

# Manual

DE ORIENTAÇÃO E  
BOAS PRÁTICAS  
CONTRA A COVID-19



Protocolos de prevenção e segurança  
do Colégio Agostiniano São José



2020

**Expediente:**

Diretor Institucional

**Pe. Fábio Teixeira dos Santos, OSA**

Diretor Pedagógico

**Jesus Maria Martinez Piñeiro**

Diretor Administrativo

**Adriano Sanfelice**

Concepção e Organização:

**Pe. Fábio Teixeira dos Santos, OSA**

Coordenações Pedagógicas:

**Priscila do Carmo Silva**

**Maria Regina Gimenez de Fávare**

**Fabiana Correia da Silva**

**Ricardo Constante Martins**

Orientações Educacionais:

**Ana Carla Cividanes Furlan Scarin**

**Fabiana Augusta Donati**

Apoio e recolha de conteúdos - Pastoral e Ação Social:

**Luiz Fernando Marchesin**

**Josiani de Cássia Pereira Scarpa**

Coordenação de Comunicação e Concepção gráfica:

**Alaor Ignácio dos Santos Júnior**

Revisão:

**Marta Maria C. Fregnan Faça**

Fotografias:

**Kleber Fauzi**

**Colégio Agostiniano São José**

**Rua Agostinianos, 88 - Jd. Santa Catarina**

**15080-180 - São José do Rio Preto - SP**

**Fone: 17 3354 7000**

**[agostiniano@csj.g12.br](mailto:agostiniano@csj.g12.br)**

**[www.csj.g12.br](http://www.csj.g12.br)**



# Palavra da Direção

DIRETOR INSTITUCIONAL

Estimada comunidade educativa!

A prioridade da nossa instituição, alinhada com os preceitos mais caros da nossa sociedade, deve ser a do melhor interesse da criança. O nosso desafio cotidiano é o de fazer valer esse direito com o primor que marca nossa instituição, não sem os dados das ciências que avaliam os riscos que esta pandemia nos traz.

Desse modo, por meio das recomendações deste protocolo, buscamos informar como se dará o processo de retorno presencial das atividades, orientar a implementação de novas práticas, as adaptações realizadas para a adequação às exigências dos órgãos competentes, com o escopo de responder às demandas de aprendizagem, com saúde e segurança.

Desde o início da

pandemia, nossa diretoria, coordenações, orientação educacional e corpo docente não têm mitigado esforços de reflexão e de ação para, através do cuidado, da escuta atenta das ciências e da implementação de novas estruturas, poder oferecer o melhor a todos os que em nós confiam.

Sabemos que a reabertura das escolas deverá ser segura, por meio de uma resposta sanitária meticulosa e com todas as medidas razoáveis para proteger alunos, funcionários, professores e suas famílias. Como reforça a Unicef nas suas recomendações: *"Monitorar ativamente os indicadores de saúde, expandindo o foco no bem-estar e na proteção. Fortalecer a pedagogia, adaptar a educação à distância para ensino e aprendizagem em formatos*



**Pe. Fábio Teixeira dos Santos, OSA**

*mistos, incluindo conteúdo sobre transmissão e prevenção de infecções".*

Seguindo os rastros do nosso pai, Santo Agostinho, podemos, com esperança, pensar que "com uma só alma e um só coração" poderemos vencer essa pandemia e fazer de 2020 não um "ano perdido", mas um tempo de novas aprendizagens para a vida.

Agradeço a confiança!

## Palavra da Direção

DIRETOR PEDAGÓGICO



**Jesús María Martínez Piñeiro**

E m n o m e d o s Vocês têm ajudado muito na  
professores, coordenadores e superação do desânimo, do  
orientadoras do colégio, tédio, da insegurança e do  
a g r a d e c e m o s o medo dos alunos. Quando  
comprometimento das retomarmos as aulas  
famílias com a manutenção presenciais, vamos continuar  
do ensino durante todo este precisando muito de vocês,  
tempo de suspensão das por isso renovamos nossa  
atividades presenciais. Sem parceria com o único objetivo  
seu apoio, sua confiança e de manter acesa a chama do  
compreensão, não seria conhecimento e o bem-estar  
possível a manutenção desse de seus filhos, nossos alunos.  
ambiente de aprendizagem.



# Palavra da Coordenação

Educação Infantil e Ensino Fundamental 1º ano

Srs. Pais, Professores, Alunos da Educação Infantil e do 1º ano do Ensino Fundamental e Colaboradores do Colégio São José, espero que todos estejam bem!

Estamos vivendo um período de distanciamento social há mais de cinco meses devido a disseminação do novo coronavírus, tão amplamente divulgado pelas mídias.

Muitos são os sentimentos suscitados em nós, dentre eles insegurança, medo, ansiedade e incertezas.

Não podemos deixar de considerar que todos esses sentimentos acometam as nossas crianças que foram

privadas da rotina escolar, da interação com os colegas e adultos e dos inúmeros momentos de brincadeiras. No entanto, há de se considerar as habilidades que foram desenvolvidas durante esse período com as novas formas de interação, com a necessidade do uso da tecnologia, com a mudança na rotina e com mais tempo para a convivência familiar.

As medidas do protocolo contemplam ações para oferecer proteção, segurança e acolhimento às crianças, professores e colaboradores que atuam na instituição para o retorno presencial. Portanto, compreensão, empatia e proteção farão parte das



**Priscila do Carmo Silva**

vivências diárias, assim como a continuidade do trabalho para o desenvolvimento das habilidades cognitivas e socioemocionais.

Com a esperança de que, assim que possível, nos reencontraremos no colégio!

## Palavra da Coordenação

Ensino Fundamental 2º ao 4º ano



**Maria Regina Gimenez de Fávori**

Quando, ainda na primeira quinzena de março, os alunos foram dispensados, não imaginávamos que por tanto tempo teríamos que nos manter distantes uns dos outros. Como prescindir da presença no ato de ensinar?

Como as crianças poderiam aprender sem ir à escola? Como ensinar no ambiente virtual? Como avaliar? Essas foram algumas indagações presentes em toda a equipe pedagógica. Muitas outras estiveram presentes entre os pais e os alunos, e entre os demais colaboradores do Colégio.

Então o tempo foi passando, a adaptação foi ocorrendo pela imensa capacidade do ser humano para isso. Muitas aprendizagens ocorreram para todos e em diferentes aspectos. Todos aprenderam bem mais do que supunham.

O que fica desse tempo: todos podem adaptar-

se; a aprendizagem de fatos e conceitos pode ocorrer por diferentes meios e em diferentes espaços; nada, no entanto, substitui a materialidade da presença e a aprendizagem decorrente dela. Chegamos ao ponto de vislumbrar o retorno presencial. Novos desafios se apresentarão, nova adaptação será necessária e ela ocorrerá! O retorno ao ensino presencial oportunizará o aprender a conviver, com gestos simbólicos e dinâmicas reinventadas.

E, com o calor da presença, estaremos aqui para recebê-los.

# Palavra da Coordenação

Ensino Fundamental 5º ao 7º ano

Queridos alunos, familiares, professores e colaboradores da comunidade agostiniana!

*(...) Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.*

(Encontro Marcado – Fernando Sabino)

Isolados fisicamente desde 17 de março! Lidar com essa adversidade exigiu de nós resiliência, empatia, autorregulação, cuidado consigo e com o outro e, sem sombra de dúvida, além de diferentes sensações, competências cognitivas e emocionais terem sido colocadas à prova.

Pensar de forma

adaptável em resposta às mudanças foi a medida para o enfrentamento e superação. Aprendemos muito, indubitavelmente, mediante o grandioso empenho e dedicação dos professores, alunos e o valioso auxílio das famílias!

Eis que agora nos deparamos com um novo desafio: o retorno ao ensino presencial!

O desejo por recebê-los é imenso! Como será esse reencontro? De que maneira a comunidade escolar será recebida?

Além do cumprimento rigoroso das medidas de segurança, neste primeiro momento do retorno às aulas presenciais, haverá uma preocupação carinhosa em entender como cada aluno está voltando depois de passar um período distante



**Fabiana Correia da Silva**

fisicamente. Espaços para escuta sobre como foi a vivência de cada um no período da quarentena serão considerados, posto que nosso encontro (ou melhor, reencontro) se norteará sem medo, tal como uma queda que foi transformada em um passo de dança. Basta sabermos agradecer esse novo compasso...

## Palavra da Coordenação

Ensino Fundamental 8º e 9º anos e do Ensino Médio



**Ricardo Constante Martins**

Às famílias e alunos das últimas séries do Ensino Fundamental e Ensino Médio: a vida continua!

Um dos principais ensinamentos que a história nos traz sobre os momentos de crises é o de que, unidas, as sociedades dão surpreendentes respostas às adversidades, tanto no plano socioeconômico quanto no científico.

Nesse momento atípico pelo qual passamos, tem sido essencial o apoio de vocês para a continuidade do processo educativo. Deparamo-nos diariamente com importantes desafios que, para serem superados, demandam dedicação e

empenho de todos.

Em parceria com a *Google for Education*, o colégio continua oferecendo um ensino em nível de excelência, estimulando nossos alunos a desenvolver competências essenciais para o enfrentamento dos desafios humanitários e acadêmicos, característicos do mundo contemporâneo.

Por isso, convido todos para que continuemos unidos nessa caminhada!

Abraços e até breve!



