



# Protocolo para Retorno das Atividades

Junho/2020

# Introdução



# Protocolo para Retorno das Atividades

Apresentamos o protocolo a seguir para que sirva de orientação para o retorno gradual das atividades, de acordo com as medidas oficiais determinadas.

## SOBRE A COVID-19

A COVID-19 é uma doença infecciosa descoberta recentemente. Os sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Os principais sintomas são:

**Mais comuns:** febre, cansaço, dificuldade para respirar e tosse seca.

**Menos frequentes:** dores, congestão nasal, coriza, dor de garganta.

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Nem todas as pessoas que estão infectadas desenvolvem sintomas.
- Cerca de 80% das pessoas se recupera sem precisar de tratamento especial.
- Aproximadamente 17% das pessoas ficam em estado grave, com dificuldade respiratória.
- As pessoas idosas ou com morbidades como pressão alta, problemas cardíacos e diabetes, tem maior probabilidade de desenvolver doenças graves.
- A taxa de mortalidade pela COVID-19 é muito baixa. Embora não haja um percentual oficial estima-se que a taxa geral seja 2,3% segundo a OMS.
- O contágio pode ser realizado a partir de contato (pelo ar ou por objeto contaminados e posterior contato com olhos, nariz ou boca) com pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa infectada tosse ou exala.

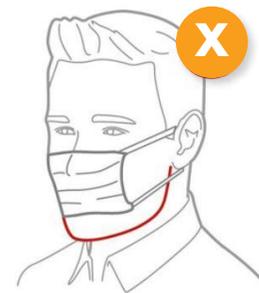
## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Higienizar regularmente e cuidadosamente as mãos lavando com água e sabão e usar álcool gel, principalmente antes e depois de cada atividade.
- Manter pelo menos 2m<sup>2</sup> de distância entre as pessoas, evitando o uso do elevador.
- Evitar tocar no rosto, especialmente olhos, nariz e boca.
- Cobrir a boca com o braço dobrado, usando o antebraço ao tossir.
- Usar máscara de proteção em todas as áreas e só retirar durante refeições, caso seja permitida a realização de refeições no local.
- Impedir a entrada ou permanência de pessoas que estejam sem a máscara de proteção.

## COMO UTILIZAR MÁSCARAS CORRETAMENTE



*Não deixe o nariz descoberto*



*Não deixe o queixo exposto*



*Não use máscara larga, com vãos nas laterais*



# Protocolo para Retorno das Atividades

Medidas de Prevenção

## COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE



1  
Abra a torneira e molhe as mãos



2  
Aplique sabonete na palma das mãos



3  
Ensaboe ambas as palmas e esfregue-as



4  
Friccione o dorso das mãos e o espaço entre os dedos



5  
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra, com movimentos de vaivém



6  
Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



7  
Esfregue a ponta dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



8  
Lave os punhos com movimentos circulares



9  
Enxague as mãos e evite contato direto com a torneira



10  
Seque as mãos e os punhos com papel toalha

Fonte: Hospital Sírio-Libanês



# Fases



# Protocolo para Retorno das Atividades

*O retorno das atividades foi dividido nas 4 fases a seguir.*

1

## PREPARAÇÃO

*O objetivo dessa fase é preparar todos os polos para oferecer as condições ambientais para um retorno seguro das atividades.*

2

## REINÍCIO DAS ATIVIDADES INTERNAS

*Os colaboradores irão retornar às atividades de maneira gradual.*

3

## REINÍCIO DAS ATIVIDADES DA ÁREA DE ATENÇÃO SOCIAL

*Nessa fase, os atendimentos da área de Atenção Social serão retomados.*

4

## REINÍCIO DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS E EDUCACIONAIS

*As atividades Esportivas e Educacionais também serão normalizadas gradualmente, seguindo as orientações oficiais.*



# Protocolo para Retorno das Atividades

## 1 PREPARAÇÃO

O objetivo dessa fase é preparar todos os polos para oferecer as condições ambientais para um retorno seguro das atividades.

