organizado de entrada e saída de alunos e medidas de higiene necessárias, com tempo de 10 minutos para saída de uma turma e 10 minutos para entrada de outra.

Recomenda-se, minimamente, que a oferta da Academia da Cidade, em um turno, deve ser de 5 aulas, podendo ser uma delas no formato virtual, para contemplar usuários que não retornaram, por quais razões sejam, para as aulas presenciais. Abaixo o exemplo de organização dos horários.

<b>Turma</b>	<b>Horário</b>	<b>Divisão do fluxo e atividade</b>
Turma 1	07:00 às 07:10 h	Entrada da turma
	07:10 às 07:40 h	<b>Aula</b>
	07:40 às 07:50 h	Saída da turma
Turma 2	07:50 às 08:00 h	Entrada da turma
	08:00 às 08:30 h	<b>Aula</b>
	08:30 às 08:40 h	Saída da turma
Turma 3	08:40 às 08:50 h	Entrada da turma
	08:50 às 09:20 h	<b>Aula</b>
	09:20 às 09:30 h	Saída da turma
Turma 4	09:30 às 09:40 h	Entrada da turma
	09:40 às 10:10 h	<b>Aula</b>
	10:10 às 10:20 h	Saída da turma
-----	10:20 às 11:00 h	Intervalo
Turma 5 ou aula virtual	11:00 às 11:10 h	Entrada da turma
	11:10 às 11:40 h	<b>Aula</b>
	11:40 às 11:50 h	Saída da turma



Para adequação à recomendação mínima de oferta de aulas, caso haja limitação do uso do espaço em horário integral ou por outras razões cabíveis, as aulas poderão ser oferecidas em horário complementar ao funcionamento padrão da Academia da Cidade.

As especificidades na organização da oferta de aulas (presenciais e virtuais) devem ser discutidas envolvendo os professores, a gerência local e com o apoio da regional.

### 3. Retorno dos usuários

Todos os usuários para retornarem às aulas deverão ser reavaliados pelo profissional de educação física. De acordo com a Nota Técnica GEAPS/DIAS/SUASA/SMSA/PBH nº 010/2019 (Padronização do fluxo e critérios de entrada, permanência e desligamento de usuários nas Academias da Cidade), a reavaliação dos usuários é preconizada e é realizada a cada 6 (seis) meses, o que coincide com o período de suspensão das Academias da Cidade devido ao contexto pandêmico.

A inserção dos usuários nas aulas das Academias da Cidade será organizada em 3 fases, conforme descrição abaixo.

- **Fase 1:** usuários frequentes nos últimos 06 (seis) meses de funcionamento das Academias da Cidade que **não pertençam** a grupo de risco para COVID-19. Os usuários do grupo de risco para a COVID-19 são:
  - gestantes;
  - puérperas (até 2 semanas após o parto ou abortamento/perda fetal);
  - idade igual ou maior a 60 anos;
  - população indígena aldeada e urbana, e quilombolas;
  - pessoas com pneumopatias: doenças respiratórias; DPOC e asma; doenças pulmonares intersticiais com complicações; fibrose cística com infecções recorrentes; displasia broncopulmonar e com complicações;
  - pessoas com cardiovasculopatias (incluindo hipertensão arterial sistêmica): doenças cardíacas descompensadas; insuficiência cardíaca mal controlada; doença cardíaca isquêmica descompensada e doença cardíaca congênita;
  - pessoas com nefropatias: doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5) e pacientes em diálise peritoneal;
  - pessoas com hepatopatia em estágio avançado;
  - pessoas com diabetes melitus;
  - pessoas com obesidade ( $IMC \geq 40\text{kg/m}^2$ );
  - imunossuprimido ou imunodeprimido por doenças e/ou medicamentos;
  - transplantados de órgãos sólidos e de medula óssea;
  - pessoas com doenças cromossômicas (incluindo anemia falciforme);
  - pessoas em estados de fragilidade imunológica.
- **Fase 2:** usuários cadastrados nas Academias da Cidade não contemplados na Fase 1.



- **Fase 3:** novos usuários.

A transição da Fase 1 para Fase 2 será definida pela Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte (SMSA). Após a Fase 2, conforme disponibilidade de vagas, cada academia dará início a Fase 3. Ressalta-se que a Academia da Cidade atende pessoas residentes em Belo Horizonte, preferencialmente acima de 18 anos.

