



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

Itens atualizados: Atualização integral e referências

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.

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

Ressalta-se que as Academias da Cidade estão na Fase 1 de reabertura, e as informações da presente Nota Técnica versam sobre as especificidades deste momento.



1. Reabertura das Academias da Cidade

Considerando que as Academias da Cidade, em sua maioria, estão alocadas em espaços parceiros 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 dos quais encontra-se cada academia. A informação sobre a possibilidade de reabertura de cada Academia da Cidade alocada nestes espaços será informada às Diretorias Regionais de Saúde, através dos e-mails da Coordenação do NASF-AB e Academias da Cidade/GEAPS/DIAS/SMSA. A reabertura de Academias da Cidade alocadas em espaços comunitários como instituições religiosas e associações deverá ser articulada regionalmente.

Nos casos de Academias da Cidade que aguardam a possibilidade de reabertura, recomenda-se que os profissionais mantenham as atividades virtuais (vide tópico 10 desta nota), podendo também retomar as reavaliações presenciais nos Centros de Saúde.

Recomenda-se também a discussão, com a gerência local e apoio da 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 7 m². Essa mudança acarreta 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 conseqüente 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, deva 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.

Turma	Horário	Divisão do fluxo e atividade
Turma 1	07:00 às 07:10 h	Entrada da turma
	07:10 às 07:40 h	Aula
	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	Aula
	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	Aula
	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	Aula
	10:10 às 10:20 h	Saída da turma
-----	10:20 às 11:00 h	Intervalo
Turma 5	11:00 às 11:10 h	Entrada da turma



ou aula virtual	11:10 às 11:40 h	Aula
	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

Para retornar às aulas presenciais, todos os usuários devem ter sido reavaliados pelo profissional de Educação Física da Academia da Cidade nos últimos seis meses. Cabe ao professor avaliar, inclusive, a necessidade de nova reavaliação dentro do intervalo de 6 meses. 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 minimamente a cada 6 (seis) meses, sendo de suma importância a manutenção desta premissa.

A inserção dos usuários nas aulas das Academias da Cidade será organizada em 3 fases, que poderão sofrer alterações devido à dinamicidade do contexto pandêmico. A especificação de organização para cada fase será definida em atualizações desta nota. A transição entre as fases será definida pela Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte (SMSA-BH).

- **Fase 1:** usuários cadastrados nas Academias da Cidade que **não pertencam** 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 40kg/m²);



- 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 pertencentes ao grupo de risco à COVID-19 com esquema vacinal completo há minimamente 14 dias.
- **Fase 3:** novos usuários, conforme disponibilidade de vagas.

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. Em qualquer fase, o usuário com resultado positivo para COVID-19 só poderá ser considerado como elegível após dez dias do início de sintomas, estando afebril há pelo menos 24 horas sem uso de antitérmico e com melhora dos sintomas ou 10 dias após a data de coleta do RT-PCR, quando assintomático.

3.1. Contato prévio

O usuário contemplado na Fase de Reabertura em vigor deverá ser contactado por ligação telefônica.

O usuário deverá ser informado sobre reabertura das Academias da Cidade e será indagado sobre seu interesse em retomar as aulas presenciais. Caso o usuário tenha interesse em retornar às aulas, neste momento, será agendada reavaliação pelo profissional de Educação Física.

Durante o contato telefônico, questionar 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 ou RT-PCR positivo nos últimos 14 dias?
- Você apresentou nos últimos 10 dias alguns dos seguintes sintomas como febre, dor de garganta, cefaleia, 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 telefônico com o usuário deverá ser registrado 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 realizadas até 3 (três) tentativas de contato em horários diferentes.

Os usuários que optarem por não retornarem às atividades presenciais neste momento de pandemia permanecerão cadastrados na Academia da Cidade, podendo retomar as atividades presenciais posteriormente, após novo contato e readequação do serviço em momentos futuros.

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 em vigor 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, e outros meios de comunicação utilizados pelo polo.

3.2. Reavaliação dos usuários

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

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 atendimento, o profissional deverá informar ao usuário sobre a nova rotina das aulas: mudanças de horário, tempo de aula, uso obrigatório de máscara, outros cuidados de higiene e distanciamento. As orientações serão as mesmas para todos os usuários, independentemente de vacinação contra a COVID-19 e/ou infecção prévia. O usuário deverá, então, ter conhecimento do Termo de Responsabilidade, Anexo 02, assinando-o, se estiver 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 mais próxima.

Critério de suspeição de COVID-19 – 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.



