



Protocolo Operacional Educação Física

Procedimento operacional padrão para
utilização dos laboratórios do curso
de Educação Física.



Unileste

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. ORIENTAÇÕES GERAIS	3
3. COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES	4
3.1. COORDENAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	4
3.2. DOCENTES	4
3.3. ESTUDANTES	5
3.4. CORPO TÉCNICO E AUXILIAR	5
3.5. EQUIPE DE LIMPEZA	6
4. INFRAESTRUTURA	7
4.1. HIGIENIZAÇÃO DAS SALAS E ESPAÇOS DE APRENDIZAGEM	7
4.2. DISPONIBILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES DE PREVENÇÃO	7
4.3. MATERIAIS E AJUSTES TÉCNICOS NECESSÁRIOS	8
4.4. ESPAÇOS ESPECÍFICOS	9
5. AGENDAMENTOS	9

1. INTRODUÇÃO



Considerando o cenário atual, provocado pelo COVID-19, e considerando o retorno das atividades práticas do curso de Educação Física vinculadas às disciplinas específicas, a Coordenação do curso, junto ao NDE e Conselho de Curso, apresentam o presente Procedimento Operacional Padrão (POP), com o objetivo de normatizar a utilização de ambientes onde são realizadas as atividades práticas, visando minimizar a exposição a patógenos, especialmente o novo coronavírus.

2. ORIENTAÇÕES GERAIS



- 1) O horário de funcionamento dos laboratórios e espaços de aprendizagem será na quinta e sexta-feira de 16h45 às 22h35 e sábado das 9h35 às 12h35.
- 2) Não será permitida aglomeração de pessoas nas dependências dos laboratórios e espaços de aprendizagem, sendo a permanência autorizada apenas para a realização das atividades necessárias e previamente agendadas ou regulares da aula prática.
- 3) O uso de máscara nas dependências passa a ser obrigatório durante todo o período de permanência na instituição.
- 4) Torna-se obrigatória a prática de higienização regular das mãos, especialmente com sabão líquido e água, disponibilizado nos banheiros da Instituição, assim como a utilização de álcool em gel, quando não for possível a lavagem total e/ou sempre que necessário. Os espaços contarão com dispensadores para acesso a tais produtos em suas dependências.
- 4) É necessário preservar uma distância mínima de 1 a 2 metros das demais pessoas quando da permanência nas dependências, conforme orientações do Ministério da Saúde (2020) (<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-protoger>).
- 5) Recomenda-se, ainda, evitar tocar os olhos, nariz e boca se não houver higienizado adequadamente as mãos (<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-protoger>) e cobrir a boca e nariz com cotovelos ou lenço de papel/tecido ao tossir ou espirrar. (<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-protoger>).



6) Recomenda-se que, sempre que possível, os laboratórios permaneçam abertos de forma a garantir a manutenção dos ambientes arejados e ventilados.

7) Orienta-se que cada estudante leve sua própria garrafa para armazenamento de água **sendo vedado o consumo direto no bebedouro e/ou o compartilhamento de utensílios.**

3. COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES



3.1. COORDENAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

- 📌 Orientar e treinar a equipe quanto às recomendações contidas no POP.
- 📌 Zelar para que as recomendações sejam seguidas.
- 📌 Implementar as medidas e recomendações contidas no POP.

3.2. DOCENTES

- 📌 Fazer uso dos EPIs e zelar pelo uso correto de EPIs pelos alunos.
- 📌 Evitar aglomerações, e, se necessário, solicitar o remanejamento do uso das salas para outras com mais espaço e melhor ventilação.
- 📌 Realizar e cuidar para que os alunos realizem a lavagem/limpeza correta das mãos, antes e após o contato com os praticantes e/ou outros estudantes.
- 📌 Não fazer uso de adornos.
- 📌 Supervisionar e ajudar na limpeza com álcool 70% de todos objetos utilizados para realização das atividades.
- 📌 Higienizar os equipamentos antes e após o uso.
- 📌 Manter portas e janelas abertas a fim de otimizar a ventilação.



3.3. ESTUDANTES

- 📌 Utilizar EPIs para evitar contato direto com os praticantes.
- 📌 Enquanto estiver em uso, evite tocar na parte da frente da máscara.
- 📌 Lavar as mãos, frequentemente, com água e sabão (40 a 60 segundos) ou preparação alcoólica 70% para as mãos (20 a 30 segundos).
- 📌 Não compartilhar equipamentos e sempre os manter limpos e esterilizados.
- 📌 Não utilizar celular durante a atividade. Caso o manuseio no aparelho seja indispensável, deve-se higienizá-lo antes e após o uso. Ao retornar o atendimento, as mãos deverão ser novamente higienizadas com álcool 70%.
- 📌 Organizar o espaço de prática, respeitando a distância de 1 a 2 metros entre os praticantes.
- 📌 Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel.
- 📌 Realizar a higiene das mãos após tossir ou espirrar.
- 📌 Não utilizar adornos (anéis, pulseiras, relógios, colares, piercing, brincos).
- 📌 Manter os cabelos presos, barba feita ou aparada e protegida, unhas limpas e aparadas. Os calçados devem ser fechados e impermeáveis.