**OBS.:** histórico de exame positivo de COVID-19 não é considerado fator de proteção individual para nova infecção, não sendo indicativo para um usuário ser inserido em fase diferente.

### 3.1. Contato prévio

Orienta-se que primeiramente sejam contactados, por telefone, os usuários frequentes nas Academias da Cidade nos seis meses anteriores ao fechamento destas devido à pandemia por COVID-19 e **que não pertençam** a grupo de risco (Fase 1).

O objetivo do contato telefônico é informar sobre a reabertura das Academias da Cidade e indagar sobre interesse em retomar as aulas presenciais. Caso o usuário tenha interesse em retornar às aulas, neste momento, agendar reavaliação.

Durante o contato telefônico, perguntar também sobre sintomas respiratórios (conforme Nota Técnica COVID-19 nº 006/2020, atualizada), considerando as perguntas abaixo.

- Você esteve com sintomas gripais nos últimos 10 dias?
- Você entrou em contato com pessoas com sintomas gripais nos últimos 14 dias?
- Você apresentou nos últimos 10 dias alguns dos seguintes sintomas como febre, perda repentina do olfato ou paladar, desconforto respiratório e ou dificuldade para respirar, dor no corpo, diarreia, dor abdominal, mesmo de forma rápida?

Em caso de resposta positiva a uma ou mais questões acima a avaliação deverá ser agendada quando o usuário preencher os três critérios abaixo:

- ausência de febre por no mínimo 24 h sem uso de antitérmico **E**
- melhora dos outros sintomas **E**
- passados **10 dias** após o início dos sintomas

O contato com o usuário deverá ser descrito no prontuário e a produção deverá ser gerada no SISREDE WEB, selecionando no “Tipo do Local de Atendimento” o item “Telessaúde”. O contato também deverá ser informado na ferramenta (sistema) de avaliação e gestão do polo da Academia da Cidade, no campo de observação.

Deverão ser realizados até 3 (três) tentativas de contato em horários diferentes.

Os usuários que optarem em não retornar às atividades presenciais neste momento de pandemia permanecerão cadastrados na Academia da Cidade, mas terão seu retorno vinculado à disponibilidade de vagas.

Embora a listagem para contato deva ser balizada pela lógica das fases, conforme descrito acima, é importante sinalizar a todos os usuários cadastrados sobre o retorno da Academia da Cidade e as



orientações de reabertura, justificando para aqueles não contemplados na Fase 1 a importância da estratégia adotada. Orienta-se, também, a abordagem dessas questões em reuniões da Comissão Local de Saúde e, caso a academia possua, no Grupo Gestor do Polo.

### 3.2. Reavaliação dos usuários

As reavaliações deverão ser realizadas apenas com agendamento prévio e deverão ser realizadas em modalidade presencial, devendo o profissional utilizar máscara cirúrgica (Nota Técnica COVID-19 nº 019/2020) durante todo o tempo da reavaliação.

O profissional de educação física deverá realizar a avaliação padrão, institucionalizada e disponibilizada na ferramenta (sistema) de avaliação e gestão do polo da Academia da Cidade.

Antes de iniciar o procedimento, o profissional deverá informar ao usuário sobre a nova rotina das aulas: mudanças de horário, tempo de aula, uso obrigatório de máscara e outros cuidados de higiene e distanciamento. O usuário deverá, então, ter conhecimento do Termo de Responsabilidade, Anexo 02, assinando-o, se de acordo. Esse documento deverá ser arquivado na academia.

Caso o professor identifique, durante a reavaliação, o usuário com sintoma indicativo da COVID-19, deve-se interromper imediatamente o atendimento e orientá-lo a procurar a unidade de saúde de sua área de abrangência.

Critério de suspeição – indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por pelo menos dois dos seguintes sinais e sintomas: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou gustativos. Dispneia e prostração poderão ser observadas em casos de maior gravidade.

Caso identifique outras questões de saúde para as quais seja necessária avaliação da equipe de saúde da família, referenciar ao centro de saúde, conforme rotina habitual.

### 3.3. Inserção do usuário em turma e status

Após o contato com todos os usuários, referentes ao grupo de cada fase da reabertura, deve ser avaliada a capacidade operacional da academia (item 2 deste documento) e número de interessados.