Usuários com histórico de suspeita ou confirmação de infecção por SARS-CoV-2 poderão ser reavaliados na Academia da Cidade 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.

OU passados 10 dias após a coleta de amostra com resultado positivo para COVID-19 (teste de antígeno ou RT-PCR), no caso de o usuário não ter apresentado sintomas.

Deve-se manter a distância de 2 metros do usuário durante a avaliação, aproximando-se no momento de avaliação antropométrica, sendo que o diálogo nesta etapa deverá ser evitado.

Caso sejam identificadas outras questões de saúde para as quais seja necessária avaliação da equipe de saúde da família, o profissional de Educação Física deve referenciar ao Centro de Saúde, conforme rotina habitual.

3.2.1 Reavaliação de usuários com histórico de infecção prévia por SARS-CoV- 2

Estes usuários deverão ter avaliação presencial cuidadosa, com especial atenção na triagem de risco, buscando sinais e sintomas que sinalizem sequelas de Covid-19, que podem colocar o usuário em risco ou em dificuldades durante a prática de atividade física. Quando identificados, o usuário deverá ser referenciado para a eSF.

Recomenda-se registrar no campo de “informações adicionais sobre as condições de saúde, sinais e sintomas” da ferramenta (sistema) de avaliação e gestão do polo da Academia da Cidade e destacar quando o usuário esteve com COVID-19, histórico de internação e outros tratamentos e situação atual.

Caso não esteja apto para retornar à Academia da Cidade, o usuário deverá ser telemonitorado (item 10.1) e referenciado para reabilitação por outras equipes/serviços.

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 alterações 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, com horário à escolha do 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.



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 realizadas 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 mínima 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 mínimo de 2 metros, sendo a capacidade máxima de uma pessoa a cada 7m², incluindo os professores e acompanhantes de casos especiais.
- Lacrar bebedouros de jato inclinado.
- Verificar a existência de dispensers, almotolia ou borrifadores de álcool 70%. Os gerentes locais das Academias da Cidade devem disponibilizar sabão líquido, toalhas de papel e preparação alcoólica a 70% a serem colocados em todos os locais adequados para oportunizar higienização frequente das 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 na Academia da Cidade (etiqueta respiratória, distanciamento mínimo de 2 metros entre os usuários e/ou profissionais, proibição do compartilhamento de objetos, higienização frequente das mãos, uso obrigatório de máscara cobrindo nariz e boca, não frequentar as atividades no caso de sintomas sugestivos de COVID-19, 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, higienizar as mãos, manter o distanciamento mínimo de 2 metros em relação aos demais usuários, da mesma forma que 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, ou entre acompanhante e o usuário que necessite do mesmo, desde que permitido após avaliação).
- A etiqueta respiratória deve ser praticada, cobrindo a boca e o nariz durante eventuais episódios de 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. Caso o indivíduo já esteja apresentando esses e outros sintomas, poderá ser considerado caso suspeito de COVID-19 e não deve comparecer às atividades presenciais, devendo procurar assistência médica.
- 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, preferencialmente levando o recipiente já completo com água, e no caso de enchê-lo com água do bebedouro, é necessário o cuidado para não o encostar no bocal.
- O uso dos sanitários está restrito à sua capacidade de uso.



- Os usuários devem ser orientados a não permanecer no salão após o término das aulas e não comparecer à Academia em horário não previamente agendado ou não referente à sua turma de aula, para evitar aglomerações.

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

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 de 2 metros entre as pessoas. 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 possível de materiais, com atividades em que demandem contato físico entre os participantes, não realizando duplas, 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 5 (cinco) metros entre o usuário que se encontra à frente e o que se localiza imediatamente atrás, e distância lateral de aproximadamente 2 metros quando o usuário se localiza lateralmente. Não deverão ser realizadas caminhadas de vai e vem para se evitar as aproximações. Neste momento, avaliar a pertinência de corridas, considerando que a recomendação é de maior distanciamento (10 metros), podendo haver maior dificuldade de se monitorar adequadamente a atividade.

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

Durante as aulas, o(s) professor(es) deve(m) 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.

7.1 Especificidades para usuários em recuperação após COVID-19

A prática da atividade física pode compor o plano de tratamento para usuários acometidos pela COVID-19, que não tiveram melhora espontânea ou possuem sintomas persistentes, desde que observadas as questões do item 3.2 desta nota.

Orienta-se a prescrição de exercícios com intensidade leve. Considerar o uso da escala de Borg e, na oximetria de pulso, valores acima de 92-93% de saturação de O₂ durante todo o exercício.