# Sumário:

|          |                                                                                                   |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>SAINDO DE CASA</b>                                                                             |    |
|          | 1.1 Cuidados prévios e básicos                                                                    | 11 |
|          | 1.2 Transporte Escolar                                                                            | 11 |
| <b>2</b> | <b>NA ESCOLA</b>                                                                                  | 12 |
|          | 2.1 Estratégias pedagógicas                                                                       | 12 |
|          | 2.1.1 Acolhimento e formação socioemocional                                                       | 13 |
|          | 2.2 Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)                                                    | 13 |
|          | 2.3 Estruturas físicas                                                                            | 14 |
|          | 2.4 Banheiros                                                                                     | 14 |
|          | 2.5 Higienização e desinfecção dos ambientes (vide ANEXO I)                                       | 15 |
|          | 2.6 Entrada dos estudantes                                                                        | 15 |
|          | 2.7 Canais de comunicação                                                                         | 16 |
| <b>3</b> | <b>ATIVIDADES E ESPAÇOS PEDAGÓGICOS</b>                                                           | 16 |
|          | 3.1 Sala de aula                                                                                  | 16 |
|          | 3.2 Laboratório                                                                                   | 16 |
|          | 3.3 Biblioteca                                                                                    | 17 |
|          | 3.3.1 Espaço da biblioteca                                                                        | 17 |
|          | 3.3.2 Higienização da biblioteca                                                                  | 18 |
|          | 3.3.3 Empréstimos                                                                                 | 18 |
|          | 3.3.4 Devoluções                                                                                  | 18 |
|          | 3.3.5 Processamento técnico                                                                       | 18 |
|          | 3.4 Eventos                                                                                       | 19 |
|          | 3.5 Salas dos professores, de reuniões e de apoio                                                 | 19 |
| <b>4</b> | <b>INTERVALO</b>                                                                                  | 19 |
|          | 4.1 Alimentação (vide ANEXO II sobre a Cantina)                                                   | 20 |
| <b>5</b> | <b>SAÍDA DA ESCOLA</b>                                                                            | 21 |
| <b>6</b> | <b>PREVENÇÃO E SEGURANÇA NAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b> | 21 |
|          | 6.1 Procedimentos                                                                                 | 21 |
|          | 6.2 Medidas para utilização do Ginásio, Quadras, Campão (vide ANEXO IV)                           | 22 |
|          | 6.2.1 Medidas para utilização da sala de balé/jazz, palco (Tatame) e sala de xadrez               | 23 |
|          | 6.2.2 Medidas para utilização do espaço da piscina                                                | 23 |

## Sumário (continua):

### 6

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.2.3. Procedimentos químicos                                                             | 23 |
| 6.2.4 Procedimentos físicos                                                               | 23 |
| 6.3 Procedimentos para a prática das aulas de educação física e atividades complementares | 24 |

### 7

#### ANEXOS

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ANEXO I - COMUNICAÇÃO, MONITORAMENTO E GESTÃO DE RISCOS                                                            | 25 |
| ANEXO II - PROTOCOLO DE SEGURANÇA «CANTINAS TIO JULIO»                                                             | 26 |
| ANEXO III - PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E SEGURANÇA NAS AULAS PRESENCIAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADES COMPLEMENTARES | 27 |
| ANEXO IV - MAPEAMENTO DO GINÁSIO, QUADRAS E CAMPÃO PÓS-COVID                                                       | 29 |
|                                                                                                                    | 36 |



# Colégio São José



# 1. SAINDO DE CASA



## 1.1 - Cuidados prévios e básicos

a) Alunos e colaboradores, se doentes, não devem frequentar a escola. Ao menor indício de quadro infeccioso, seja por febre (acima de 37,5 °C) ou manifestações respiratórias, devem permanecer em casa, enquanto se aguarda a conclusão do diagnóstico. Sendo o diagnóstico negativo, alunos e colaboradores podem voltar às atividades;

b) Os alunos pertencentes ao grupo de risco (imunocomprometidos ou com doenças crônicas) deverão ser mantidos em casa, realizando suas atividades remotamente;

c) Cada estudante deve levar ao Colégio e utilizar a própria garrafa de água devidamente identificada; os bebedouros foram adaptados apenas para abastecer as garrafas;

d) Também deverá levar à escola a máscara para troca durante o período escolar, tendo em conta a duração de quatro horas, ou até menos, se aquela que utiliza ficar úmida. A máscara sobressalente deverá retornar embalada em saco plástico.

## 1.2 - Transporte escolar (de acordo com a Resolução SEDUC)

a) Os estudantes e colaboradores devem usar máscaras no transporte escolar e público, e em todo o percurso de casa até a escola;

b) Deve-se adequar a lotação dos veículos do transporte escolar, intercalando um assento ocupado e um livre;

c) Os estudantes devem ser orientados para evitar tocar nos bancos, portas, janelas e demais partes dos veículos do transporte escolar;

d) Nos veículos do transporte escolar, deve ser disponibilizado álcool em gel 70% para que os estudantes possam higienizar as mãos;

e) Deve-se realizar limpeza periódica dos



veículos do transporte escolar tocadas pelas pessoas;

entre uma viagem e outra,

f) Devem-se manter as janelas de transporte escolar especialmente das superfícies comumente semiabertas, favorecendo a circulação de ar.

## 2. NA ESCOLA

### 2.1 - Estratégias pedagógicas

O comprometimento da equipe diretiva do CASJ e do seu Núcleo Técnico Pedagógico no combate à Covid-19 se dá por meio das seguintes iniciativas:

a) Fortalecimento dos mecanismos de comunicação e coordenação para a promoção do diálogo local e o envolvimento com a comunidade escolar em questões educacionais;

b) Constante treinamento dos funcionários administrativos e professores na implementação de práticas de distanciamento físico e higiene escolar;

c) Constante capacitação dos professores para lidar com as necessidades de recuperação da aprendizagem, formando-os para melhor identificar mudanças cognitivas e comportamentais, visando ao atendimento das necessidades básicas de aprendizagem dos alunos;

d) O Colégio assume o compromisso de seguir o Protocolo preconizado pelo Governo do Estado de São Paulo que prescreve: *"Não deixar nenhum aluno para trás e recuperar a aprendizagem de todos, priorizando as habilidades essenciais – tanto cognitivas quanto socioemocionais"*; em parceria com as famílias;

e) No âmbito pedagógico, buscar constantemente, por meio de avaliações diagnósticas, mensurar o nível de aprendizado dos alunos para que, no retorno gradativo às atividades presenciais, possamos continuar garantindo os objetivos das aprendizagens previstos nos currículos;

f) Tutorias coletivas *online*, com alunos e pais, garantindo, a comunicação e a continuidade do acompanhamento previsto na Metodologia Tutorial;

g) A escola é um espaço coletivo e uma de suas funções essenciais é a socialização da criança e do adolescente, necessária para o desenvolvimento humano e social. Sendo assim, essa nova realidade de retorno deverá acontecer fundamentada em critérios sanitários rigorosos presentes neste documento, mas sem abrir mão da filosofia agostiniana que nos acompanha: a empatia, o autocuidado, a responsabilidade com o outro e a criatividade nas novas formas de convivência e de aprendizagem.







### 2.1.1 - Acolhimento e formação socioemocional

a) Será proposto um planejamento com ações que visam a transformar a crise em aprendizado, reforçando a corresponsabilidade e a autonomia de todos diante da pandemia;

b) Os professores são orientados conforme Metodologia Tutorial a

identificar mudanças comportamentais e emocionais também diante do contexto pandêmico, e oferecer suporte apropriado a cada idade, ajudando-os por meio de atividades socioemocionais reflexivas. As intervenções serão baseadas na escuta afetiva, por meio de uma programação de ações de cuidado, para acolhimento e

encaminhamentos, quando necessário;

c) Os alunos serão mediados por meio de atividades que busquem a prática do autocuidado e do cuidado com o outro, buscando a harmonia nas relações.



### 2.2 - Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

a) Os colaboradores da monitoria, inspetoria e recepção deverão utilizar,



além da máscara, os *face shield* (protetor de rosto) durante sua jornada laboral presencial;

b) Os alunos deverão permanecer com máscara;

c) A troca da máscara deverá ser observada durante o período escolar, tendo em conta a marca de quatro horas, ou antes, se ficarem úmidas.



### 2.3 - Estruturas físicas

A escola, nos últimos tempos, tem passado por um processo de adequação para o retorno às aulas presenciais.

a) Construção de novas pias no pátio com ativação de água por meio de pedais e saboneteiras eletrônicas;

b) Aquisição de novos bebedouros e adequação dos já existentes (não mais com o tipo "jato inclinado", mas somente para o uso com *squeeze* e garrafa);

c) Disponibilização de



álcool em gel em todos os ambientes escolares: salas de aula, corredores, pátio, administração, entrada e saída da escola;

d) Aquisição de novos materiais de Educação Física para favorecer algumas atividades ao ar livre, com o devido cuidado e distanciamento;

e) Disponibilização de tapetes químicos para higienização dos calçados na entrada e saída do ambiente escolar;

f) Adequação da biblioteca escolar com novo protocolo de higienização,



ocupação, manuseio e retirada de materiais;

g) Adaptação das mesas do pátio que já dispõem de divisórias em acrílico para que os alunos possam lanchar com proteção, com a higienização das mesas a cada troca de aluno;

h) Espaço reservado para a situação em que haja algum aluno com quadro infeccioso respiratório, como febre e sintomas gripais até que possa voltar para casa, sem que tal situação crie constrangimento.

### 2.4 - Banheiros

a) Higienização dos banheiros, lavatórios e vestiários antes da abertura, após o fechamento e, no mínimo, a cada três horas;

b) Higienização das superfícies que são tocadas por muitas pessoas (maçanetas, puxadores de porta, torneiras, pias), antes do início das aulas de cada turno e sempre que necessário;

c) Incentivo à lavagem das mãos e desinfecção com

álcool em gel 70% após o uso do banheiro;

d) O colégio monitorará o fluxo de ingresso nos banheiros e vestiários, informando na entrada o número máximo de pessoas permitidas nesses locais, respeitando o distanciamento de 1,5 metro e evitando aglomerações;

e) O lixo será removido, no mínimo, três vezes ao dia e descartado com segurança.