Para os usuários que foram reavaliados, poderá ocorrer a mudança de turma e horário devido às mudanças na estruturação da rotina das Academias da Cidade, apresentadas neste documento.

O profissional de educação física deve reorganizar as turmas a partir da similaridade de aptidão para intensidade de atividade física, e dentro do possível, a escolha de horário pelo usuário.

Caso o usuário desista da participação nas aulas, será atribuído o status de suspenso (Nota Técnica GEAPS/DIAS/SUASA/SMSA/PBH nº 010/2019 – Padronização do fluxo e critérios de entrada, permanência e desligamento de usuários nas Academias da Cidade). Não deverá ser atribuído o status de inativo até nova orientação.



Usuários com histórico de contágio por SARS-CoV-2 poderão participar das aulas desde que preencham os três critérios abaixo:

- ausência de febre por no mínimo 24 h sem uso de antitérmico **E**
- melhora dos outros sintomas **E**
- passados **10 dias** após o início dos sintomas.

Destaca-se a contraindicação de exercício físico para usuários com persistência de sintomas de dor de garganta intensa, dores no corpo, falta de ar, fadiga geral, tosse ou febre.

### 3.4. Admissão de novos usuários

Apenas serão admitidos novos usuários (tanto por demanda espontânea quanto por encaminhamento) na Fase 3 de reabertura das Academias da Cidade, ou seja, até que sejam reavaliados todos os usuários já cadastrados e realizada as devidas reinserções nas aulas.

## 4. Reorganização prévia do espaço

Anteriormente à reabertura de cada Academia da Cidade, o(s) profissional(is) devem realizar todas as atividades descritas abaixo.

- Delimitar na parte externa do salão de aulas, com fita adesiva, os espaços onde cada usuário deve aguardar para entrar, respeitando a distância de 2 metros entre cada marcação.
- Delimitar dentro do salão de aula coletiva e em qualquer espaço externo que possa ser utilizado para aulas, com fita adesiva, o espaço que será ocupado por cada usuário para realizar suas atividades. Respeitar o distanciamento de 2 metros, sendo a capacidade máxima de uma pessoa a cada 7m<sup>2</sup>, incluindo os professores e acompanhantes de casos especiais.
- Lacrar bebedouros de jato inclinado.
- Verificar a existência de dispenserres, almotolia ou borrifadores de álcool 70%. Os gerentes locais das Academias da Cidade devem disponibilizar sabão líquido, toalhas de papel ou preparação alcoólica a 70% a serem colocados em todos os locais adequados para oportunizar higienização frequentemente as mãos.
- Ajustar os ventiladores de teto, caso existam nos ambientes internos da Academia da Cidade, para que estejam girando em direção que atraia o ar para o teto. Ventiladores de chão e parede não devem ser utilizados. As janelas e portas devem ser abertas para permitir a troca do ar no ambiente.
- Fixar cartaz institucional ou confeccionado com as orientações e cuidados para evitar contaminações durante as atividades Academia da Cidade (etiqueta respiratória, distanciamento, compartilhamento de objetos, higienização e uso de máscara etc.).

## 5. Controle de entrada e saída nos espaços específicos das Academias da Cidade



Caso a academia possua duas portas para o salão de atividades coletivas e sala de avaliação, uma deverá ser separada para fluxo de entrada e outra para fluxo de saída de pessoas. No caso de apenas uma porta, deverá ser organizado controle de entrada e saída, evitando fluxo cruzado de usuários nos momentos de maior circulação.

O profissional deverá receber os usuários na Academia da Cidade, questionando sobre sintomas respiratórios, conferindo o uso da máscara e orientando quanto à higienização das mãos com fricção de toda a superfície com álcool a 70% por 20 a 30 segundos, ou com água e sabão líquido com fricção por 40 a 60. O procedimento de higienização das mãos deverá ser realizado também antes da saída.

O profissional de educação física deverá avaliar os casos em que o usuário necessite de acompanhante para realização das aulas ou durante a avaliação, e essa pessoa deverá ser contada no número máximo de indivíduos no ambiente. O acompanhante deverá utilizar máscara e higienizar as mãos, assim como os usuários da academia.

## **6. Orientações para permanência nos espaços da Academia da Cidade**

Os profissionais de educação física, auxiliares de limpeza e usuários devem estar atentos às recomendações abaixo, assim como, qualquer outra pessoa que circular pelo espaço.

- Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, antes e depois das aulas e após tocar em qualquer superfície da academia, incluindo chão e parede, e os próprios equipamentos.
- Utilizar máscara de forma adequada, ou seja, cobrindo o nariz e a boca, durante todo o período de aula ou avaliação. Caso a máscara fique úmida, realizar a substituição da mesma.
- Manter a distância mínima estipulada de 2 metros entre as pessoas.
- Não realizar contato físico (exceto contato necessário para avaliação física, entre profissional e usuário).
- A etiqueta respiratória deve ser praticada, cobrindo a boca e o nariz durante a tosse e/ou espirros usando lenços/toalhas de papel ou cotovelo flexionado, seguida da lavagem das mãos. Os lenços/toalhas de papel usados devem ser descartados unicamente no lixo.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca.
- Não compartilhar objetos pessoais, como garrafas e toalhas.
- Utilizar bebedouros apenas para a coleta de água em garrafas ou copos próprios ou descartáveis, sendo vedado o uso de jato inclinado. Cada pessoa deve portar sua própria garrafa para hidratação, e no caso de enchê-la com água do bebedouro, é necessário o cuidado para não encostá-la no bocal.
- O uso dos sanitários está restrito à sua capacidade de uso.
- Os usuários devem ser orientados a não permanecer no salão após término das aulas.

Caso o professor identifique, durante a aula, usuário com sintoma indicativo de COVID-19, interromper imediatamente a atividade e orientá-lo a procurar a unidade de saúde de sua área de abrangência.



Os usuários devem ser orientados a não frequentar a Academia da Cidade fora do horário preestabelecido para evitar aglomerações.

## 7. Organização do plano de aula

O plano de aula poderá incluir: caminhada orientada ao ar livre, alongamentos, exercícios de fortalecimento muscular, coordenação e equilíbrio, danças, aeróbica, lutas, desde que mantido o distanciamento mínimo preconizado. Esportes coletivos não devem compor o plano de aula.

Orienta-se a preparação dos planos de aulas sem utilização de material ou com o mínimo de materiais possíveis, com atividades em que não haja contato físico entre os participantes, não realizando duplas, trios ou mini grupos.

Caso haja espaço físico ao ar livre e quando em condições adequadas de tempo, priorizar a realização de aulas fora do salão.

No caso de caminhadas orientadas, respeitar o distanciamento aproximado de 10 (dez) metros entre os usuários.

Dado o tempo de suspensão das aulas presenciais, o(s) profissional(is) de educação física deve elaborar cuidadosamente o plano de aula, considerando a probabilidade de inatividade dos usuários neste período.

Durante as aulas, o(s) professor(es) deve enfatizar aspectos sobre os cuidados de distanciamento, uso adequado de máscara e higiene. Abordar também, de forma breve, orientações gerais de promoção de saúde e adoção de hábitos saudáveis, destacando a redução do comportamento sedentário.

## 8. Limpeza e desinfecção dos espaços e materiais

A limpeza e a higienização das Academias da Cidade devem ser realizadas mais frequentemente e de forma vigorosa. Orienta-se:

- limpeza do chão, pelo auxiliar de serviços gerais, com varredura úmida, em ao menos um intervalo das aulas e ao final ou antes do turno;
- limpeza do banheiro, pelo auxiliar de serviços gerais;
- desinfecção dos materiais após cada uso, com álcool 70% em papel toalha, pelo próprio usuário;
- disponibilizar solução desinfetante para realizar assepsia dos calçados na entrada da Academia.

Mais informações sobre a limpeza podem ser consultadas no documento "Diretrizes para Limpeza e Desinfecção de Superfícies" (SMSA, 2011).

Destaca-se, também, que os ambientes devem ser mantidos ventilados.

## 9. Medidas de proteção individual dos profissionais

Os profissionais de educação física deverão:

- higienizar as mãos com água e sabão líquido com fricção por 40 a 60 segundos ou preparação alcoólica com fricção de 20 a 30 segundos, frequentemente;





- utilizar a máscara cirúrgica rotineiramente. Caso fique úmida, realizar a substituição da mesma;
- portar garrafas e toalhas individuais;
- caso apresente sinais e sintomas gripais seguir as recomendações da Nota Técnica COVID-19 nº 030/2020;
- manter distanciamento e não ter contato físico com os usuários, exceto sob necessidade na avaliação individual. Nesse caso, higienizar as mãos antes e depois do contato.