Durante o exercício, a PA sistólica deve manter-se entre ≥ 90 mmHg e ≤ 180 mmHg, não devendo-se permitir um aumento superior a 20 batimentos por minuto em relação à frequência cardíaca basal durante o exercício de intensidade leve (considerar a terapia farmacológica, especialmente o uso de betabloqueadores).

O usuário deve classificar, de forma subjetiva (Escala de Borg), seu esforço como leve e deve conseguir conversar durante a prática do exercício físico de baixa intensidade sem dificuldade.

O profissional da Academia da Cidade deve monitorar qualquer incapacidade do usuário de se sentir recuperado após o exercício físico. Caso o usuário apresente sinais e sintomas de comprometimento cardiovascular ou pulmonar, deverá interromper a prática e ser referenciado para a equipe de Saúde da Família.

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;

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.

Os profissionais da limpeza devem usar máscara durante todo o tempo.

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. Realizar a substituição da mesma a cada 4 horas ou quando estiver úmida;
- portar garrafas de água 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.

O gerente do Centro de Saúde de lotação do profissional e/ou de vinculação da Academia deve disponibilizar máscara cirúrgica em quantidade suficiente para garantia da proteção dos profissionais.



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

As atividades propostas devem ser realizadas dentro do horário de funcionamento das Academias da Cidade que estão em atividade, quando houver disponibilidade de equipamentos para tal. Caso contrário, ou se tratando de Academias da Cidade que não se encontram na fase de reabertura, deverão ser realizadas no Centro de Saúde de vinculação do profissional e/ou de referência da Academia.

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).

10.1 Telemonitoramento

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

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 do monitoramento de condições crônicas 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 orientar o usuário a procurar sua equipe de Saúde da Família, quando necessário, e/ou discutir o caso com a mesma.

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.

O anexo 1 apresenta um roteiro para abordagem via telemonitoramento, como sugestão de organização.

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, preferencialmente, 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.



- que não esteja em recuperação pós-COVID

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

11 - Vigilância de casos suspeitos de COVID

Caso o professor identifique, durante a reavaliação ou aula, o usuário com sintomas indicativos da COVID-19, deve-se interromper imediatamente o atendimento e orientá-lo a procurar a unidade de saúde, preferencialmente de sua vinculação.

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.

Se identificado caso suspeito/confirmado envolvendo alunos e professores, informar à Gerência Regional de Assistência, Epidemiologia e Regulação (GAERE) para comunicação do caso e condutas a serem adotadas.

Para o ambiente da Academia da Cidade, considera-se contactante de caso suspeito/confirmado, o contato desprotegido (sem uso de máscara) a menos de 1 metro por mais de 15 minutos, durante o período de transmissão (dois dias antes até 10 dias após o início dos sintomas do caso ou, para casos assintomáticos, o mesmo período em relação à data de coleta de amostra com resultado positivo para COVID-19). Caso seja detectada essa situação, os contactantes devem ser orientados a afastarem-se das atividades por 14 dias e a comunicarem o professor em caso de aparecimento de sintomas. A ocorrência de casos secundários entre professores/alunos deverá ser comunicada à GAERE de referência.



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. BLOCKEN, B.; MALIZIA, F.; VAN DRUENEN, T.; Marchal, T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Preprint, 2020. Disponível em: <https://www.euroga.org/system/1/user_files/files/000/045/111/451111/150d3060c/original/Social_Distancing_v20_White_Paper.pdf>
3. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal De Saúde. 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>.
4. CALABRESE, M.; GAROFANO, M.; PALUMBO, R.; DI PIETRO, P. *et al.* Exercise Training and Cardiac Rehabilitation in COVID-19 Patients with Cardiovascular Complications: State of Art. **Life (Basel)**, 11, n. 3, 2021b.
5. CALLARD, F.; PEREGO, B. How and Why Patients Made Long COVID. **Soc Sci Med.** 268: 113426, 2021.
6. 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. **Preprint**, 2020.
7. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. Nota técnica COVID-19 nº 006/2020 - Orientações para a Vigilância Epidemiológica do COVID-19 no município de Belo Horizonte. Link: <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
8. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. 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 em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>>.
9. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. 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 em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>>.
10. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. Nota técnica COVID-19 nº 023/2020 - Proposta para acompanhamento de usuários com condições crônicas na APS, no contexto da pandemia pelo vírus da SARS-CoV-2. Link: <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
11. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. 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>.

12. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. 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.
13. PITANGA, F. J. G.; BECK, , C. C. ; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arq. Bras.Cardiol.**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.
14. BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. 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.



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