## 2.5 - Higienização e desinfecção dos ambientes

A Nota Técnica nº 47 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2020), define **limpeza** como a remoção de microrganismos, sujeiras e impurezas das superfícies. Essa não mata os microrganismos, mas, ao removê-los, diminui o número e o risco de propagação da infecção. Já a **desinfecção** refere-se ao uso de produtos químicos para matar microrganismos em superfícies. Esse processo, ao matar microrganismos em uma superfície, após a limpeza, pode reduzir ainda mais o risco de propagação de infecções. Sendo assim, prescrevemos:

a) Para uma boa higienização, deve-se utilizar água sanitária diluída ao limpar superfícies como mesas, cadeiras, maçanetas, brinquedos, etc;

b) Higienização dos prédios, salas de aula e particularmente aquelas superfícies que são tocadas por muitas pessoas como: grades, mesas do pátio,



carteiras, puxadores de porta e corrimões conforme nota técnica 22/2020 da Anvisa;

c) Antes da reabertura da escola, será feita uma limpeza geral e desinfecção das instalações;

d) A escola procederá com a limpeza de seus ambientes pelo menos uma vez ao dia e, mais frequentemente, das áreas de maior circulação de pessoas, assim como dos objetos mais tocados: maçanetas, interruptores, teclados e bebedouros;

e) Higienização dos banheiros, lavatórios e

vestiários antes da abertura, após o fechamento e, no mínimo, a cada três horas;

f) O lixo será removido, no mínimo, três vezes ao dia e descartado com segurança, conforme disposto no Comunicado CVS-SAMA 07/2020;

g) Disponibilização de água, sabão e álcool em gel, de forma segura, em diversos locais, como salas de aula, corredores, banheiros, entrada e saída da escola;

h) Manutenção de ambientes arejados, com a abertura das janelas.

## 2.6 - Entrada dos estudantes e colaboradores

O colégio orientará o distanciamento social, reduzindo a aproximação e o contato entre as pessoas, para tanto:

a) Criará meios para evitar aglomerações na entrada, saída e intervalos, com a implementação de horários alternativos para que esses momentos possam acontecer sem concentração de pessoas;



b) Haverá sinalização das rotas dentro da escola, na entrada e saída dos alunos;

c) Os alunos e colaboradores passarão por aferição da temperatura na entrada do colégio;

d) Haverá higienização das mãos na entrada da escola com a utilização de álcool em gel;

e) Deverá submeter ao uso de máscara de proteção todos os que estiverem no ambiente escolar ou ingressarem nele.



## 2.7 - Canais de comunicação

a) A escola, por meio de seus canais de comunicação e de seu circuito interno de TV, promoverá atividades educativas de modo a informar, com frequência, as regras de combate ao coronavírus, a higiene das mãos, as novas normas de convivência, o distanciamento

e a etiqueta respiratória. Teremos materiais ilustrativos nos corredores, quadros de avisos e salas de aula, promovendo uma cultura de atenção aos procedimentos de combate à Covid-19;

b) No contexto difícil e de insegurança no qual vivemos, a disseminação de *fake news* pode crescer como um vírus. A escola comunicar-se-á com

os pais, sempre de forma transparente e empática, por meio dos canais já constituídos.

**c) Próximo ao retorno às aulas presenciais informações complementares relativas às especificidades dos segmentos virão como anexo a este Protocolo.**

# 3. ATIVIDADES E ESPAÇOS PEDAGÓGICOS

## 3.1 Sala de aula

a) O número de alunos será reduzido por sala a fim de termos preservado o distanciamento de 1,5 metro. As carteiras serão organizadas respeitando esse distanciamento;

b) Manutenção do

ambiente bem ventilado com as janelas e portas abertas;

c) Os alunos não poderão compartilhar objetos e materiais.

## 3.2 Laboratório

a) O número de alunos será limitado e serão feitos

rodízios entre grupos no uso de laboratórios, respeitando o distanciamento de 1,5 metro e mantendo o uso de máscara;

b) Higienização das bancadas, computadores, equipamentos e utensílios antes de cada aula, sobretudo após essas atividades práticas.







### 3.3 - Biblioteca

a) Disponibilização de canais de atendimento e aprimoramento dos serviços *online* existentes;

b) Disponibilização de suporte às atividades de incentivo à leitura;

c) Disponibilização de materiais e acesso às bibliotecas virtuais;

d) Obras literárias dos vestibulares da Fuvest e Unicamp em formato digital, disponibilizadas no site do colégio;

e) Digitalização de itens do acervo para aulas

*online*;

f) Criação de biblioteca virtual do colégio.

#### 3.3.1 - Espaço da Biblioteca

a) Divulgação das novas formas de acesso e de utilização dos serviços;

b) Controle do acesso de forma a não permitir aglomeração;

c) A d o ç ã o d o espaçamento indicado pelas autoridades sanitárias com a devida sinalização;

d) Diminuição do mobiliário ao mínimo necessário;

e) Redistribuição do mobiliário e estações de trabalho de forma que haja distanciamento físico recomendado;

f) Proibição do uso de espaços coletivos como salas de estudo;

g) Manutenção de porta e janela abertas para circulação do ar;

h) O acervo ficará fechado a princípio, sendo transitável somente pela equipe da biblioteca, inibindo assim qualquer forma de contaminação.



### 3.3.2 - Higienização da biblioteca

a) Intensificação da higienização dos espaços, aumentando a frequência diária de limpeza da biblioteca por meio de produtos recomendados para cada superfície;

b) Fornecimento de material de proteção individual aos usuários, como álcool em gel a 70%, máscaras descartáveis e exigir higienização das mãos para aqueles que entrarem no espaço da biblioteca;

c) Respeito ao tempo de quarentena de 14 dias, conforme orientações das associações de bibliotecas e órgãos de saúde pública, para todos os itens consultados ou emprestados;

d) A doação a quarentena como método de higienização para os materiais devolvidos pelos usuários, ou adquiridos por meio de compras ou doações;

e) O acondicionamento desse material, sempre que possível, deverá ser feito em locais que permitam a circulação de ar e a sua desinfecção com maior facilidade;

f) Os locais e itens a serem desinfetados são: superfície em que o usuário teve contato direto ou indireto, tais como: mesas, balcões, teclados, *mouses*, cadeiras; locais de toque de alta frequência: maçanetas, interruptores de luz, telefones, portas etc.

### 3.3.3 - Empréstimos

a) Os empréstimos serão atendidos quando solicitados presencialmente e também mediante solicitação pelos canais de comunicação



que a biblioteca disponibiliza (e-mail, telefone e videoconferência);

b) A retirada do material deverá ser feita no período em que a biblioteca estiver aberta ao atendimento presencial, ou através de agendamentos;

c) Higienização das mãos, pelo colaborador, antes e depois do manuseio de materiais da biblioteca;

d) Para retirar o material emprestado, o usuário deverá higienizar as mãos com álcool em gel;

e) A pedido do usuário, sempre que possível, desde que não fira o disposto na [LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998](#), a biblioteca deverá fornecer obras em formato digital;

f) A obra em formato digital será inserida na biblioteca virtual, e seu *link* de visualização e será compartilhada com o usuário via *e-mail* do colégio;

g) Durante o período da pandemia, os usuários ficarão isentos de assinar os comprovantes de empréstimos;

h) A data de devolução do item emprestado será anotada pelo próprio usuário.

### 3.3.4 - Devoluções

As devoluções de material são os principais

meios de contaminação, deste modo:

a) Deverão ser feitas exclusivamente em caixas organizadoras ou locais adaptados para esse fim, para não os receber diretamente no balcão da biblioteca, diminuindo assim o contato do colaborador com os livros recém-utilizados;

b) Uma estante será reservada para alocação do material devolvido e lá deverão ficar durante a quarentena;

c) Ao transferir o material da caixa para a estante da quarentena e da estante para o acervo, o colaborador deverá utilizar luvas ou higienizar as mãos com água, sabão e álcool em gel antes e depois do processo.

### 3.3.5 - Processamento técnico

a) A equipe deverá catalogar, classificar e indexar somente os materiais que já se encontravam na biblioteca antes do afastamento social ou que tenham passado pelo processo de quarentena;

b) Será suspenso o recebimento de doações até a pandemia estar controlada;

c) Materiais recebidos por compra devem seguir o procedimento adotado na devolução de obras.



### 3.4 - Eventos

Feiras, palestras, seminários, festas, assembleias, competições e campeonatos esportivos estão proibidos, a fim de seguir rigorosamente as disposições do Plano São Paulo para uma retomada consciente dessas atividades, no momento oportuno.

### 3.5 - Salas dos professores, de reuniões e de apoio

O uso deve ser limitado a grupos pequenos, respeitando o distanciamento de 1,5 metro entre as pessoas.



## 4. INTERVALO

a) Os intervalos serão feitos com um maior revezamento de turmas, em horários alternados;

b) Os monitores orientarão os alunos à lavagem das mãos ou higienização com álcool em gel 70% após tossir, espirrar,

usar o banheiro, tocar em dinheiro, manusear alimentos cozidos, prontos ou *in natura*, manusear lixo ou objetos de trabalho compartilhados, tocar em superfícies de uso comum, e antes e após a colocação da máscara.







#### 4.1 - Alimentação (vide ANEXO II sobre a Cantina)

a) Aconselhamos os alunos a trazer seu lanche individual de casa. O autosserviço (*self service*) deve ser evitado;

b) A cantina redobrar os cuidados no preparo e na distribuição dos alimentos, além de adotar medidas como: diminuição do uso de dinheiro em espécie e o uso rigoroso de máscaras, viseiras e luvas por parte dos atendentes e de materiais descartáveis para a alimentação;

c) O colégio deverá escalonar a liberação das turmas para lanches a fim de

garantir o distanciamento de 1,5 metro e evitar que se misturem;

d) Estudantes e servidores serão orientados a retirarem a máscara para se alimentar; esta deverá ser guardada adequadamente em um saco plástico ou de papel;

e) Os talheres deverão ser embalados individualmente; usar preferencialmente os descartáveis;

f) Deverão ser oferecidos, preferencialmente em sachês, o azeite, molhos, sale afins para uso individual;

g) Aumento da frequência de higienização de superfícies (mesas, cadeiras, maçanetas, superfícies do

bufê, café e balcões) do estabelecimento, bem como os procedimentos de higiene da cozinha e do(s) banheiro(s); manter *check list* de limpeza disponível para verificação dos órgãos de fiscalização;

h) Os funcionários da cantina deverão fazer uso contínuo dos EPIs, seguindo as orientações das autoridades competentes;

i) As filas de “caixa” e atendimento serão organizadas mantendo a distância mínima de 1,5 metro entre as pessoas;

j) Higienização das mesas antes e após a utilização dos clientes.