## 10. Continuidade do cuidado aos usuários que não retornaram às atividades presenciais

### 10.1. Telemonitoramento

Propõe-se o contato minimamente mensal com os usuários cadastrados nas Academias da Cidade, com exceção daqueles que retornarem para as aulas presenciais, a partir desta Nota Técnica.

O monitoramento de usuários cadastrados nas Academias da Cidade, previsto na Nota Técnica COVID-19 nº 007/2020, pauta-se na importância de manutenção do vínculo, da ação de vigilância e da oferta de orientações em relação à atividade física, hábitos de vida e promoção à saúde, no contexto de isolamento, com a perspectiva de aconselhar e estimular rotinas saudáveis.

A partir do telemonitoramento, o profissional poderá referenciar o usuário a procurar sua equipe de saúde da família, quando necessário, e/ou discutir o caso com esta.

Destaca-se a importância de relacionar a listagem nominal de usuários com alto risco cardiovascular e condições passíveis de anticoagulação (telemonitoramento dos usuários com condições crônicas) com a listagem de telemonitoramento da Academia da Cidade.

Em anexo, apresenta-se roteiro para abordagem via telemonitoramento, como sugestão de organização.

A produção desta atividade deverá ser realizada no SISREDE WEB, selecionando no “Tipo do Local de Atendimento” o item “Telessaúde”.

Outras informações sobre teleatendimento podem ser acessadas no Manual para Teleatendimento (GEAPS/SMSA, agosto de 2020)

### 10.2. Aulas coletivas virtuais

Com vistas à continuidade de oferta de cuidado e a vigilância em saúde, bem como a manutenção do vínculo entre profissionais e usuários, destaca-se também a possibilidade de oferta de aulas em modalidade virtual, de forma síncrona ou assíncrona.

As aulas deverão manter a lógica de oferta em três dias da semana, e o profissional deve ser cuidadoso ao selecionar usuários com perfil que contemple alguns itens, como:

- menor risco de queda;
- resida com outras pessoas;



- histórico clínico de bom controle de doenças, como hipertensão e diabetes.

Recomenda-se a avaliação presencial do usuário para participação nas aulas virtuais e elaboração cuidadosa do plano de aula pelo(s) profissional(is).

A produção desta atividade deverá ser realizada no SISREDE WEB, selecionando no “Tipo do Local de Atendimento” o item “Telessaúde”.

Para mais orientações, vide o documento: Manual para Teleatendimento (GEAPS/SMSA, agosto de 2020).

## Referências

1. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região - CREF4/SP. Procedimento de Reabertura das Academias. São Paulo, 2020. Disponível em <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/b1f3ed581f1364a1f36c72160dd43358.pdf>.
2. Belo Horizonte. Manual para Teleatendimento: novos tempos, novos desafios. Agosto de 2020. Disponível em [https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2020/manual-para-teleatendimento\\_19-08-20.pdf](https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2020/manual-para-teleatendimento_19-08-20.pdf).
3. NOGUEIRA, C. J.; CORTEZ, A. C. L. ; LEAL, S. M. O. ; DANTAS, E. H. M. . Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa 2020 (Pré Print).
4. Nota Técnica COVID-19 nº 007/2020 - Recomendações para adequação das atividades desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde em situação de surtos/epidemias de Síndrome Gripal e infecção pelo SARS-CoV-2. Disponível no link: <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
5. Nota Técnica. COVID-19 nº 019/2020 - Orientações sobre o uso de equipamentos de proteção individual (EPI) dos serviços da rede própria do SUS-BH. Disponível no link: <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
6. Nota Técnica COVID-19 nº 030/2020 - Recomendações para realização de exames para COVID-19 para agentes públicos lotados na Secretaria Municipal de Saúde da PBH, diante da pandemia de COVID-19. Disponível no link: <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
7. Nota Técnica 010/2019 GEAPS/DIAS/SUASA/SMSA/PBH - Padronização do fluxo e critérios de entrada, permanência e desligamento de usuários nas Academias da Cidade.
8. PITANGA, F. J. G.; Beck, Carmem Cristina ; PITANGA, C. P. S. . Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, p. 1058-1060, 2020.
9. Portaria SMSA/SUS-BH Nº 0361/2020 - Dispõe sobre protocolos específicos de vigilância em saúde para academia, centro de ginástica, estabelecimento de condicionamento físico autorizados a exercer suas atividades nos termos do Decreto nº 17.361, de 22 de maio de 2020.



