



TREINAR SEM VÍRUS

**COVID-19
DESCONFINAMENTO**

ÍNDICE

Introdução	2
Medidas gerais	3
Questionario (PESQ)	3
Medidas de distanciamento físico	4
Quanto ao uso de máscaras	4
Espaços e equipamentos para a prática	4
Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros	5
Higienização de superfícies	5
Como reconhecer um doente de COVID-19 o que fazer	6
Literatura	7
Anexos	



Desejo a Você que confia
no meu trabalho, muita Saúde.
Vamos cuidar um dos outros.

INTRODUÇÃO

Aqui está o resultado da dedicação do nosso tempo na tradução para a nossa realidade das principais normas, orientações e informações que asseguram a reabertura segura do nosso Centro de Treino em tempos de COVID-19.

Este documento não é perfeito, mas está feito. Com certeza, com mais tempo melhor ficaria, mas o tempo urge para que todos possamos rapidamente atuar, em segurança e com confiança.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

CONTACTO DIRETO: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

CONTACTO INDIRETO: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARSCoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública. O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto.



Por isso, as medidas adicionais, conforme as orientações da DGS acerca dos Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas deverão - e assim serão respeitadas - a fim de assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Asseguramos que todas as pessoas que trabalharem em nosso centro de treino cumprirão rigorosamente as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;

Faremos uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) como máscara e quando necessária a utilização de viseira;

Todos (colaboradores e usuários) não deverão frequentar o nosso Centro de Treino, quando apresentar sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Nestes casos solicitamos que deva contatar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;

A nossa intervenção técnica iniciará com uma primeira abordagem a todos os utilizadores com a aplicação do **Questionário Digital de Triagem Pré-Exercício (PESQ) Face a**

Pandemia da COVID-19, cujo o propósito é fazer uma triagem com segurança identificando rapidamente os principais sintomas relacionados ao COVID-19 antes de iniciar a prática de exercício, para assim, quem sabe identificar aqueles que são capazes de começar a se exercitar e garantir a uma maior segurança na prescrição do exercício, pois acreditamos ser mais prudente evitar o risco potencial de exacerbação dos sintomas respiratórios ao iniciar a prática;

Será afixado, de forma acessível a todos, as regras e informações sobre a importância da desinfecção/higienização das mãos e etiqueta respiratória;

Providenciamos a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto à receção, entradas e saídas de casas de banho;

Providenciamos a colocação de tapete de desinfecção, entretanto, ainda sim aconselhamos a reserva de calçado específico para fins de treino no ginásio realizando a devida troca para o treino;

Todos deverão desinfetar as mãos à entrada e à saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas nossas instalações.



MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO FÍSICO

Esta constitui uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

Deverá ser respeitada o distanciamento de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico por exemplo receção e espaços de circulação;

E de pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.

QUANTO AO USO DE MÁSCARAS

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado que:

UTILIZADORES: uso obrigatório de máscara, na entrada e saída das instalações, com a Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA PRÁTICA

Garantimos o controlo do acesso às sessões a fim de evitar aglomerados/filas de espera nosso serviço de treino personalizado com marcação sempre valorizou a individualidade e especificidade do nosso atendimento; Poderá ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática, com o reposicionamento de equipamentos a fim de garantir o distanciamento físico preconizado;

Recordamos que a higiene das mãos é uma das medidas mais simples e efetivas na redução da infeção associada aos cuidados de saúde, conforme a Circular Normativa N^o: 13/DQS/DSD.



BALNEÁRIOS, CHUVEIROS, SANITÁRIOS E BEBEDOUROS

A utilização dos balneários não poderá ser permitida, pelo que os usuários praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente aos seus domicílios;

É permitido o acesso dos utilizadores aos cacifos e às instalações sanitárias;

Não disponibilizamos bebedouros, recomendamos a utilização de garrafa individual ou forneceremos garrafas de água com um custo adicionado;

Não disponibilizamos aparelhos de secagem das mãos, privilegiamos a utilização de papel toalha descartável;

Nosso Centro de Treino desde o princípio sempre fez uso do arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural justamente pelo reconhecimento dos potenciais malefícios causados à saúde através da utilização de sistemas de ar condicionado.

HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES

Garantimos o aumento da frequência de limpeza e desinfecção várias vezes ao dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas como balcão da receção, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas das portas, casas de banho, puxadores, cacifos, entre outros;

Garantimos a limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas, tais como os ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e barras e similares;

Garantimos a limpeza e desinfecção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos bem como o devido revestimento com película aderente, ao início do dia e substituídas sempre que visivelmente degradadas e descartada ao final do dia.



COMO RECONHECER UM DOENTE DE COVID-19 E O QUE FAZER

Qualquer pessoa, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

Em nosso Centro de Treino o plano de contingência interno passará por assumir os seguintes três procedimentos:

1

Ao caso suspeito será orientado a utilização de uma máscara cirúrgica, colocada preferencialmente pelo próprio suspeito;

2

A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a área de isolamento (balneário), definidos no Plano de Contingência, onde será disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

3

Em seguida, deve ser contactada a **Linha SNS 24 (808 24 24 24)** e seguir as recomendações.

REFERÊNCIAS

[Site do COVID](https://covid19.min-saude.pt/)

<https://covid19.min-saude.pt/>

[Plano de contingência](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Plano-de-Conting%C3%A2ncia-Novo-Coronavirus_Covid-19.pdf)

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Plano-de-Conting%C3%A2ncia-Novo-Coronavirus_Covid-19.pdf

[Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas - Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020](https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx)

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>

[Website das Orientações DGS](https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas.aspx)

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas.aspx>

Oliveira Neto L, de Oliveira Tavares VD, Schuch FB, Lima KC. [Coronavirus Pandemic \(SARS-COV-2\): Pre-Exercise Screening Questionnaire \(PESQ\) for Telepresential Exercise. Front Public Health.](#) 2020;8:146. Published 2020 Apr 21. doi:10.3389/fpubh.2020.00146

Reforçamos que este documento data de 30 de maio de 2020, tendo sido redigido de acordo com as indicações mais atuais da DGS. Com base nas atualizações das recomendações oficiais, atualizaremos estas diretrizes sempre que adequado e necessário.

LAVE AS MÃOS POR FAVOR



#CENTRODETREINOEPERFORMANCE

#ATHLONPERSONALTRAINER

#ATHLONONLINETREINOS

#ATHLONESPORTES

#ATHLONRUNNERS

#NÃOÉSÓCOVID19

#LAVEASMÃOS

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO

do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19



ATHLON
personal trainer

ATHLON
runner's

ATHLON
corporate

ATHLON ESPORTES

by Dênis Quadros
Avenida da Boavista, 3769 Lj. 18
Ed. Infante - 4100-135 - Porto
Telemóvel: 919 042 448
E-mail: geral@athlon-esportes.com



www.athlon-esportes.com

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - ATHLON ESPORTES