3.4. CORPO TÉCNICO E AUXILIAR

- 📌 Fazer o controle do espaço físico para evitar aglomerações.
- 📌 Conservar os ambientes ventilados.
- 📌 Disponibilizar álcool gel para a higiene das mãos na recepção, nos corredores e setores.
- 📌 Conferir com frequência se há sabão e papel toalha nos lavatórios/banheiros.
- 📌 Manter a distância mínima de 1 metro entre as pessoas.
- 📌 Utilização de máscara de proteção individual durante o turno de trabalho.
- 📌 Trocar a máscara se estiver úmida ou suja.



- 📌 Realizar a higienização com álcool 70% do material solicitado pelo docente ou discentes para a realização das aulas práticas.
- 📌 Realizar a higienização com álcool 70% de materiais utilizados nas aulas práticas para posterior armazenamento nos armários.
- 📌 Observar e questionar os praticantes acerca de possíveis sintomas tosse, coriza, febre ou falta de ar.
- 📌 Orientar a todos praticantes a comparecem sozinhos as atividades, sempre que possível, evitando aglomerações de pessoas.
- 📌 Ao agendar atendimentos, questionar se os praticantes apresentam sintomas de infecção respiratória (por exemplo, tosse, coriza, dificuldade para respirar). Esses praticantes devem ser orientados, ao adiamento da atividade até a melhora dos sintomas.
- 📌 Realizar a aferição da temperatura, de docentes e estudantes, na entrada da Instituição - nas portarias I e II do campus de Coronel Fabriciano e na portaria principal do campus de Ipatinga. A temperatura deve estar abaixo de 37,8 °C (CDC-2020).

3.5. EQUIPE DE LIMPEZA

- 📌 As superfícies não serão varridas a seco, pois esse ato favorece a dispersão de microrganismos que são veiculados pelas partículas de pó. Utilizar a varredura úmida, que pode ser realizada com mops ou rodo e panos de limpeza de pisos.
- 📌 Para a limpeza de pisos, serão seguidas as técnicas de varredura úmida, ensaboar, enxaguar e secar.
- 📌 Friccionar as superfícies com pano embebido com água e detergente neutro ou enzimático, entre outros de igual ou superior eficiência. Após o procedimento de limpeza e desinfecção, nunca tocar desnecessariamente superfícies, equipamentos, utensílios ou materiais (tais como telefones, maçanetas, portas) enquanto estiver com luvas, para evitar a transferência de microrganismos para outros ambientes e pessoas.
- 📌 Utilizar para desinfecção produtos a base de cloro, como o hipoclorito de sódio, álcool 70% ou outro desinfetante desde que seja regularizado pela Anvisa.
- 📌 No caso da superfície apresentar matéria orgânica visível, deve-se inicialmente proceder à retirada do excesso da sujeira com papel/tecido absorvente e posteriormente realizar a limpeza e desinfecção desta área.



4. INFRAESTRUTURA



4.1. HIGIENIZAÇÃO DAS SALAS E ESPAÇOS DE APRENDIZAGEM

Conforme já indicado, as atividades práticas funcionarão sob regime de escala, intercalando as práticas com a higienização dos espaços. Para tanto, identifica-se como necessário o apoio da equipe de Serviços Gerais do Unileste quanto à disponibilização de funcionários para a realização da higienização necessária dos espaços de uso comum e específico (hall, banheiros, salas, etc.) com a regularidade necessária.

A limpeza dos ambientes deverá ser realizada com álcool etílico 70% ou produtos alternativos, tais como hipoclorito de sódio a 0.5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3.9%, Iodopovidona (1%), peróxido de hidrogênio 0.5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio, por exemplo, o Cloreto de Benzalcônio 0.05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação virucida (ANVISA, nota técnica nº 26/2020).

Ademais, cada sala de prática deverá dispor de um dispensador de álcool em gel 70% para a higienização das mãos sempre que necessário, assim como lenços descartáveis ou papel toalha e uma lixeira que deverá ser esvaziada quando da higienização das salas. Recomenda-se que, sempre que o usuário do espaço (docente, estudante, colaborador) identifique como necessário e/ou mais seguro uma nova ação de higienização do mobiliário e/ou equipamentos de uso compartilhado, que fique à vontade para realizá-la com os insumos disponíveis.

Lembrando que tal ação visa somente a garantia da segurança e proteção de todos que compartilham os mesmos espaços de aprendizagem e atendimento. Reitera-se, entretanto, que a utilização do álcool em gel não substitui a higienização das mãos com água e sabão, sendo esta a melhor estratégia reconhecida no momento para a descontaminação. Informações sobre como higienizar as mãos adequadamente serão afixadas em informativos nos banheiros, conforme cartaz informativo disponibilizado pela ANVISA (2020).