## 5. SAÍDA DA ESCOLA

A escola criará meios para evitar aglomerações na saída, com a adoção de horários escalonados.

## 6. PREVENÇÃO E SEGURANÇA NAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADES COMPLEMENTARES.

(Vide ANEXO III que detalha os procedimentos de cada atividade complementar)

### 6.1 - Procedimentos

Devido aos índices de contaminação, este documento seguirá, a rigor as diretrizes das autoridades de saúde, critérios de flexibilização progressiva dos procedimentos de segurança e prevenção. Portanto, poderá ser atualizado assim que novas recomendações surgirem.

As atividades propostas serão atualizadas nos planos de ensino para cada etapa de ensino e deverão ser realizadas com intensidade baixa e/ou moderada, espaçamento mínimo de 2 metros entre cada aluno(a) e restringindo o compartilhamento de objetos de uso comum.

Cada espaço destinado à prática das aulas de Educação Física e Atividades Complementares seguirá procedimentos com critérios específicos às características de tamanho, ventilação de ar e higienização, além das seguintes diretrizes:

a) Os espaços de aula deverão estar limpos e higienizados ao início de cada aula;

b) Serão disponibilizadas toalhas de papel e/ou papel higiênico;

c) Para evitar aglomeração, os alunos(as) deverão aguardar o horário da



aula em áreas que tenham marcação de distanciamento de 1,5 metro no piso, podendo ficar sentados ou em pé;

d) Não será permitida, em hipótese alguma, a permanência ou circulação de outros alunos e/ou outras pessoas que não fazem parte do grupo em aula no respectivo horário e espaço;

e) Serão disponibilizados, próximo à entrada de cada ambiente, recipientes de álcool em gel 70% para que os alunos(as) usem antes de tocar em qualquer item que utilizarão na aula;

f) Todos os alunos(as) e colaboradores deverão utilizar calçados apropriados

para entrar nos ambientes de aula, higienizando-os em um dispositivo com produto sanitizante antes da entrada;

g) Serão disponibilizados, na área da aula, suportes para que cada aluno(a) possa pendurar seus pertences pessoais separadamente;

h) Após o término de cada aula, higienizar os espaços e materiais didáticos utilizados.

i) Foi organizada junto à coordenação pedagógica e equipe de monitoria uma cuidadosa dinâmica de troca de aulas, além de medidas operacionais nos espaços externos de deslocamento para as aulas.





Cada aluno deverá:

a) Levar uma troca de roupa em uma sacola de plástico descartável para que, após as aulas de Educação Física, a roupa usada seja trocada e devidamente guardada, evitando, assim, qualquer outro tipo de contato;

b) Levar uma toalha de rosto para sua higienização pessoal no banheiro após as aulas, e que deverá ser devidamente guardada também na sacola plástica;

c) Levar uma máscara própria para uso exclusivo e obrigatório nas aulas de Educação Física (além da utilizada em sala de aula) para a prática das atividades. Essa deverá ser trocada e devidamente guardada ou descartada ao final das aulas. É importante destacar que durante as aulas também será preciso evitar tocar as mãos na máscara e/ou no rosto;



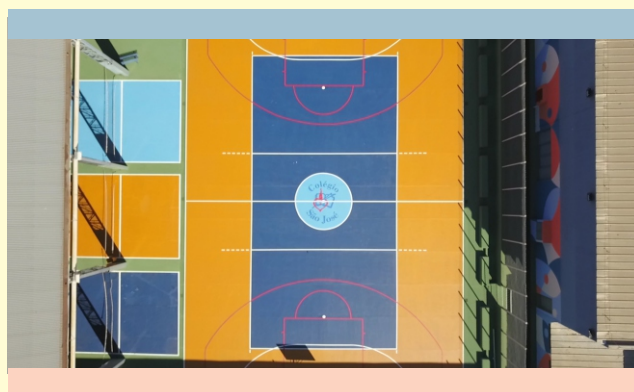
d) Levar sua própria garrafinha de água para evitar contato direto no bebedouro, adaptado aos novos critérios de segurança;

e) Não utilizar material compartilhado. Todos os objetos utilizados serão de uso pessoal e não devem ser emprestados ou divididos;

f) Manter as

recomendações de distanciamento de acordo com a especificidade de cada espaço de aula e atividade dirigida pelo(a) professor(a);

g) Outros materiais didáticos poderão ser previamente solicitados pelo professor, mediante necessidade nas aulas.



## 6.2 - Medidas para a utilização do Ginásio, Quadras e Campo.

deslocamento individual, como caminhada e corrida;

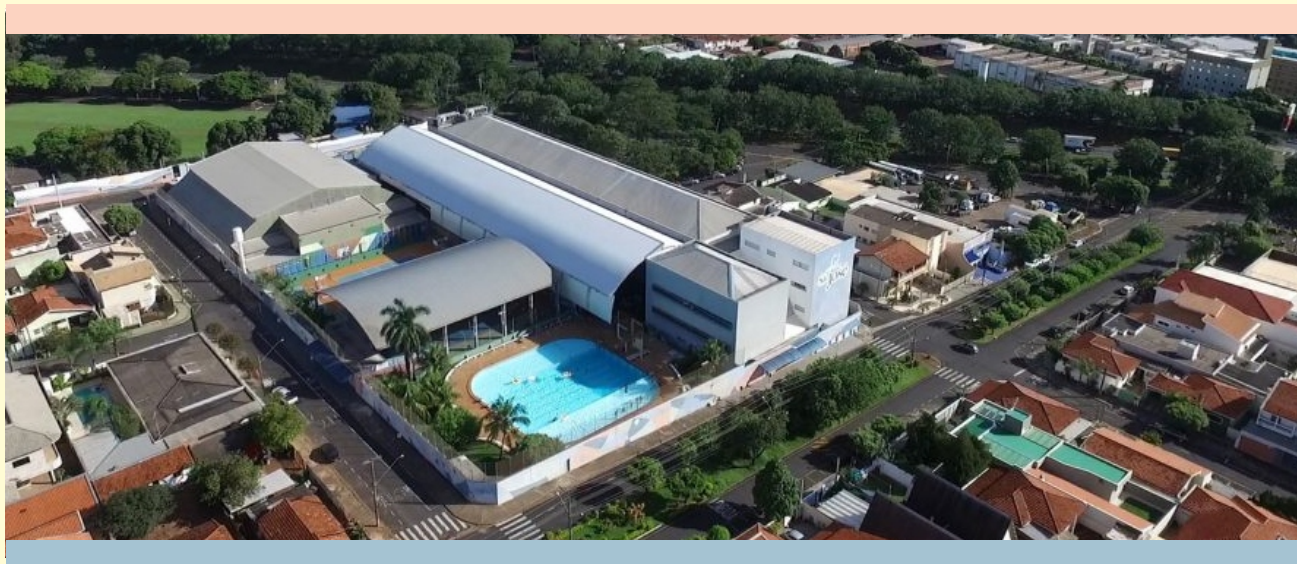
Para estes espaços multi-uso, áreas próximas não usadas deverão ser isoladas. Tais espaços compreendem toda a área interna da instalação que estiver em uso para as aulas. Arquibancadas e vestiários deverão ser isolados;

b) As quadras externas e campo estarão disponíveis para as atividades que necessitarem de

- a) Arquibancadas;
- b) Vestiários;
- c) Assentos de concreto.







### 6.2.1 - Medidas para utilização da sala de balé/jazz, palco (Tatame) e sala de xadrez

Nas primeiras semanas, as salas de Balé e Xadrez serão desativadas por suas características dimensionais e de arejamento. Dessa forma, as aulas serão remanejadas para espaços mais amplos e arejados disponíveis no Colégio, a saber:

a) Os tatames serão remanejados para a quadra do Ginásio e ficarão dispostos em uma área isolada, organizados em módulos de 6m<sup>2</sup> para atividades individuais;

b) As mesas para a prática de xadrez estarão espaçadas em um distanciamento de 2,5m entre elas e as cadeiras em uma distância de 1m da mesa de jogo;

c) O palco estará com as cortinas, portas e janelas sempre abertas nos momentos de aula. Os materiais dispostos nesse espaço serão cobertos com lona e não deverão ser utilizados em um primeiro momento. As barras utilizadas nas aulas de balé estarão

organizadas para receber as alunas;

d) As barras de apoio, utilizadas para exercícios que exigem equilíbrio corporal, estarão devidamente higienizadas e demarcadas com as recomendações de distanciamento.

### 6.2.2 - Medidas para utilização do espaço da piscina

a) Estarão disponíveis, próximo à entrada da piscina, recipientes de álcool em gel 70% para que os alunos(as) usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina;

b) Será solicitado para alunos(as) e colaboradores o uso de chinelos, e dispositivos para limpeza desses, estarão disponíveis antes da entrada da área da piscina;

c) Serão disponibilizados, na área da piscina, suportes para que cada aluno(a) possa pendurar sua toalha de forma individual;

d) Após o término de cada aula, as escadas, balizas e bordas da piscina serão higienizadas;

e) A qualidade da água nas piscinas será garantida seguindo os critérios

estabelecidos de cloração, filtração e controle do pH.

**Obs.:** Segundo o CDC (Centro de Controle e prevenção de Doenças Norte-Americano), não existem comprovações de que o vírus possa ser transmitido em águas tratadas.

### 6.2.3 - Procedimentos químicos

a) Níveis adequados de desinfetante (1,0 ppm -3,0 ppm) e pH (7,6 a 8,0) na água da piscina;

b) Medição da concentração do cloro e do pH 3 vezes ao dia.

**Obs.:** recomenda-se o registro atualizado dos resultados de qualidade de água, incluindo a temperatura.

### 6.2.4 - Procedimentos físicos

a) Lavagem semanal dos filtros;

b) Circulação contínua com testagem do funcionamento das bombas a cada três dias;

c) Aspiração do fundo da piscina a cada 2 dias.

### 6.3 - Procedimentos para a prática das aulas de educação física e atividades complementares

Para as aulas de Educação Física da Educação Infantil ao Ensino Médio foi feito um levantamento com base em trechos extraídos de documentos elaborados pelo Comitê Olímpico Brasileiro e da Base Nacional Comum Curricular, para orientar o retorno gradual das modalidades esportivas à sua prática.

Boa parte dos estudos se baseia, principalmente, na segurança necessária para o retorno à rotina de exercícios físicos e sua relação com o risco de contágio do novo coronavírus. Buscando classificar as modalidades em grupos com maior ou menor risco de transmissão da doença, e certos de que o potencial de transmissão é diferente nas diversas modalidades, foram seguidas as orientações dos Comitês Olímpico e Paralímpico dos Estados Unidos citados no



protocolo do Comitê Olímpico Brasileiro (COB), sendo elas adaptadas às diretrizes da BNCC e propondo-se, assim, uma divisão em 3 níveis:

#### Nível 1 – Alto risco de transmissão

a) Atividades que envolvam contato próximo e sustentado entre participantes, em que exista a falta de barreiras de proteção significativa e uma alta probabilidade de transmissão de partículas respiratórias entre os participantes.

Exemplos: Conteúdos de lutas e artes marciais.

#### Nível 2 – Médio risco de transmissão

a) Atividades que envolvam contato próximo e sustentado, porém que permitam o uso de equipamentos de proteção capazes de reduzir a probabilidade de transmissão através de partículas respiratórias;

b) Atividades que envolvam contato próximo intermitente;

c) Atividades em grupo ou esportes que usem equipamentos que não podem ser higienizados antes de serem usados por outros participantes.

Exemplos: Conteúdos de jogos e brincadeiras; esportes (basquete, vôlei, beisebol, futebol, polo aquático, tênis de mesa, tênis, provas de revezamento de

natação, salto em altura, salto em distância, badminton, cross country, patinação); e **ginásticas** (caso sejam utilizados equipamentos que não podem ser suficientemente limpos a cada utilização).

#### Nível 3 – Baixo risco de transmissão

a) Atividades que possam ser praticadas com distanciamento ou individualmente, sem compartilhamento de equipamentos;

b) Atividades que utilizem equipamentos que podem ser higienizados nos intervalos de usos por competidores distintos.

Exemplos: Conteúdos de **esportes** (corridas individuais, provas de ciclismo, natação individual, mergulho individual, golfe, *Frisbee*); **práticas corporais de aventura** (skate, escalada esportiva e patinação individual); **ginásticas** (condicionamento físico, solo, minitrampolim); **danças** (individuais).





# ANEXOS



## ANEXO I

### **COMUNICAÇÃO, MONITORAMENTO E GESTÃO DE RISCOS (de acordo com a Resolução SEDUC 61, de 31-08-2020)**

a) Orientação aos pais, responsáveis e alunos sobre as regras de funcionamento da unidade escolar na reabertura, protocolos, calendário de retorno e horários de funcionamento;

b) Orientação aos pais ou responsáveis que estudantes que apresentarem sintomas para Covid-19 não devem ir para a escola e devem procurar o serviço de saúde. A escola deverá ser comunicada e o caso registrado no sistema de monitoramento da SED (Secretaria Escolar Digital);

c) Orientação às famílias a comunicarem ao colégio a situação de saúde, tanto do estudante quanto de seus familiares no que diz respeito à pandemia de Covid-19;

d) Nos casos em que há somente suspeitas, a turma poderá frequentar a escola, pois há outras infecções respiratórias que se assemelham aos sinais e sintomas de Covid-19;

e) Caso o estudante, membro da família ou colaborador apresente teste positivo para Covid-19, a escola deverá ser comunicada, sendo mantido em isolamento por um período de 10 dias a partir do início dos sintomas e, após esse período, o estudante ou colaborador poderá retornar às atividades;

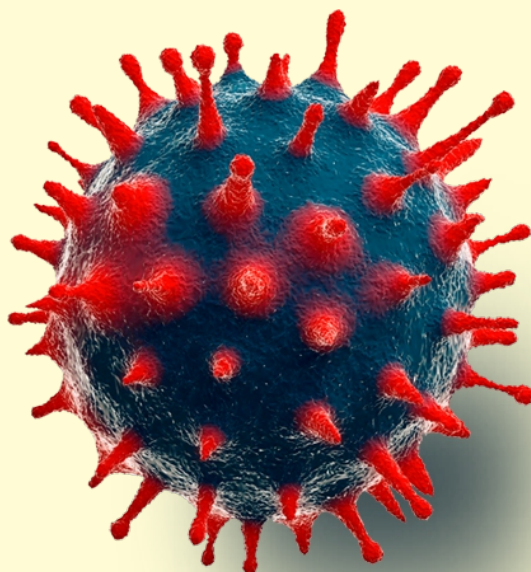
f) Se um colaborador testar positivo para Covid-19, rastrear todas as pessoas dentro da escola que estiveram a menos de um metro desse servidor por pelo menos 15 minutos, registrar no sistema de monitoramento da SED (Secretaria Escolar Digital), recomendar que essas pessoas fiquem em isolamento por 14 dias e procurem o serviço de saúde;

g) Os casos suspeitos poderão retornar às suas atividades laborais presenciais antes do período determinado de afastamento, quando tiverem um exame laboratorial descartando a Covid-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde e estiverem com melhora dos sintomas após 72 horas;

h) Atenção à triagem dos trabalhadores, garantindo o afastamento dos casos confirmados, casos suspeitos e contatantes de casos confirmados da Covid-19, favorecendo o monitoramento e a rastreabilidade dos mesmos;

i) Com o aumento da frequência e do rigor para a limpeza, aumentaremos a nossa equipe de colaboradores desse departamento;

j) Deve-se privilegiar a ventilação natural em todas as áreas do colégio para a troca de ar dos recintos escolares.



## ANEXO II

### PROTOCOLO DE SEGURANÇA “CANTINAS DO TIO JULIO”

#### Informação geral

Finalidade de intensificar as ações de prevenção relacionadas à Covid-19, sendo complementar às legislações sanitárias vigentes de acordo com as leis estaduais e municipais das cidades e estados que se encontra localizada a unidade de atuação.

#### Medidas preventivas

a) Priorizar, sempre que possível, refeições empratadas ao invés do autosserviço (*self-service*);

b) Disponibilizar pia para lavagem de mãos dos clientes e funcionários, com sabonete líquido inodoro, toalhas de papel descartáveis (não recicladas) e lixeiras dotadas de tampa com acionamento sem contato manual;

c) Fornecer álcool 70% na entrada do estabelecimento, em recipiente e local devidamente identificados, para uso dos clientes;

d) Dispor de barreiras de proteção nos equipamentos de bufê, de modo a prevenir a contaminação dos alimentos em decorrência da proximidade ou da ação dos clientes;

e) Manter os talheres embalados individualmente; usar preferencialmente os descartáveis;

f) Intensificar a higienização dos cardápios



com álcool 70%, preferencialmente deixá-los fixos em locais visíveis;

g) Devem ser oferecidos, preferencialmente em sachês, o azeite, molhos, sal e afins para uso individual;

h) Manter os ambientes ventilados;

i) Aumentar a frequência de higienização de superfícies (mesas, cadeiras, maçanetas, superfícies do bufê, café e balcões) do estabelecimento, bem como os procedimentos de higiene da cozinha e do(s) banheiro(s); manter *Check List* de limpeza disponível para verificação dos órgãos de fiscalização;

j) Os funcionários da cantina, refeitório ou restaurante, devem ser orientados a intensificar a higienização das mãos e antebraços, principalmente antes e depois de manipularem alimentos, se tocarem o rosto, nariz, olhos e boca, após uso de sanitários e após tocar em dinheiro ou cartões de banco;

k) Disponibilizar no

“caixa” álcool 70% para higienização das mãos;

l) Os saneantes utilizados devem estar devidamente regularizados junto a ANVISA, e o modo de uso deve seguir as instruções descritas nos rótulos dos produtos;

m) As superfícies dos equipamentos, móveis e utensílios utilizados na preparação, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição devem ser lisas, impermeáveis, laváveis e isentas de rugosidades, frestas e outras imperfeições que possam comprometer a higienização dos mesmos;

n) Todos os funcionários devem evitar falar excessivamente, rir, tocar o rosto, nariz, boca e olhos durante as atividades;

o) Os funcionários das cantinas, refeitórios ou restaurantes, devem fazer o uso contínuo de máscaras e toucas de proteção, seguindo as orientações gerais – máscaras faciais de uso não profissional;





p) Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável, imediatamente jogá-lo no lixo e realizar higienização das mãos. Caso não tenha disponível um lenço descartável, cobrir o nariz e boca com o braço flexionado;

q) O funcionário que apresentar febre e/ou sintomas respiratórios (tosse, congestão nasal, dificuldade para respirar, falta de ar, dor de garganta, dores no corpo, dor de cabeça) deve ser orientado pelo responsável da cantina, refeitório ou restaurante, quanto ao período de afastamento do trabalho;

r) Os responsáveis pelas cantinas, refeitórios ou restaurantes, devem solicitar

que pessoas externas, como entregadores, não entrem no local de manipulação dos alimentos;

s) O recebimento de insumos e materiais deverá ser feito em horário de menor fluxo, acordado previamente com o Estabelecimento de ensino;

t) Organizar as filas de “caixa” e atendimento, mantendo distância mínima de 2 (dois) metros entre os clientes;

u) Realizar a higienização das mesas antes e após a utilização dos clientes;

v) Realizar a higienização das mãos e antebraços com água e sabonete líquido inodoro (por no mínimo 40 segundos),

secar as mãos com toalhas de papel não reciclado, em seguida, proceder antisepsia com álcool gel 70% (fricção por no mínimo 20 segundos).

**Obs:** As medidas acima descritas devem ser cumpridas por todos os funcionários e Cessionários(as) representantes da Rede Cantinas do Tio Julio, sendo em especial os funcionários que manuseiam diretamente os alimentos (cozinha, preparação, montagem etc). Outras solicitações poderão ser realizadas no decorrer da prestação dos serviços.

**Julio Cesar Salles**  
**Diretor - Cantinas do**  
**Tio Julio**



## ANEXO III

### PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E SEGURANÇA NAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADES COMPLEMENTARES

O ano de 2020 certamente será marcado pela pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2, popularmente conhecido como “coronavírus”, que impactou severamente a população do planeta. A doença desencadeada por esse vírus – COVID-19 – muito além dos aspectos econômicos e sociais, colocou em pauta a prioridade em preservar a saúde das pessoas.

Sabemos que a disseminação desse tipo de vírus pode ocorrer por meio de saliva, geralmente sob a forma de micro-gotículas. Quando uma pessoa espirra, tosse ou até exala, está emitindo gotículas pequenas – geralmente pequenas demais para serem vistas a “olho nu” – que podem transmitir o vírus. As pessoas receptoras podem ser infectadas, inalando essas gotículas ou em contato direto com as mãos contaminadas e tocando no rosto.

Um estudo preliminar de Liu e colaboradores (2020) registrou que o vírus consegue se manter estável (com poder de infecção) por mais de sete dias em superfícies feitas de plástico, vidro, aço, cerâmica, madeira, além de luvas de borracha e máscaras cirúrgicas. O

mesmo estudo nos alerta, então, para uma rotina higiênica mais rigorosa. Outro artigo, publicado no *The New England Journal of Medicine* em abril de 2020, constatou que o vírus permanece com viável contaminação por até três horas em aerossóis, sendo ainda mais estável em superfícies de plástico e de aço.

#### Atividade física

Em relação às práticas de atividade física, um estudo preliminar, elaborado pela *Eindhoven University of Technology*, da Holanda, e pelo departamento de Engenharia Civil da Universidade de *Leuven*, na Bélgica, indica que o distanciamento entre praticantes de atividades como corrida, caminhada e bicicleta deve ser maior do que para atividades de menor intensidade que possibilitam um nível de transpiração corporal reduzido.

Os resultados indicam que a maior exposição da pessoa à gotículas da pessoa principal (que está à frente) para caminhar e correr é obtida quando essa pessoa está alinhada atrás da pessoa principal, isto é, posicionada na corrente de deslizamento. A exposição aumenta à medida que a distância entre a frente e a pessoa atrás diminui. Isso sugere que evitar a exposição substancial a gotículas nas condições deste estudo e de uma maneira equivalente a 1,5 metro para pessoas paradas pode ser alcançado por uma de duas ações: 1º - Evitando andar ou correr na corrente de

deslizamento da pessoa principal e mantendo a distância de 1,5 metro em ambos os lados, e/ou, 2º - Mantendo distâncias sociais maiores, onde as distâncias aumentam com a caminhada (4 a 5 metros sugeridos) ou velocidade de corrida (10 a 15 metros sugeridos).

Conforme o documento elaborado pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, por meio de seu Programa Agita São Paulo, coordenado pelo CELAFISCS, a atividade física reduz a gravidade do COVID-19, indicando que músculos ativados produzem substâncias que melhoram a imunidade e diminuem a inflamação.

A prática de atividade física regular reduz o índice de comorbidades, diminuindo a gravidade dos sintomas e o risco de morte com a contaminação de COVID-19, além de reduzir outros riscos, como o desequilíbrio do cortisol que aumenta a probabilidade de depressão imunológica e a inflamação, o estresse mental, a ansiedade e a depressão.

Nesse sentido, a indicação para crianças e adolescentes é acumular, ao longo do dia, pelo menos 60 minutos de atividades físicas, preferencialmente de forma moderada ou vigorosa, associada a uma restrição do tempo total de telas (TV, computador, tablets, videogames e celulares) a no máximo 2 horas por dia. Deve-se, ainda, garantir um tempo adequado mínimo de sono, em torno de 8 horas, preferencialmente à noite.

Para a SBMEE, a prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhora da função imunológica em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos.

Ou seja, os estudos sobre o assunto apontam que é fundamental que se realizem atividades físicas, apesar que, de acordo com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil (MSB), que são aqui endossadas, também, pela SBMEE, deve-se evitar realizá-las em locais fechados, com grande número de pessoas ao mesmo tempo.

Assim, ressaltam-se os cuidados para que o exercício seja feito em ambientes ao ar livre, evitando aglomerações e contatos pessoais próximos, respeitando uma distância interpessoal adequada (de, pelo menos, 1,5m, segundo o MSB), além de manter os cuidados preconizados sobre etiqueta respiratória e higiene. Portanto, a prática de exercício ao ar livre, desde que não proibida por lei decretada pelo poder executivo para determinada localidade ou região, está recomendada por ter, reconhecidamente, efeitos benéficos para a saúde física e mental (especialmente neste período de redução de mobilidade social), embora seja preciso seguir sempre as recomendações de distanciamento e de higiene preventiva, preconizadas pelos órgãos oficiais de saúde.

## Objetivo

Este protocolo tem o objetivo de apresentar à

comunidade escolar do Colégio Agostiniano São José os procedimentos que serão adotados para a prática segura de exercícios físicos durante as aulas de Educação Física e Atividades Complementares. Os parâmetros aqui adotados estão em concomitância com os levantamentos apontados por estudos científicos e pautados pelas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), pelo Ministério da Saúde do Brasil (MSB), pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), pelo Conselho Regional de Educação Física do Estado de São Paulo (CREF4/SP) e demais órgãos/autoridades reguladores da Saúde Pública, da Educação e práticas de exercícios físicos. Além disso, levam em consideração a situação enfrentada pela nossa sociedade mediante esta pandemia, o tempo em que o vírus consegue se manter estável no ambiente e as maneiras como é transmitido. Dessa forma, este passa a ser um instrumento de fundamental importância para a retomada dos exercícios físicos e das atividades físicas escolares, assegurando a saúde dos alunos e dos colaboradores, e minimizando os riscos de transmissão da doença.

As informações aqui presentes, que ainda podem sofrer alterações mediante novas instruções dos órgãos reguladores, foram levantadas pelo corpo docente de Educação Física e Atividades Complementares do Colégio Agostiniano São José, após um período de reuniões semanais (entre os



meses de maio, junho e julho), por videoconferência, que buscou discutir conteúdos científicos/acadêmicos, medidas provisórias publicadas (MPs), resoluções e comunicados oficiais dos órgãos reguladores e autoridades públicas competentes que visam reforçar a importância de seguir orientações de segurança, proteção e prevenção da saúde durante a pandemia da COVID-19.



### Procedimentos para as aulas de judô

Seguindo o protocolo elaborado pela Federação Paulista de Judô, deve ser utilizada apenas 30% da área do tatame, observando as regras de distanciamento social mínimo.

a) Os tatames serão dispostos num ambiente arejado, organizados por módulos individuais de 6m<sup>2</sup>, aproximadamente, com 1,5m de distanciamento entre eles;

b) Toda a área de treinos (tatames e pisos) será higienizada após a utilização de cada grupo de usuários;

c) Não serão aplicados exercícios com qualquer contato físico. Nas primeiras semanas, os praticantes terão de realizar treinos físicos e técnicas de treinamento que dispensem *tori* e *uke*.



### Procedimentos para as aulas de voleibol

Seguindo recomendações da Confederação Brasileira de Voleibol, as aulas de Vôlei cumprirão as normas de higienização e distanciamento recomendados pelas autoridades. As aulas ocorrerão numa área pré determinada, nas quadras

externas e/ou campo, seguindo os seguintes procedimentos:

a) Nas primeiras semanas (até uma nova diretriz das autoridades), as atividades serão realizadas individualmente, sem compartilhamento de materiais, priorizando exercícios de capacidades físicas específicas para o esporte;

b) Os alunos manterão o distanciamento mínimo de 2m em todas as atividades;

c) Os exercícios respeitarão, gradativamente, a evolução das aptidões de equilíbrio corporal, mobilidade, força e capacidade aeróbia dos alunos. Assim que autorizados pelos órgãos reguladores, os exercícios evoluirão para deslocamentos fundamentais, treinamento técnico, saltos e, por fim, treinos táticos.



### Procedimentos para aulas de ginástica funcional

As aulas de ginástica funcional cumprirão as normas de higienização e distanciamento recomendados. As aulas ocorrerão em áreas pré-determinadas, a saber: ginásio, campo e/ou quadras externas, seguindo os seguintes procedimentos:

a) Cada aluno(a) terá um espaço específico, previamente determinado, com distanciamento de 2,5m para a realização de seus exercícios. Esses espaços

serão divididos em módulos individuais com cones, colchonetes ou outro material organizado pelo professor;

b) Os materiais serão de uso individual, sem compartilhamento. Após o uso serão devidamente higienizados;

c) Sempre que possível, os alunos que considerarem adequado, poderão trazer seus próprios materiais de casa. Para isso, o professor deverá indicar quais materiais.



### Procedimentos para aulas de ioga

As aulas de ioga cumprirão as normas de higienização e distanciamento recomendados. As aulas ocorrerão em áreas pré-determinadas: ginásio, tenda do campo e/ou outros ambientes arejados e com dimensões apropriadas, seguindo os seguintes procedimentos:

a) Cada aluno(a) terá um espaço, determinado a partir de módulos individuais, com tapetes específicos para a prática, e com distanciamento de 2m para a realização de seus exercícios;

b) Os materiais serão de uso individual, sem compartilhamento. Após o uso serão devidamente higienizados;

c) Sempre que possível, os alunos que considerarem adequado, poderão trazer seus próprios materiais de casa. Para isso, o professor deverá indicar quais materiais.





