

Plano de Retorno das Atividades da AAFEC



Limpeza e Desinfecção

AAFEC visando a segurança dos seus associados, funcionários, diretores e participantes dos programas vinculados a instituição vem investindo na limpeza e na desinfecção antecipadamente a realização do retorno das suas atividades cumprindo todos os protocolos de combate do novo coronavírus.





Aquisições de Materiais

- Seguindo as orientações dos protocolos de saúde da OMS, Governo do Estado do Ceará, e dos profissionais de saúde da AAFEC, a associação irá investir na compra de materiais de proteção e materiais para verificação de alguns sinais vitais (temperatura e saturação) dos funcionários, diretores, colaboradores, associados e de todos que circulam pela as dependências da mesma.

Materiais de Proteção (M.P) e Verificação dos Sinais Vitais (S.V)

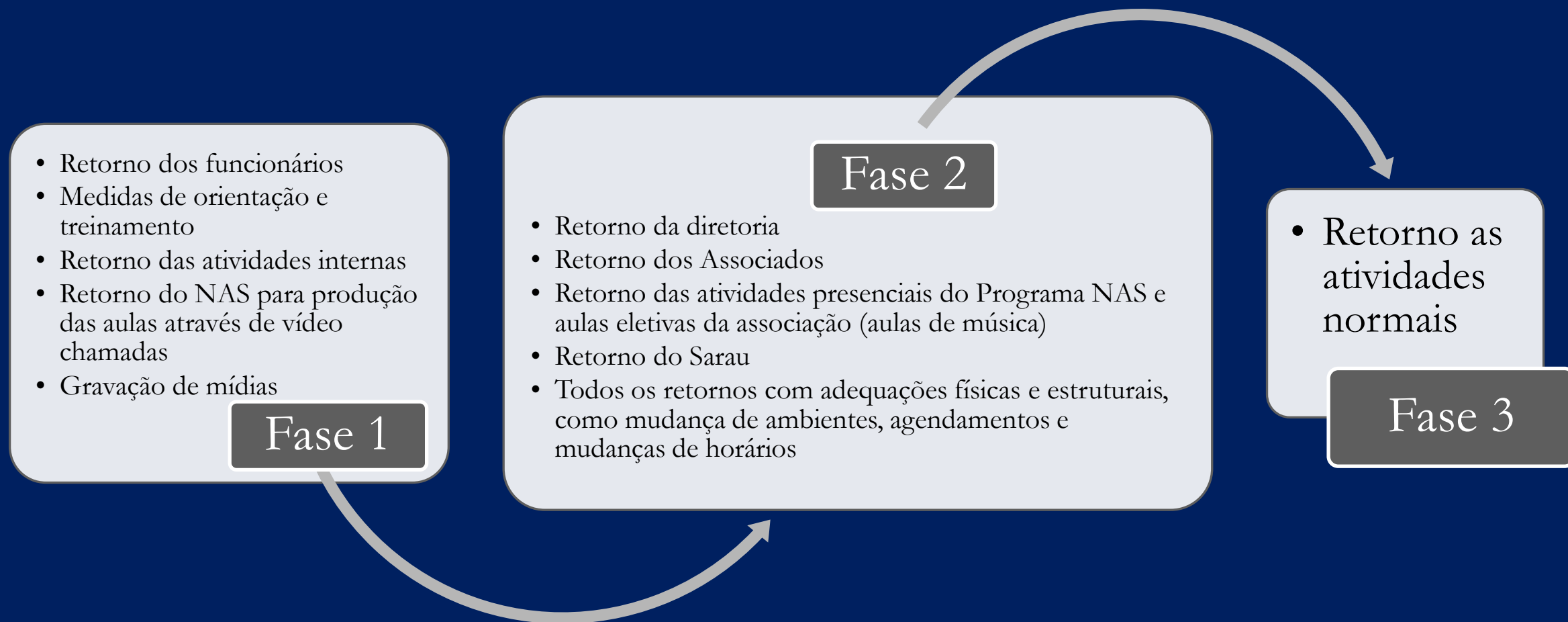
M.P

- Máscaras Reutilizáveis de tecido e médicas
- Máscaras Descartáveis
- Máscaras Face Shields
- Luvas descartáveis
- Avental descartável
- Álcool 70% gel e líquido
- borrifadores
- Coletores para descartar materiais usados
- Tapetes Higienizadores

S.V

- Termômetro infravermelho digital
- Oxímetro de dedo

Plano de Retorno



FASE 1

- Retorno de funcionários, os mesmos irão, antes de começar suas atividades presenciais, participar de uma testagem de sorologia para covid-19 promovida pela associação.
- Segundo a Portaria Conjunta nº 20, da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, publicada em 18 de junho de 2020, trabalhadores confirmados com COVID-19, ou que entraram em contato com algum caso confirmado, deverão ser imediatamente afastados das suas atividades, pelo período de 14 dias.