4.2. DISPONIBILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES DE PREVENÇÃO

Serão afixados informes com instruções de prevenção do contágio no corredor, salas e banheiros (ex: folders do Ministério da Saúde) de forma a melhor informar e orientar os usuários em geral (estudantes, docentes, colaboradores). Em termos gerais e de acordo com as orientações do Ministério da Saúde (2020), as seguintes medidas são necessárias para prevenir a contaminação pelo coronavírus:

✚ Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienizá-las com álcool em gel 70%, sempre que necessário.

- 📌 Cobrir nariz e boca com lenço ou com o braço ao tossir ou espirrar, e não com as mãos.
- 📌 Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas; e ao tocar, lavar as mãos na sequência, como já indicado.
- 📌 Manter uma distância mínima de 1 a 2 metros de qualquer pessoa.
- 📌 Evitar abraços, beijos e apertos de mãos, ou qualquer outro tipo de contato físico não essencial. É importante adotar um comportamento amigável, como um sorriso e cordialidade no trato com as pessoas, mas evitando contato físico.
- 📌 Higienizar com frequência o celular, chaves e demais objetos de uso regular (ex: canetas, cadernos, livros, pastas, bolsas, etc).
- 📌 Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- 📌 Se estiver doente, evitar contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e buscar auxílio e tratamento especializado.
- 📌 Dormir bem e manter uma alimentação saudável.
- 📌 Utilizar máscaras em situações de saída de sua residência e interação com outras pessoas.



4.3. MATERIAIS E AJUSTES TÉCNICOS NECESSÁRIOS

Para que as ações e atividades previstas no presente protocolo sejam passíveis de operacionalização, torna-se necessária a realização dos seguintes ajustes técnicos:

- 1) Aquisição e instalação de dispensadores com álcool em gel (70%) em todas as salas ou espaços de prática.
- 2) Aquisição e instalação de dispensadores de toalhas descartáveis nos espaços a serem utilizados.
- 3) Aquisição de lixeiras COM PEDAL para todos os ambientes a serem utilizados.
- 4) Instalação de uma lixeira para RESÍDUOS INFECTANTES para descarte das máscaras descartáveis.
- 5) Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual - EPIs (máscaras) para docentes (4).

6) Serão afixadas orientações sobre higienização, uso de equipamentos individuais de proteção e estratégias para prevenção do contágio na sala de lutas, banheiros e vestiários, hall de entrada do centro esportivo e demais áreas de uso comum.

7) O bebedouro será interditado para uso direto. Será permitido apenas o uso para enchimento de garrafas.

4.4. ESPAÇOS ESPECÍFICOS

A. SALA DE LUTAS (CAMPUS FABRICIANO – T 303)

a. Demarcação do piso de forma a garantir o distanciamento dos praticantes (2,5 m x 2,5 m).

Obs: será utilizada para as práticas orientadas das disciplinas LUTAS e CINEANTROPOMETRIA.

B. QUADRA COBERTA E QUADRA 2 (CAMPUS FABRICIANO – CENTRO ESPORTIVO)

a. Instalação dos equipamentos específicos (redes, tabela de basquete ou traves), conforme especificado no agendamento e fornecimento dos materiais esportivos próprios (bolas, cadeira de rodas, cones, jogo de bocha, etc. – devidamente higienizados).

b. Demarcação do piso de forma a garantir o distanciamento dos praticantes (2,5 m x 2,5 m).

Obs: o espaço será utilizado para as práticas orientadas das disciplinas RITMO E DANÇA, CINEANTROPOMETRIA e EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES ADAPTADOS.

C. PISCINA (ACADEMIA TCHIBUM - FABRICIANO)

a. Considerando ser um espaço alugado, será feito um acordo com o locador, garantindo as medidas adequadas de higiene e prevenção preconizadas (tal como especificado para os espaços próprios mencionados anteriormente).

b. Pela especificidade da prática, os alunos matriculados na disciplina ATIVIDADES AQUÁTICAS, serão divididos em duas sub-turmas de 9 alunos.

5. AGENDAMENTOS



O agendamento das salas e demais espaços, para práticas extras (além dos horários regulares das aulas) deverá ser feito via e-mail (naefac1@unileste.edu.br) com antecedência mínima de 48 horas (2ª a 6ª feira), considerando a limitação de utilização (de um grupo de até 5 alunos por espaço) e a necessidade de intervalos para higienização dos mesmos. Não deverão ser realizados agendamentos de espaços de forma presencial considerando a necessidade de evitar a ampla circulação de pessoas no espaço físico da instituição.

Para as disciplinas Cineantropometria, Educação Física e Esportes Adaptados, e Lutas, haverá agendamento das aulas práticas por grupo de até 6 alunos, realizado pelos próprios docentes, de forma a garantir o distanciamento e segurança necessários, bem como a qualidade do aproveitamento acadêmico. Entre um horário e outro, haverá a higienização adequada dos equipamentos. Não será permitida a presença dos demais alunos, durante o horário agendado para determinado grupo. Para esses alunos, será disponibilizada uma sala de aula, próxima ao local, para realização de estudos orientados.



Unileste