- Disponibilizar dispensadores com álcool 70% em gel nas salas de aula, administração, tatame e também nas áreas comuns.
- Disponibilizar borrifador de álcool 70% em gel para os professores nas salas de aula e tatame.
- Disponibilizar dispensadores de sabão/detergente líquido e de papel-toalha descartável e lixeiras com tampa sem acionamento manual nos banheiros e próximo aos lavatórios.
- Fazer a limpeza concorrente e desinfecção do ambiente a cada três horas e a limpeza terminal após o expediente, com atenção à necessidade da limpeza imediata. Entende-se por limpeza concorrente o processo para a manutenção da limpeza do ambiente realizado durante o funcionamento. A frequência recomendada é de, no mínimo, a cada três horas ou sempre que preciso. A limpeza terminal é o processo mais completo e cuidadoso, uma faxina geral realizada antes ou após o encerramento das atividades. A limpeza imediata deve ser feita no momento da ocorrência, para evitar acidentes e acúmulo de sujeira.
- Aumentar a frequência da manutenção da limpeza em todos os ambientes.
- Garantir banheiros adequados e limpos (usar cloro específico diluído para limpeza pode substituir desinfetante) e limitar o número de acessos simultâneos.
- Certificar-se de que o lixo será removido três vezes ao dia e descartado com segurança.
- Limpar e desinfetar com maior frequência o prédio e as salas, especialmente as superfícies que são tocadas muitas vezes (ex.: grades, corrimão, puxadores de portas, etc.). Usar cloro diluído em água.
- Colocar nas entradas do prédio e tatame tapetes/panos para sanitização com mistura de cloro diluído em água.
- Disponibilizar máscaras para todos os colaboradores. Providenciar máscaras, luvas de borracha, toucas e outros equipamentos de proteção individual para as equipes de limpeza e demais funcionários, de acordo com a atividade exercida.
- Sinalizar as áreas comuns com pôsteres e avisos e divulgar em pontos estratégicos os materiais educativos e outros meios de informação para incentivar e orientar sobre os cuidados e informar sobre os principais sintomas do COVID-19. Promover workshops de segurança e prevenção.
- Sinalizar as áreas comuns orientando a correta lavagem das mãos e comportamentos positivos de higiene nos banheiros e áreas comuns, reforçando a sensibilização quanto à etiqueta respiratória em caso de tosses ou espirros.
- Sinalizar os bebedouros para que sejam usados somente com copo ou garrafinha trazidos de casa, e sem compartilhar com outras pessoas.
- Isolar os bebedouros com torneira esguicho quando possível. Substituir por torneira quando for o caso.



# Protocolo para Retorno das Atividades

## 1 PREPARAÇÃO

O objetivo dessa fase é preparar todos os polos para oferecer as condições ambientais para um retorno seguro das atividades.

- Sinalizar que os vestiários devem permanecer fechados até que seja avaliado o nível de risco (cronograma a ser divulgado).
- Comunicar aos colaboradores que qualquer um que apresente febre ou tosse deve ficar em casa.
- Estabelecer uma boa comunicação com alunos, pais e responsáveis sobre as orientações de prevenção e informações sobre a pandemia através de avisos, murais, mídias sociais e outras estratégias.
- Monitorar a saúde e a temperatura de profissionais e alunos. Em caso de febre ou outros sintomas da COVID-19 afastar imediatamente o referido profissional ou aluno, orientar sobre a necessidade de orientação médica e manter, no mínimo, 15 dias de isolamento. Afastar pelo período de 15 dias as pessoas que tenham tido contato com pessoa diagnosticada com COVID-19 e monitorar a saúde de cada uma delas.
- A limpeza do tatame deverá ser feita antes e ao final de cada aula.
- Observar a necessidade de ventiladores nas salas devido a orientação de arejar o ambiente mantendo as janelas e portas abertas e o ar condicionado desligado. Manter a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado em dia.
- Disponibilizar Face Shield para educadores e assistentes administrativos que lidam com o público.
- Organizar turnos especificamente para a limpeza, de forma a evitar contato com as demais atividades do estabelecimento.
- Organizar uma escala de revezamento de dia ou horário de trabalho entre os empregados, colaboradores, terceirizados e prestadores de serviço.
- Proibir neste primeiro momento a participação de pessoas consideradas do grupo de risco, tais como idosos, gestantes e pessoas com outras comorbidades, em atividades que ocorram fora de suas respectivas residências, de forma que estas pessoas atuem apenas de forma remota.
- Os colaboradores usuários de transporte público não poderão usar no ambiente de trabalho o uniforme utilizado no deslocamento.
- Antes de reuniões ou eventos, certificar-se de que o encontro presencial é mesmo necessário.
- Reorganizar o espaço de trabalho e adequar o layout dispondo as mesas/cadeiras com distância mínima de 2 metros umas das outras, sem prejuízo da instalação de barreiras físicas/divisórias quando possível.



# Protocolo para Retorno das Atividades

## 2 REINÍCIO DAS ATIVIDADES INTERNAS

As atividades serão normalizadas de maneira gradual seguindo os protocolos e orientação oficiais

- Incentivar o trabalho home office.
- Orientar quanto ao uso de máscaras e demais equipamentos de proteção.
- Orientar quanto a higienização correta e frequente das mãos.
- Manter o distanciamento indicado entre as pessoas.
- Realizar reuniões preferencialmente online.
- Utilizar o máximo possível os recursos virtuais e à distância.
- No caso de sintomas, o colaborador deverá ser afastado até que seja liberado pelo médico.
- Profissionais do grupo de risco só devem retornar as atividades na sua normalização completa.

## 3 REINÍCIO DAS ATIVIDADES DA ÁREA DE ATENÇÃO SOCIAL

Nessa fase, os atendimentos da área de Atenção Social serão retomados.

- Estabelecer uma boa comunicação com alunos, pais e responsáveis e receber informações sobre infectados.
- Orientar e encaminhar necessidade de apoio a benefícios, acolhimento social, saúde física, mental e psicológica.
- Realizar ações coletivas de esclarecimento sobre a COVID-19 – prevenção, contágio e principais sintomas.
- Acompanhar a frequência dos alunos a fim de alertar sobre possíveis problemas de contaminação.



# Protocolo para Retorno das Atividades

## 4 REINÍCIO DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS E EDUCACIONAIS

As atividades serão normalizadas de maneira gradual seguindo os protocolos e orientação oficiais.

### Orientações Gerais:

- As aulas online serão mantidas de acordo com a normalização gradual das atividades presenciais.
- Em todos os momentos estimular aos alunos a frequente e correta higienização das mãos. Avisar que os bebedouros só poderão ser usados com copo ou garrafinha e que os mesmos não podem ser compartilhados.
- Orientar aos alunos que já venham com o quimono evitando assim aglomeração nos vestiários, exceto aqueles que utilizem transporte público para se dirigir ao Reação, de forma a evitar o uso do quimono no deslocamento (se precisar se vestir no Reação, fazer isso em área aberta).
- Ao terminar a atividade colocar o quimono em uma sacola e lavar depois de cada treino.

- Os alunos também devem usar chinelos e nunca andarem descalços. Ainda assim deverão observar a medida de higienização dos pés no tapete sanitizante na entrada no tatame.
- Os educadores devem observar e encorajar os alunos a manifestarem e discutirem sobre necessidades emocionais (de saúde mental e psicológica).
- Para os atletas do Programa Reação Olímpico orientamos seguir os protocolos disponibilizados pela CBJ. No caso da lavagem do quimono, devido ao fato do treinamento ser diário, deverão alternar o uso.

As atividades esportivas e educacionais irão retornar de acordo com 5 momentos, descritos a seguir.

Obs: As ações poderão sofrer alterações dependendo dos resultados da evolução das atividades e seguindo as orientações oficiais



# Momentos



# Protocolo para Retorno das Atividades

	MOMENTO 1	MOMENTO 2	MOMENTO 3	MOMENTO 4	MOMENTO 5
 <b>AMBIENTE</b>	Manter os ambientes arejados e ventilados evitando salas fechadas e uso do ar condicionado.				<p>Retorno dos eventos educacionais e esportivos.</p> <p>Normalização das atividades</p>
 <b>DISTANCIAMENTO</b>	Limitar número de alunos nas atividades e respeitar o distanciamento. Nas salas de aula distanciar as mesas e cadeiras. No tatame fazer marcações sobre distanciamento.				
 <b>USO DE MÁSCARAS</b>	O uso de máscaras durante as atividades é obrigatório.			Dispensada a obrigatoriedade do uso de máscara.	
 <b>HORÁRIOS</b>	Os treinos de judô devem ser reduzidos para 45 minutos, para garantir a limpeza do tatame entre as aulas e evitar que as turmas se encontrem na entrada e saída. Retorno das atividades pode haver horários diferenciados para reduzir número de alunos nas turmas.				
 <b>TURMAS</b>	Iniciar todas exceto OBI 1. No máximo 15 alunos por turma.	Iniciar OBI 1. No máximo 15 alunos por turma.	Todas as turmas já iniciadas, no máximo 15 alunos por turma.		
 <b>TREINAMENTO</b>	É recomendado treinamento sem contato e leve, seguindo os protocolos e orientação oficial.	É recomendado treinamento leve, podendo ser em duplas fixas, seguindo os protocolos e orientação oficial.	Treino leve para quem está iniciando nessa fase, e aumento de intensidade para as demais, podendo ser em duplas fixas, seguindo os protocolos e orientação oficial.	Treinamento leve para quem está iniciando o treinamento nessa fase, e aumento da intensidade para as demais, seguindo os protocolos e orientação oficial.	





**INSTITUTO  
REAÇÃO**

FORMANDO FAIXAS PRETAS  
DENTRO E FORA DO TATAME

[institutoreacao.org.br](http://institutoreacao.org.br)