

# INSTRUÇÕES PARA REABERTURA DOS CONSULTÓRIOS/CLÍNICAS DE PILATES

## REABERTURA DOS CONSULTÓRIOS / CLÍNICAS DE PILATES



Para preservar a saúde dos clientes e colaboradores de Consultórios/Clínicas de Pilates, recomendamos que todos sigam estes procedimentos de segurança durante as 8 primeiras semanas.

**O OBJETIVO É REDUZIR O RISCO DE CONTAMINAÇÃO DO COVID-19 DENTRO DAS NOSSAS UNIDADES.**

Esse material foi elaborado seguindo as orientações e as informações da OMS, Ministério da Saúde e Vigilância Sanitária para a prevenção do corona vírus na sociedade como um todo.

Foi tomada com base para Reabertura dos Consultórios/Clínicas de Pilates os procedimentos e experiências de China, Hong Kong, Singapura e União Europeia, que são regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de retomada das mais de cinco mil estúdios já estão sendo realizado com segurança.

As informações antes ou após a nossa reabertura, podem sofrer alterações dependendo da situação epidemiológica do COVID-19 para a Região Metropolitana (São Luís, Paço do Lumiar, São José de Ribamar e Raposa) e cidades do interior.

Por hora, todas estas medidas, foram validadas pela Câmara Técnica do Pilates do CREFITO 16

## CAPACITAÇÃO DE COLABORADORES E EDUCAR CLIENTES



**Para assegurar a saúde de todos e diminuirmos os riscos de contaminação nas unidades de antemão precisaremos treinar e orientar todos os Profissionais, assim como promover um trabalho educativo com os clientes.**

Vamos a algumas orientações para os colaboradores e clientes sobre as medidas de prevenção:

- a. uso obrigatório de máscara para entrada e permanência no Consultório/Clínica de Pilates e manter durante todo o atendimento;
- b. caso o cliente não tenha, disponibilizar para doação ou venda máscaras de tecido;
- c. uso obrigatório de toalha de rosto;
- d. uso obrigatório de garrafinha de água. Não fornecer copos como segue as normas e conduta que o Ministério da Saúde e Vigilância Sanitária vem comunicando;

### **O Fisioterapeuta deverá manter o mesmo kit de higiene pessoal**

#### **e. Chegada no Consultório/Clínica de Pilates:**

O cliente terá que limpar os pés fortemente no tapete sanitizante na entrada do estabelecimento que será mantido com solução de água sanitária ou outra solução em acordo com a Anvisa e dispostas no item 3. O Estabelecimento deverá reservar um local demarcado para proporcionar um conforto maior quando da retirada dos calçados.

Estes deverão ser mantidos:

- no chão ao lado da porta de entrada;
- uma sapateira na entrada do lado de fora do estabelecimento;
- uma sapateira em local demarcado dentro do estabelecimento.

**Ninguém: cliente e profissional entra com sapatos, tênis ou sandálias no estabelecimento;**

f. Pedir para que o cliente traga o menor número de pertences/acessórios pessoais possível para os atendimentos, exemplos:

Bolsas;

Chaves;

Celular;

Carteiras;

Relógios, cordões, brincos e pulseiras.

g. Lavar as mãos com água e sabão antes e/ou fazer uso do álcool 70°;

h. Fazer uso de meias na área de atendimento (obrigatório);

i. Lavar as mãos ao término do atendimento e/ou fazer uso do álcool 70°;

j. Não cumprimentar com beijos, apertos de mãos e abraços;

l. Respeitar uma distância de 2m entre os clientes e do cliente;

m. Troca de horário:

- Evitar aglomerações de cliente no cruzamento dos horários;

- Aguardar o encerramento de um atendimento para só depois adentrarem no ambiente do Consultórios/Clínicas de Pilates os próximos clientes.

n. No solo manter uma distância de 2m entre cada cliente, se for o caso fazer uso do Cadillac para manter uma melhor distância;

o. O Fisioterapeuta, deverá evitar sentar-se no solo ao lado ou a frente do cliente, trabalhe em pé.

p. Os comandos:

- os comandos táteis para estas primeiras 8 semanas, restringir ao máximo;

- os comandos demonstrativos reduzir, mas quando necessário a demonstração, sair do equipamento e, fazer a higienização do mesmo imediatamente;

- **USO DOS COMANDOS VERBAIS;**

q. Planejar e cuidar dos processos educativos e de evolução dos exercícios. Trabalhe com o objetivo de facilitar os movimentos nestas primeiras oito semanas, com uma menor complexidade.

r. O tempo máximo de permanência dos clientes será 50'.

s. Atendimentos **ON-LINE** deverão ser mantidos dentro do possível.