### Procedimentos para aulas de balé e jazz

As aulas de balé e jazz deverão ser realizadas preferencialmente no palco (sem tatame). Caso necessário, as aulas serão remanejadas para o Espaço Livre ou para o Salão Nobre, de acordo com a disponibilidade desses ambientes e organizados previamente por meio de um rodízio de espaços de aula. Além disso, é importante destacar que:

a) Para as aulas de balé e jazz, as alunas deverão utilizar a sapatilha somente no local da aula, evitando transitar em outros locais com a mesma;

b) Para as turmas que precisarem utilizar as barras, (balé avançado - sapatilha de ponta), essas serão higienizadas e demarcadas para que cada aluna mantenha o distanciamento adequado.



### Procedimentos para aulas de teatro

As aulas de teatro cumprirão as normas de higienização e distanciamentos recomendados pelas

autoridades. As aulas ocorrerão numa área predeterminada no Espaço livre, de acordo com os seguintes procedimentos:

a) Cada aluno(a) terá um espaço organizado previamente com distanciamento de 2m, para a realização das atividades propostas individualmente;

b) As atividades em grupo deverão respeitar as recomendações de distanciamento;

c) Para segurança dos procedimentos de aula e aprimoramento da aprendizagem, os exercícios aplicados respeitarão o nível de desenvolvimento das técnicas de ação criativa e improvisações, individualmente.



### Procedimentos para aula de circo

As aulas de circo cumprirão as normas de higienização e distanciamentos recomendados pelas autoridades, e ocorrerão em uma área predeterminada no Ginásio (tatame), de acordo com os seguintes procedimentos:

a) Os tatames estarão separados por módulos individuais de 6 m<sup>2</sup> aproximadamente, com 1,5 metro de distanciamento entre eles;

b) Cada aluno(a) terá um

espaço de tatame com distanciamento (2,5m) para a realização de seus exercícios, individualmente;

c) Não serão aplicados exercícios em grupo, como pirâmides ou malabares com troca de bolinhas;

d) Não serão aplicados exercícios com trapézio, trampolim e tecido acrobático;

e) Para segurança da aprendizagem prática, os exercícios aplicados respeitarão o nível de desenvolvimento motor de cada aluno, exigindo apenas habilidades motoras básicas e fundamentais: equilíbrio, malabares individual, rolamentos laterais e frontais e acrobacias estáticas.



### Procedimento para aula de xadrez

As aulas de xadrez serão realizadas em uma área isolada do Ginásio, com mesas dispostas a um distanciamento de 2,5 metros entre elas.

a) Cada mesa de jogo terá duas cadeiras dispostas num distanciamento de 1 metro da mesa de jogo;

b) Para fazer a jogada, o aluno deverá se aproximar da mesa e, logo em seguida, voltar ao seu lugar;

c) Um jogador não poderá tocar nas peças do outro;

d) Após a aula, o professor fará a higienização das peças e tabuleiros.



### Procedimentos para aulas de capoeira

Seguindo as recomendações das autoridades esportivas e sanitárias, as aulas de capoeira utilizarão apenas 30% da área do tatame, observando as regras de distanciamento social mínimo.

a) Os tatames serão dispostos num ambiente arejado, organizados por módulos individuais de 6m<sup>2</sup> aproximadamente, com 1,5 metro de distanciamento entre eles;

b) Toda a área de treinos (tatames e pisos) será higienizada após a utilização de cada grupo de usuários;

c) Não serão aplicados exercícios com qualquer contato físico. Nas primeiras semanas, os praticantes terão de realizar treinos físicos e técnicas de treinamento.



### Procedimentos para aulas de futsal, basquete e handebol

As aulas ocorrerão em espaços organizados e predeterminados como o Ginásio, quadras poliesportivas externas (coberta ou descoberta) e campo, seguindo os seguintes procedimentos:

a) Sempre que possível e seguindo orientações dos professores, os alunos poderão trazer materiais próprios de casa;

b) A princípio, o

distanciamento mínimo será de 2 metros em todas as atividades propostas, sem qualquer contato físico, até que haja mudanças nas orientações das normas de higienização e distanciamento recomendadas pelas autoridades;

c) Nas primeiras semanas (até uma nova diretriz das autoridades), as atividades serão realizadas individualmente, sem compartilhamento de materiais, priorizando exercícios de capacidades físicas específicas para o esporte;

d) Os exercícios respeitarão, gradativamente, a evolução das aptidões de equilíbrio corporal, mobilidade, força e capacidade aeróbia. Assim que autorizados pelos órgãos reguladores, evoluirão para deslocamentos fundamentais, treinamento técnico e, por fim, treinos táticos;

e) Treinamentos individuais de corrida/aeróbico/agilidade, resistência e habilidades motoras específicas;

f) Exercícios de treinamento de habilidades sem contato, como passes, chutes e cabeçadas para as aulas de futsal;

g) Exercícios de treinamento de habilidades sem contato, tais como passes, arremessos, defesas, corta-luz e estrutura da equipe (ataque e defesa) para as aulas de basquete;

h) Exercícios de treinamento de habilidades sem contato, como passe, arremesso e estrutura da equipe (ataque e defesa) para as aulas de handebol;

i) Grupos pequenos de

até dez alunos.



### Procedimentos para as aulas de tênis de mesa

Seguindo as recomendações da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, as aulas ocorrerão em uma área isolada do Ginásio, e seguirão os seguintes procedimentos:

a) As mesas estarão dispostas com distanciamento de 3m de uma para outra nas laterais;

b) Ao final das aulas, as mesas e as bolas serão higienizadas;

c) Cada aluno deverá trazer sua própria raquete;

d) Deve-se evitar tocar nas mesas;

e) Não será permitido o compartilhamento de equipamentos esportivos.



### Procedimentos para as aulas de natação

Para as aulas de natação, a piscina estará organizada com raias, respeitando um distanciamento de 1,5m. Todos deverão utilizar as máscaras quando estiverem fora da água.

a) Os alunos entrarão na piscina individualmente, em suas respectivas raias, orientados pelo professor;

b) Serão de uso obrigatório dentro da água roupa de banho, touca e óculos.



## Procedimentos para aulas de robótica e desenho e cor

Seguirão os protocolos adotados para as aulas regulares em sala de aula.

a) Considera-se que essa divisão por grupos pode

nortear o planejamento da volta de diferentes modalidades, respeitando a segurança dos alunos(as) e professores, e levando à diminuição do risco de contágio pelo novo coronavírus.

# Referências bibliográficas do ANEXO III

AMERICAN LIBRARY ASSOCIATION (Eua). **Pandemic preparedness: resources for libraries.** 2020. Disponível em: <http://www.ala.org/tools/atoz/pandemic-preparedness#Library%20topics>. Acesso em: 27 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE BIBLIOTECÁRIOS, ARQUIVISTAS E DOCUMENTALISTAS (Portugal). Tomada de posição: arquivos e bibliotecas durante a pandemia de Covid-19. **Notícia BAD**, Lisboa, 02 maio 2020. Disponível em: <https://www.bad.pt/noticia/2020/05/02/tomada-de-posicao-arquivos-e-bibliotecas-durante-a-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em: 27 maio 2020.

BALZER, Cass (Eua). American Library Association. **Reopening: Not "When?" But "How?"**: libraries consider the realities of a post-pandemic world. 2020. Disponível em: <https://americanlibrariesmagazine.org/blogs/the-scoop/covid-19-reopening-libraries-not-when-but-how/>. Acesso em: 27 maio 2020.

BASTOS, L. S.; NIQUINI, R.P.; LANA, R.M.; VILELA, D.A.M.; CRUZ, O.G.; COELHO, F.C.; CODEÇO, C.T.; GOMES, M.F.C. COVID-19 e hospitalizações por SARI no Brasil: uma comparação até a 12ª semana epidemiológica de 2020. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n.4, p.1-8, 22 de abr. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X202000406001&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X202000406001&tlng=pt). Acesso em: 01 de jul, 2020.

BLOCKEN, B.; MALIZIA, F.; VAN DRUENEN, T.; MARCHAL, T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. **Practices urban social distance**. Available at: [http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf). Retrieved on: July 20, 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Protocolos e planos de**

**contingência - Coronavírus.** 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/protocolos>. Acesso em: 27 maio 2020.

BRASIL. Secretaria Especial da Cultura. **Ofício circular N° 1/2020/SECULT/SEC/DLLB/CGSNBP/MC**. Brasília, DF: Secretaria Especial da Cultura, 18 mar. 2020. Assunto: Orientações gerais para Bibliotecas Públicas – COVID-19. Disponível em: <http://snbp.cultura.gov.br/orientacoes-a-bibliotecas-publicas-e-comunitarias-covid-19/>. Acesso em: 27 maio 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL-CBHB. **Novas dinâmicas para as Comissões Técnicas da Base do Brasil**, 2020. Disponível em: <https://cbhb.org.br/v1/noticia/13046/novas-dinamicas-para-as-comissoes-tecnicas-da-base-do-brasil>. Acesso em: 10 de jul. 2020.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º REGIÃO –CREFA/SP. **Procedimentos de reabertura de academias.** Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/28101dad603ba6fd93a0c57558fb9a.pdf>. Acesso em: 21 de mai. 2020.

COVAS, D.T.O real perigo do coronavírus. **Instituto Butantã**, São Paulo, 18 de mar. 2020. Disponível em: <http://www.butantan.gov.br/noticias/artigo-o-real-perigo-do-coronavirus>. Acesso em: 20 de jun. 2020.

EWEN, Lara. How to sanitize collections in a pandemic: conservators weigh in on the mysteries of materials handling during COVID-19. **American Libraries**, Chicago, 27 mar. 2020. Disponível em: <https://americanlibrariesmagazine.org/blogs/the-scoop/how-to-sanitize-collections-covid-19/>. Acesso em: 27 maio 2020.

INTERNATIONAL FEDERATION OF LIBRARY ASSOCIATIONS AND INSTITUTIONS (Holanda). **COVID-19 y el Sector Bibliotecario Global.** Disponível em:

<https://www.ifla.org/ES/node/92983>. Acesso em: 27 maio 2020.

KOPILER, D.A.; LAZZOLI, J.K.; TORRES, F.C.; LARAYA, M.H.; LEITÃO, M.B. Informe 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 19 de mar. 2020. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee\\_covid\\_informe2.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee_covid_informe2.pdf). Acesso em: 01 de abr. 2020.