FASE 1

Retorno das Atividades para os funcionários:

- Os funcionários serão orientados sobre a COVID-19, incluindo informações sobre contágio, sinais e sintomas e cuidados necessários para redução da transmissão no ambiente de trabalho e na comunidade, inclusive trabalhadores terceirizados.
- Participarão de treinamentos sobre higiene pessoal, limpeza do ambiente do trabalho, etiqueta de prevenção, readaptação física e estrutural de cada setor da instituição, e utilização dos materiais de proteção e para verificação de sinais vitais, propostos pelo o RH e pela Coordenação do NAS.
- Após a fase de treinamentos, os funcionários voltaram a realizar suas atividades internas, com horários pré-agendados, por vídeo conferência e por contato telefônico.
- As atividades dos funcionários e colaboradores do NAS, voltarão a ser realizadas em horários agendados. Os profissionais realizarão aulas por vídeo conferência, complementando sua carga horária de trabalho através também de videoaulas, bate-papos virtuais e webinários.

Fase 1

Medidas de orientações
sobre COVID-19

- Reunião
- Cartilha ilustrativa

• Medidas de prevenção

- Treinamento nos setores, sobre prevenção, limpeza, mitigação dos risco de contágio e utilização de materiais

Volta das atividades
internas

- Restruturação de horários, ambientes e formas de atendimentos de cada setor.

Medidas de Orientação sobre Covid-19

Reunião

- Reunir todos os funcionários de maneira segura, de preferência em área aberta, podendo ser feita no estacionamento, este encontro servirá para tirar dúvidas sobre covid-19 e para orientar os mesmo a conduta de retorno.

Cartilha ilustrativa

- Sugestão da cartilha é poder ter um manual de cuidados e orientações sobre a conduta a ser todo diante da prevenção da covid-19 e dos novos horários de funcionamento da associação.

Medidas de prevenção

- Treinamento nos Setores:
- Como cada setor será higienizado, como cada atendimento será prestado, tanto por telefone como por vídeo chamadas.
- Treinamento sobre a utilização dos materiais de proteção e de verificação dos sinais vitais.



Retorno NAS

- Academia
- Yoga
- Fisioterapia
- Dança de Salão
- Nutrição
- Psicologia
- Consultas médicas

- **Pensando na saúde dos nossos participantes nosso retorno as atividades físicas e eletivas, será gradual por se tratar da grande maioria dos nossos participantes serem do grupo de risco.**

FASE 1

NAS

- Visando a maior segurança dos nossos colaboradores e participantes nesta FASE 1 as atividades físicas serão feitas por vídeo conferências pelo aplicativo Zoom, na sede AAFEC e também em formato Home Office.
- Os horários das atividades passaram por uma reestruturação temporária.



FASE 1

Academia

Turmas Lili Dias

Seg/Quarta
8:30-10:30h

- Vídeo Conferência 8:30-9:30h

Terça/Quinta
8:30-10:30h

- Vídeo Conferência 8:30-9:30h

Terça/Quinta
16:00-19:00h

- Gravação da vídeo aula para youtube



FASE 1

Academia

Turmas Lu Portela

Seg/Quarta
15:00-18h

- Vídeo Conferência
15:00-16:00h

Sexta pela
manhã

- Produção de uma
vídeo aula para o canal
do Youtube

Coordenação

- Horários a combinar para
treinamentos dos funcionários e
supervisão dos ambientes,
higienização, das vídeo chamadas,
webinários e bate-papo