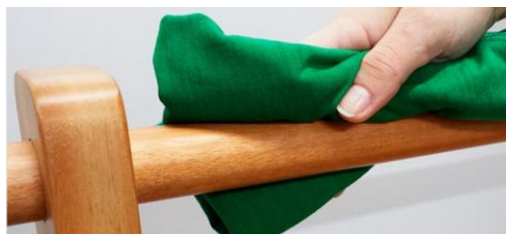
t. Evite usar mais que dois equipamentos com cada cliente para facilitar a higienização dos mesmos;

u. Etiqueta respiratória:

- Mesmo com o uso de máscara, afastar a cabeça e cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, cobrindo com a dobra do cotovelo.

Professor ao término de cada aula e ou higienização dos equipamentos e acessórios lavar as mãos com água e sabão e só depois fazer uso do álcool em gel 70°;

## **LIMPEZA GERAL DOS CONSULTÓRIOS/CLÍNICAS DE PILATES:**



Os profissionais da limpeza devem ser orientados a fazer o melhor para manter os estúdios de acordo com tudo que está sendo informado pelos órgãos competentes:

### **1- Material para a higienização:**

- Água sanitária diluída na proporção de 25ml para 1L de água e 50mL para 1L de água para o piso;
- Água e sabão;
- Sanitizante;
- Multiuso.

### **2- Prioridades para a higienização:**

- Estofados dos equipamentos;
- Acessórios;
- Banheiro e lavatório;
- Piso, janelas, vidros e porta de entrada.

### **3- Por onde começar a higienização?**

- De cima para baixo, dos equipamentos para o piso.

### **4- Como fazer a higienização?**

- Com panos usando material indicado e fazer a lavagem do mesmo.

### **5- O que fazer após a higienização?**

Evitar tocar, sentar, deitar ou qualquer outra atividade até o início do atendimento.

### **6- Como lavar e guardar todo material que foi utilizado para a higienização?**

Lavar em água corrente com sabão, deixar para secar e depois higienizar as mãos.

### **7- Como fazer o descarte do material usado?**

- Material de reuso, lavar e deixar secar no sol;
- Outros materiais, descarte no lixo tradicional.

É importante o uso de máscaras e luvas de borracha para a higienização dos ambientes dos Consultórios/Clínicas de Pilates e a disponibilização de lixeiras para qualquer descarte.

**ATENÇÃO:**

**Os Fisioterapeutas, proprietários e sócios, devem dar continuidade na higienização e manutenção dos Estúdios.**

**Nos Consultórios/Clínicas de Pilates os fisioterapeutas serão os responsáveis pela higienização (na ausência de um profissional responsável para essa atividade) de todo material utilizado durante os atendimentos em uma força tarefa para manter tudo de acordo com as exigências da OMS, Ministério da Saúde e Vigilância Sanitária.**

A Portaria da Casa Civil do Estado Maranhão, nº34 de 28 de Maio de 2020 orienta sobre assepsia, higienização e limpeza disponibilizando em seus anexos um modelo de placa de controle de limpeza dos banheiros que deve estar fixado para conhecimento dos clientes. (Para aquisição do modelo da placa consultar a Portaria).

**IMPORTANTE:**

A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por outros com ação contra vírus.

**SEGUE A LISTA DE OUTROS PRODUTOS CONTRA O CORONA VÍRUS:**

Água sanitária diluída 0,25ml por litro de água;  
Desinfetantes em geral  
Limpadores multiuso com cloro  
Limpadores multiuso com álcool  
Sanitizante de uso hospitalar;  
Detergente;  
Sabão e água;  
Alvejante diluído 0,50ml por 1 litro de água;  
Desinfetante a base de Quaternário de Amônia.

## USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPis) PARA PROPRIETÁRIOS, COLABORADORES, CLIENTES:

Para os colaboradores todo material de EPis serão fornecidos pela empresa e de responsabilidade direta de cada um em relação ao uso e manutenção.

### LEMBRE-SE

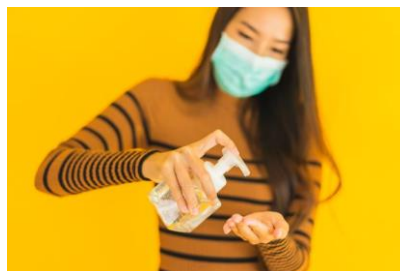
Devem ser seguidas todas as orientações da organização mundial de saúde para uso desses equipamentos.

#### Para os profissionais usos obrigatórios de:

- Face Shield;
- Máscaras;
- Jaleco;
- Meias.

#### Para os clientes usos obrigatórios de:

- Máscaras;
- Meias.



### ATENÇÃO:

Lavar as mãos com água e sabão é a medida mais eficaz contra o vírus, lave várias vezes ao dia ou logo após cada atendimento ou higienização dos equipamentos e ou acessórios.

## OUTRAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

### FEBRE ALTA

Se algum colaborador ou cliente apresentar febre junto com algum outro sintoma de Covid-19, solicitar que o mesmo retorne para casa e busque atendimento médico com urgência;

Recomenda-se medir com termômetro do tipo eletrônico/digital à distância a temperatura de todos os entrantes.

Caso seja apontada uma temperatura superior a 37.8 °C recomenda-se não autorizar a entrada das pessoas nas dependências do Consultório/Clínicas de Pilates mesmo que este esteja fazendo uso de máscara e luvas, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados, quando a temperatura for aferida quando do uso do leitor de digital de temperatura.

Deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% próximo a recepção.

### QUANTIDADE DE CLIENTES QUE ENTRAM NO CONSULTÓRIO/CLÍNICA DE PILATES

De acordo com o Decreto Estadual nº35.831 de 20 de Maio de 2020 nos estabelecimentos com média de 40m<sup>2</sup>, não havendo Protocolo Específico para a atividade fica determinado de modo geral o limite de uma pessoa (trabalhador e/ou cliente) por 4m<sup>2</sup>.

E de acordo com a Portaria nº34 de 28 de Maio de 2020 da Casa Civil do Estado do Maranhão estabelecem que os serviços de Fisioterapia devam retornar com atendimentos **individuais** e com hora marcada.

Ainda de acordo com a Portaria deve-se deixar placa de aviso referente ao número de ocupação do estabelecimento. (Para aquisição do modelo da placa consultar a Portaria).

### O USO DO BEBEDOURO SOMENTE COM GARRAFAS PRÓPRIAS.

Não disponibilizar neste início de retorno de 8 semanas os copos descartáveis, que podem ser mais uma fonte de contaminação com a sua manipulação e descarte.

### RENOVAR TODO O AR DO AMBIENTE, DE ACORDO COM A EXIGÊNCIA DA LEGISLAÇÃO

Para Consultórios/Clínicas de Pilates que mantém janelas nas suas dependências, não fazer o uso de ar condicionado, dever-se-á manter portas e janelas abertas obrigatoriamente durante todo período de atendimento.

O uso do ar condicionado não é recomendado, mas na falta de ventilação natural adequada poderá ser usado, mas teremos que ter mais atenção na manutenção semanal dos filtros e mensal dos outros componentes de forma a evitar a propagação de agentes nocivos à saúde humana. A manutenção preventiva do ar condicionado deve acontecer a cada mês. (Para aquisição do modelo da placa consultar a Portaria).

### **ATENÇÃO!!!**

**Clientes acima de 60 anos de idade sugerir o teleatendimento**



## **EXPÔR AOS CLIENTES TODO O MANUAL DE ORIENTAÇÃO**

Precisamos informar quais são os meios que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19. Assim como reforçar os protocolos de limpeza para conter o vírus de acordo com a operação de cada Consultório/Clínica de Pilates, todos os dias e em todos os atendimentos.

Vamos deixar uma cópia em cada unidade.

Fisioterapeutas precisaremos dar exemplos de uma conduta corretíssima.

Vamos evitar falar de problemas particulares.

Vamos evitar comentários que possam deixar nossos clientes entristecidos ou preocupados com a nossa conduta e forma de trabalho.

Vamos disseminar pensamentos positivos e pró-ativos para todos que fazem parte do seu dia a dia.

Juntos e unidos, seremos mais fortes e melhores. Com toda certeza vamos dar seguimento no que fazemos de melhor, cuidar da nossa e da qualidade da vida de todos.

### **PRINCIPAIS FONTES CONSULTADAS:**

1. World Health Organization. Recommendations to Member States to improve hand hygiene practices to help prevent the transmission of the COVID-19 virus. [Internet]. 2020. Available since April 01 from: <https://www.who.int/publications-detail/recommendations-to-memberstates-toimprove-hand-hygiene-practices-to-help-prevent-the-transmissionof-the-covid-19-virus>
2. World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID- 19. [Internet]. 2020. Available since April 06 from: [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masksin-thecommunity-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-thecontext-of-thenovel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masksin-thecommunity-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-thecontext-of-thenovel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
3. World Health Organization. Save Lives: clean your hands in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available from: [https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/who-hh-community-campaignfinalv3.pdf?sfvrsn=5f3731ef\\_2](https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/who-hh-community-campaignfinalv3.pdf?sfvrsn=5f3731ef_2)
4. Centers of Disease Control and Prevention. Cleaning and disinfection for community facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 01 from: [http.](http://)