KOPILER, D.A.; TORRES, F.C.; PACHECO, I.; LAZZOLI, J.K.; LEITÃO, M.B.; LARAYA, M.H. Informe 3 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19. **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 30 de mar. 2020. Disponível em: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/informe300320.pdf>. Acesso em: 01 de abr. 2020.

LEITÃO, M.B.; LAZZOLI, J.K.; TORRES, F.C.; LARAYA, M.H. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 17 de mar. 2020. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf). Acesso em: 01 de abr. 2020.

LIU, Y.; LI, T.; DENG, Y.; LIU, S.; ZHANG, D.; LI, H.; WANG, X.; JIA, L.; HAN, J.; BEI, Z.; ZHOU, Y.; LI, L.; LI, J. Stability of SARS-CoV-2 on environmental surfaces and in human excreta. **Medrxiv**: the preprint server for health sciences. New Haven. United States of America, may 12, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1101/2020.05.07.20094805>. Retrieved on: July 19, 2020.

MARQUINA ARENAS, Julian. Sete medidas a serem consideradas na reabertura das bibliotecas pós pandemia. **Revista Biblioo**, Rio de Janeiro, 17 abr. 2020. Disponível em: <https://biblioo.cartacapital.com.br/sete-medidas-a-serem-consideradas-na-reabertura-das-bibliotecas-pos-pandemia>



[bibliotecas-pos-pandemia/](#). Acesso em: 27 maio 2020.

OLIVEIRA, W. K.; DUARTE, E.; DE FRANÇA, G.V.A.; GARCIA, L.P. Como o Brasil pode deter a COVID-19. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 27 de abr.2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n2/e2020044/pt/>. Acesso em: 04 de jul.2020.

SÃO PAULO (Estado). Resolução SEDUC 61, de 31-8-2020. Edita normas complementares sobre a retomada das aulas e atividades presenciais nas instituições de educação básica, no contexto da pandemia de COVID-19 e nos termos do Artigo 6º, do Decreto 65.061, de 13/07/20. *Diário Oficial do Estado de São Paulo*: seção I, São Paulo, SP, ano 130, n. 173, p. 19, 01 set. 2020. Disponível em: [http://www.imprensaoficial.com.br/DO/BuscaDO2001Documento\\_1\\_1\\_4.aspx?link=%2f2020%2fexecutivo%2520secao%2520i%2fsetembro%2f01%2fpag\\_0019\\_aab60c429ecb5741d32f708bd7da9651.pdf&pagina=19&data=01/09/2020&caderno=Executivo%20I&paginaordenacao=100019](http://www.imprensaoficial.com.br/DO/BuscaDO2001Documento_1_1_4.aspx?link=%2f2020%2fexecutivo%2520secao%2520i%2fsetembro%2f01%2fpag_0019_aab60c429ecb5741d32f708bd7da9651.pdf&pagina=19&data=01/09/2020&caderno=Executivo%20I&paginaordenacao=100019). Acesso em: 10 set. 2020.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. Protocolos sanitários: educação etapa 1. *In.*: SÃO PAULO (Estado). Governo do Estado de São Paulo. **Plano São Paulo**. São Paulo:

Governo do Estado de São Paulo, 2020. Disponível em:

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/w>

SIEEESP. **Protocolo para retorno às aulas frente ao Covid-19**. Disponível em: <http://www.sieeesp.com.br/sieeesp2/uploads/Protocolo%20Covid%20Escolas%20VF.pdf>. Acesso em: 11.set.2020.

TORRES, F.C.; LAZZOLI, J.K.; LEITÃO, M. B.; MACEDO, C. L.D.; THOMAZELLI, F.C.S.; ZAGURY, R. L. Informe 4 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (continuação). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 13 de abr. 2020. Disponível em: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/04/informe130420.pdf>. Acesso em: 02 de jul.2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Sistema de Bibliotecas. **Diretrizes para o funcionamento das Bibliotecas da USP no período pós-quarentena da pandemia de COVID-19**. Versão 1. São Paulo, 21 abr. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/DiretrizesBibUSP-v1>. Acesso em: 27 maio 2020.

VAN DOREMALEN, N.; BUSHMAKER, T.; MORRIS, D.H.; HOLBROOK, M. G.; GAMBLE, A.; WILLIAMSON, B.N.; TAMIN, A.; HARCOURT, J.L.; THORNBURG, N.J.; GERBER, S.I.; Lloyd-Smith, J.O.; DE WIT, E.; Vincent J. MUNSTER, V.J. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **The New**

**England Journal of Medicine**. Massachusetts. United States of America, July 19, 2020. Available at: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973>. Retrieved on: July 19, 2020.

\_\_\_\_\_. **Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19**, 2020. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/>. Acesso em: 01 de jul.2020.

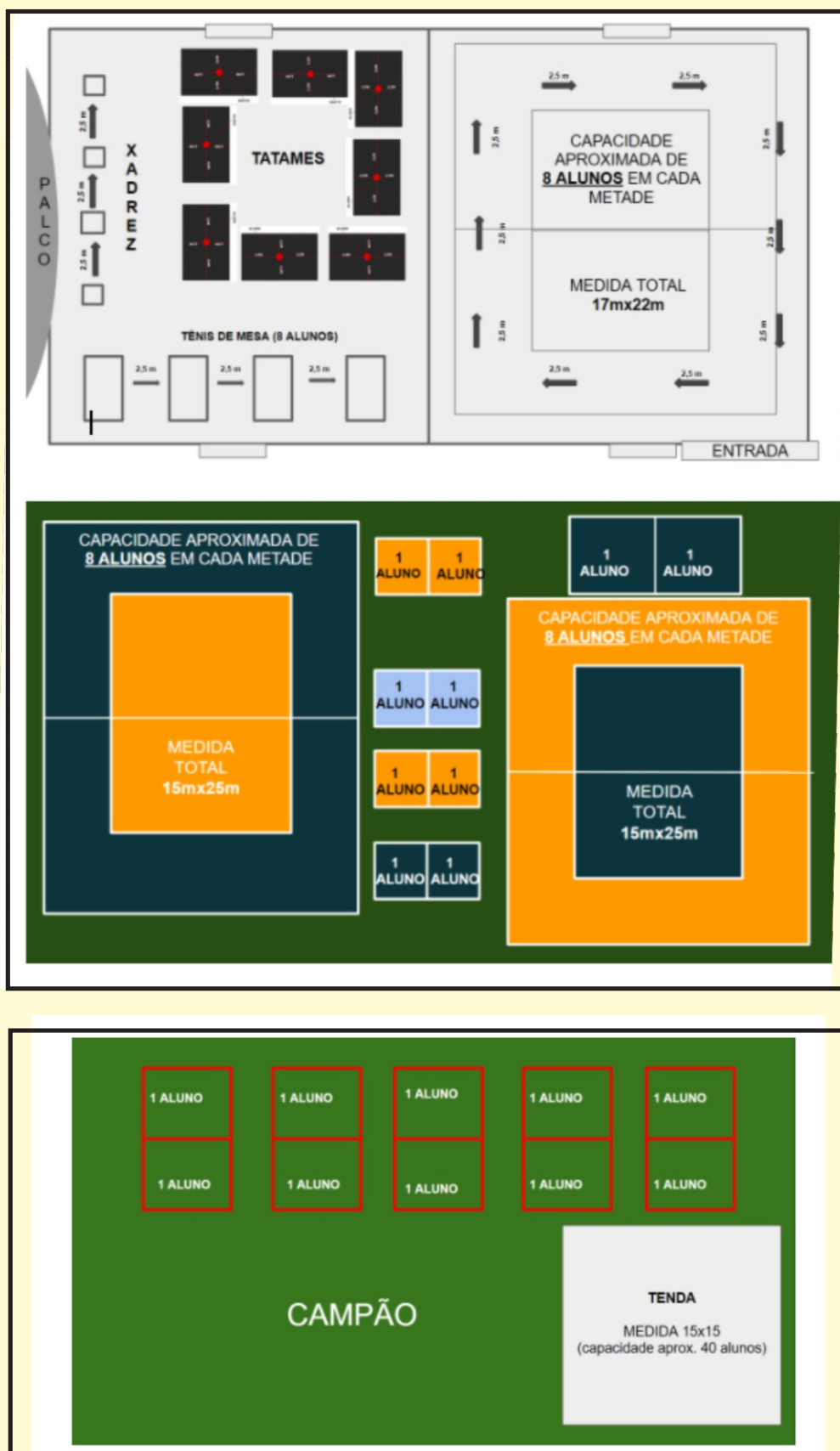
\_\_\_\_\_. Nota da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 22 de mar. 2020. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota\\_sbmee220320.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_sbmee220320.pdf). Acesso em: 01 de abr.2020.

\_\_\_\_\_. Nota 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 25 de mar. 2020. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota2\\_sbmee\\_2503.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota2_sbmee_2503.pdf). Acesso em: 01 de abr.2020.

\_\_\_\_\_. Informe 5 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (continuação 2). **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, 01 de jul. 2020. Disponível em: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/06/informe-5010620.pdf>. Acesso em: 02 de jul.2020.

## ANEXO IV

### MAPEAMENTO DO GINÁSIO, QUADRAS E CAMPÃO PÓS-COVID-19





**Esta é uma publicação do  
Colégio Agostiniano São José.  
São José do Rio Preto,  
setembro de 2020.**





**Colégio Agostiniano São José**  
**Rua Agostinianos, 88 - Jd. Santa Catarina**  
**15080-180 - São José do Rio Preto - SP**  
**Fone: 17 3354 7000**  
**[agostiniano@csj.g12.br](mailto:agostiniano@csj.g12.br)**  
**[www.csj.g12.br](http://www.csj.g12.br)**



**[/colégioagostinianosaojose](https://www.facebook.com/colégioagostinianosaojose)**



**[@colégioagostinianosaojose](https://www.instagram.com/colégioagostinianosaojose)**