# **CORONAVÍRUS • COVID-19**

## **EM BELO HORIZONTE**

Nota Técnica COVID-19  
nº 037/2020

20/10/2020



## **ANEXO 01 – Orientação para telemonitoramento de usuários da Academia da Cidade que não retornarem às aulas presenciais**

1. Identificação do profissional e do propósito do contato.
2. Verificação da possibilidade do usuário em conversar, no momento.
3. Questões norteadoras
  - Como você avalia a sua saúde durante a pandemia?
  - O que você sente que mudou neste período em relação à sua saúde?
  - Como você se sente emocionalmente?
  - Conseguiu continuar uma rotina de exercícios?
    - Se sim, as atividades que realizava na Academia da Cidade contribuíram?
    - Se não, o que o impediu?
  - Você teve alguma alteração de saúde durante este período de isolamento?
    - Se sim, precisou procurar uma unidade de saúde?
  - Você percebe alguma limitação em afazeres do dia a dia que antes não tinha?
  - Como considera que está sua rotina de alimentação, sono e demais atividades?
  - Você ganhou peso?
  - Para usuários em uso de medicamento: continua fazendo o uso de seus remédios?
  - Para usuários tabagistas ou com histórico: voltou a fumar? Tem fumado mais?
  - Você ou alguém de sua casa apresentou algum sintoma respiratório nos últimos 14 dias?
4. Aconselhamento
  - Breves orientações em relação à promoção de saúde, rotinas e hábitos saudáveis de vida, incluindo alimentação saudável, prevenção de acidentes domésticos, tabagismo, aspectos sociais e emocionais, combate às arboviroses, bem como orientações de prevenção ao COVID-19.
  - Orientações em relação ao combate à inatividade durante a pandemia, e caso pertinente, orientações em relação à atividade física.
5. Verificação sobre acesso do usuário à tecnologia, caso o profissional identifique possibilidade de outra oferta de cuidado por teleatendimento.
  - Tem acesso a computador ou celular com internet?
  - Tem facilidade ou dificuldade em acessar a internet?

**OBS:** Pode ser considerada a possibilidade de, após resposta livre às questões abertas, o usuário eleger uma opção de resposta padrão à pergunta. Isso possibilitará ao(s) professor(es) melhor caracterizar a situação dos alunos neste momento de pandemia, e traçar estratégias de intervenção coletiva. Por exemplo, no caso da pergunta sobre como o usuário avalia sua saúde durante a pandemia, ao final o profissional pode solicitar que seja identificada a resposta que melhor se encaixa à situação descrita. As opções poderiam ser: (a) boa (b) regular (c) ruim.

**ANEXO 02 – Termo de Responsabilidade****Termo de Responsabilidade**

Eu \_\_\_\_\_ declaro que estou ciente dos procedimentos e normas preventivas em relação à COVID-19 nas Academias da Cidade de Belo Horizonte. Me comprometo a realizar os procedimentos abaixo citados.

- Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, antes e depois das aulas e após tocar em qualquer superfície da academia, incluindo chão e parede, e os próprios equipamentos.
- Portar minha própria máscara e utilizá-la de forma adequada, ou seja: cobrindo o nariz e a boca, durante todo o período de permanência na Academia da Cidade. Caso fique úmida, substituir por outra.
- Realizar a etiqueta respiratória, cobrindo a boca e o nariz durante a tosse e/ou espirros usando lenços/toalhas de papel ou cotovelo flexionado, seguida da lavagem das mãos. Os lenços/toalhas de papel usados devem ser descartados unicamente no lixo.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca.
- Manter a distância mínima estipulada de 2 metros das outras pessoas.
- Não realizar contato físico.
- Não compartilhar objetos pessoais, como garrafas e toalhas.
- Utilizar bebedouros apenas para a coleta de água em garrafas ou copos próprios ou descartáveis.
- Para as aulas, chegar na Academia com 10 minutos de antecedência, para que seja cumprido os cuidados de fluxo de entrada.
- Não permanecer no salão após o término das aulas.
- Não frequentar a Academia da Cidade em caso de sintomas respiratórios, comunicando ao(s) professor(es) o motivo de ausência, com a maior brevidade possível.

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura