

Retomada das atividades exige atenção

PROFISSIONAIS E ESTABELECIMENTOS DEVEM ESTAR ATENTOS À SEGURANÇA DOS BENEFICIÁRIOS E DOS PRESTADORES DE SERVIÇOS



A orientação *online* já era uma realidade na vida do Profissional João Verneque [CREF 028216-G/RJ] antes mesmo da pandemia. Mas durante o período de distanciamento social o seu atendimento remoto expandiu, seja pelos alunos presenciais que optaram pelo formato ou pelos novos que surgiram no caminho. Muitos se adaptaram e alguns até viram vantagem no formato, como economia de tempo e de gastos com deslocamento.

Um grupo, no entanto, sentia dificuldades em se adaptar à tecnologia: os idosos. Como o Profissional atua com reabilitação e melhora da coordenação motora e fortalecimento muscular, esse grupo é prioritário no seu atendimento. “Por mais didático que seja o ensino remoto, pontuando e demonstrando o exercício, com o passar dos anos a parte cognitiva tende a diminuir sua capacidade, atrapalhando a desenvolver da mais simples até a mais complexa atividade proposta”, explica João Verneque.

Se fazia necessário, desta forma, se adaptar mais uma vez. João foi atrás então de mais informações sobre o vírus quando as informações ainda eram escassas. A capacitação para o atendimento seguro e autoproteção dos profissionais de saúde, oferecido pelo Ministério da Saúde, foi uma das oportunidades que o Profissional aproveitou. O passo seguinte foi a aquisição de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).

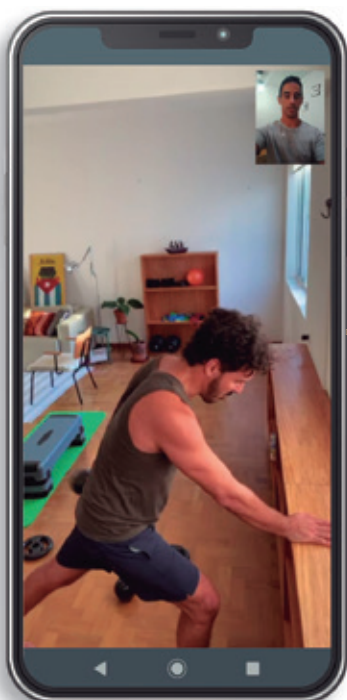
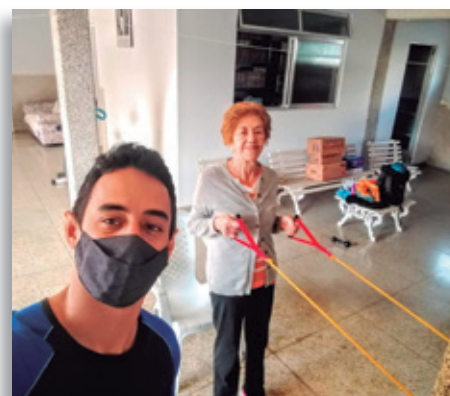
“Alguns alunos/clientes idosos necessitaram da atividade presencial e logo comuniquei à família sobre essa possibilidade e todos concordaram. Como iria atender o público idoso, planejei de que forma faria isto com segurança. Adquiri avental, luva e sapatilhas descartáveis e protetor de rosto (*face shield*)”, explica.

Tudo isto para dar mais segurança e credibilidade ao serviço prestado. “E foi uma das melhores sacadas que tive para continuar a desenvolver minhas atividades profissionais. O uso do EPIs é de extrema importância e ne-

cessário principalmente neste período de pandemia. Além de trazer mais segurança ao aluno e gerar uma maior credibilidade do meu trabalho, a proteção permite realizar minha atividade profissional com tranquilidade”.

Atualmente, João – que já foi imunizado contra a Covid-19 - desenvolve atividades personalizadas de forma autônoma, ou seja, precisa estar bem e saudável para dar continuidade às atividades. E é essa dica que ele dá aos profissionais: “É preciso se atentar ao uso correto e contínuo de EPIS, e evitar locais de grandes aglomerações. Somente desta forma as pessoas irão se sentir mais seguras e tranquilas em adquirir nossos serviços”, orienta.

Todo o material utilizado pelo Profissional é descartado ao término de cada atendimento.



ESTABELECEMENTOS REABREM SOB PROTOCOLOS RÍGIDOS

Apesar de todo um protocolo de segurança pré-estabelecido, nem todos conseguiram se manter distantes do sedentarismo. Quem explica esta realidade é o Conselheiro Federal Eduardo Netto [CREF 002025-G/RJ], que também é mestre em Motricidade Humana e Sócio-Diretor da Bodytech. Para ele, o aumento do sedentarismo tem motivo.

“O que acredito que ocorreu é que aqueles que já praticavam atividade física regularmente conseguiram se manter assim. No entanto, uma grande parte da nossa população não obteve o mesmo êxito. Além disso, a pandemia nos impôs o isolamento, fator que acredito também ter contribuído muito para o aumento do sedentarismo”.

E o Brasil foi um dos países que mais sofreu com a inatividade física. “A pesquisa *Diet & Health Under Covid-19*, realizada com respondentes de 30 nações em todo o mundo, coloca o Brasil em quarto lugar no ranking dos países que mais diminuíram a quantidade de exercícios”. Para ele, o indicador tem motivo: “Acredito que pelo isolamento e fechamento das academias”.

Conforme esses estabelecimentos foram reabrindo, de acordo com as inúmeras leis sancionadas reconhecendo a essencialidade da atividade física, muitos praticantes puderam retornar ao antigo hábito saudável. Para Eduar-

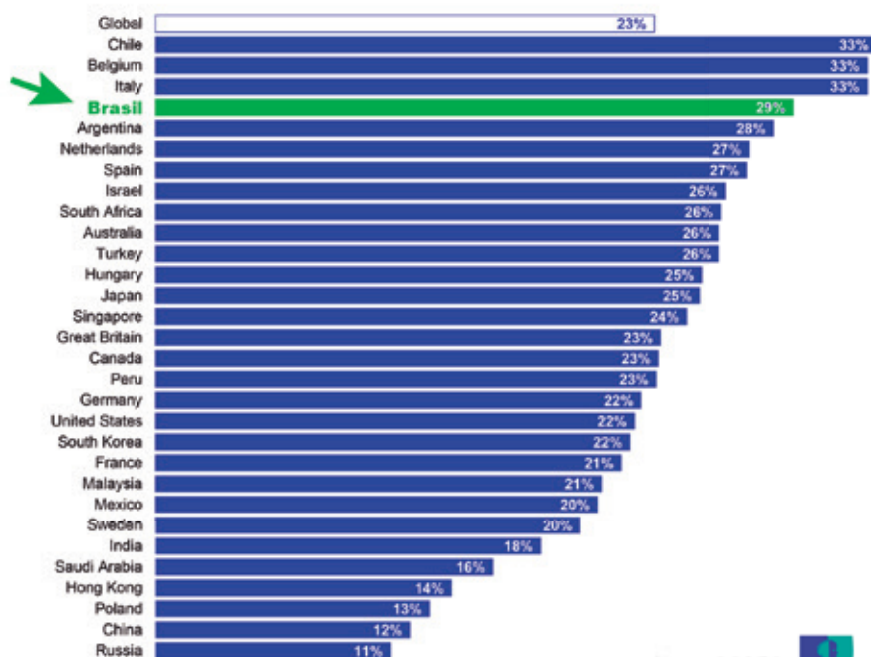


do Netto, essa foi uma conquista importante: “Sem dúvida alguma, esses estabelecimentos se firmaram como centros promotores de saúde, essenciais na prevenção e reabilitação de inúmeras doenças”.

De acordo com ele, a promoção da saúde se torna ainda mais necessária em um momento pandêmico. “Sem falar no fato de que essas morbidades possuem um papel muito relevante no agravamento do quadro clínico da Covid-19. Mais do que nunca é o momento de termos estratégias e políticas públicas de combate ao sedentarismo”.

Redução do exercício físico

Participantes no Chile, Bélgica e Itália estão mais propensos a dizer que praticaram menos exercício físico desde o começo da pandemia.



Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

Ipsos MORI Ipsos

Para funcionarem sem colocar em risco a saúde dos praticantes, os estabelecimentos promotores de saúde devem seguir alguns protocolos de segurança. “O primeiro ponto a ser observado é se a academia está cumprindo as regras impostas pelos governos e prefeituras. Dessa forma, temos a garantia da legalidade no funcionamento da academia”.

Netto explica que a segurança do ambiente das academias é garantido por três importantes pilares: Uso de máscaras, distanciamento social e higienização dos ambientes e equipamentos. “Na minha opinião, são esses pontos os mais relevantes e que devem ser exigidos por todos os clientes”.

“Mais do que nunca é o momento de termos estratégias e políticas públicas de combate ao sedentarismo”

Para os profissionais dos estabelecimentos, Eduardo Netto tem uma orientação extra: “Existem detalhes operacionais que, mesmo que não sejam legalmente exigidos, podem e devem ser implementados. Dentre eles, vale destacar: Planejamento de horários para atendimento dos clientes (ideal um sistema de agendamento); Controle rígido do fluxo de clientes; Eliminação de

filas e aglomerações; Aferição de temperatura na entrada; E oferecimento de insumos para higienização”.

Para quem pretende se matricular em uma academia, o Conselheiro lembra que a Covid-19 não é a única preocupação: “É muito importante a garantia de atendimento e orientação por Profissionais de Educação Física devidamente registrados no CREF”, finaliza.

MEDIDAS DE SEGURANÇA QUE PROFISSIONAIS E ESTABELECIMENTOS DEVEM EXIGIR

- **Determinar o uso de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz**
- **Exigir que sejam comunicados sinais de alerta para Covid-19 dos beneficiários/usuários e familiares**
- **Orientar sobre a lavagem das mãos no início e ao final da atividade, 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.**

Fonte: Covid-19 Recomendações para os Profissionais de Educação Física na retomada dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar



“É muito importante a garantia de atendimento e orientação por Profissionais de Educação Física devidamente registrados no CREF”

Em 2020, o CONFEF publicou 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. O material completo está disponível em:

www.confef.com/431.