FASE 1

Turmas Gisa Sturdart

Seg/quarta/Sexta
8:30-11:30h

- Vídeo Conferência
10:00-11:00h

Horário a
combinar

- Gravação de
videoaula para o
youtube

FASE 1

Turmas Marjorie

seg/quarta
7:00-8:00h

- Vídeo conferência
7:00-8:00h

Seg/quarta
16h-17h

- Gravação da vídeo aula para
youtube

Terça/Quinta
8:30-10:30h

- Video conferência
- 7:00-8:00h ou
- 16:30-17:30h





FASE 1

Turmas Valterlan Menezes

Seg/quarta

17:00-18:00h

Terça/ quinta

10:30-11:30h

- Video Conferência
10:00-11:00h

Horário a
combinar

- Gravação de video
aula para o youtube



FASE 1

Atendimentos Eletivos

Médico
Dr Ronaldo

- Teleconsultas
- Webinários Combinar horário

Psicólogo
Dr Albano

- Disque consulta
- Webinários a combinar
- Programa Saúde Mental AAFEC

Nutricionista
Dra Regina

- Teleconsultas
- Ronda da Alimentação
- Combinar horários para webinários

Plano de ação

- Plano de ação da FASE 1 , visa retomar gradativamente os trabalhos internos da associação, com maior segurança. Nesta fase vamos preparar os funcionários e colaboradores, e reestruturar a instituição para recebimentos das demais pessoas nas próximas fases.

FASE 2

- O restabelecimento escalonado das atividades presenciais e atendimentos presenciais, estará sob avaliação, e o cumprimento do cronograma depende do comportamento das curvas de contaminação.
- Todos os setores estarão sujeitos a novos protocolos de segurança, baseados em distanciamento social, regras de higiene, monitoramento e comunicação.



Protocolo NAS Fase 2

- As sessões e aulas serão realizadas nas próprias salas, com adaptações de espaços, horários com agendamentos no formato de rodízios, respeitando os distanciamentos e dentro dos protocolos de segurança.
- Contaremos com a reestruturação da academia, de salas dentro da AAFEC.
- Iremos atender 50% das turmas, em sistema de rodizio, prescrevendo atividades nos outros dias de treinos (Ex. a turma de seg/quarta será agendada com 3 participantes por horário no dia e os outros 3 participante no outro dia e horário agendados)
- Horários serão adaptados para ter um tempo adequado de higienização dos materiais utilizados e do ambiente utilizado para a pratica.
- As aulas e sessões serão de 40 minutos, higienização será de 20 minutos.
- Antes de retomar as atividades físicas roteiras o participante terá que passar pelas avaliações com os profissionais
- Os praticantes terão que incluir ao protocolo de exames do programa, o exame para detecção do covid-19





Protocolo NAS Fase 2

- Todos, tanto facilitadores como participantes, terão que realizar as atividades munidos com os materiais de proteção.
- Antes do início das atividades os participantes devem fazer sua higiene pessoal com álcool 70% e participar da avaliação dos sinais vitais.
- Terá uma mudança de 50% a menos na capacidade de atendimentos em todos os setores do programa
- Na Fisioterapia se algum participante necessitar de um acompanhante será preciso informar a secretária para que o acompanhante também passe pelas mesmas avaliações prescritas para o participante
- Para as aulas de dança será orientado a escolher ritmos onde não haja contato físico.
- Para todas as atividades os facilitadores terão que avisar a secretaria do NAS quais materiais vão utilizar para aquela aula ou sessão, para que haja uma limpeza prévia.

Protocolo de higiene e etiqueta de prevenção

Fase 2 - Academia

- Antes de iniciar sua aula ou sessão, espere o setor da limpeza higienizar o ambiente e os materiais.
- Antes de iniciar faça sua higienização lavando as mãos ou com álcool 70% disponível na mesa de verificação dos sinais vitais
- Antes de iniciar o treino verificar os sinais vitais (temperatura, saturação e pressão arterial), e higienizar novamente as mãos para iniciar o treino
- Tanto os profissionais, assim como os participantes deverão utilizar os materiais de proteção individual
- Não esqueça que qualquer sintoma de desequilíbrio na saúde não permitirá que você execute a aula ou sessão
- O distanciamento entre os participantes será de 2 metros e deve ser obrigatoriamente respeitado
- Evitar trocar material, se preciso for, higienizar antes e depois utilização
- Utilize sempre a etiqueta de prevenção

Protocolo de higiene e etiqueta de prevenção

Fase 2 - Yoga

- Antes de iniciar sua aula ou sessão, espere o setor da limpeza higienizar o ambiente e os materiais.
- Antes de iniciar faça sua higienização lavando as mãos ou com álcool 70% disponível na mesa de verificação dos sinais vitais
- Antes de iniciar a sessão verificar os sinais vitais (temperatura, saturação e pressão arterial), e higienizar novamente as mãos para iniciar a sessão
- Tanto os profissionais, assim como os participantes deverão utilizar os materiais de proteção individual
- Não esqueça que qualquer sintoma de desequilíbrio na saúde não permitirá que você execute a aula ou sessão
- O distanciamento entre os participantes será de 2 metros e deve ser obrigatoriamente respeitado
- Evitar trocar material, as mantas terão que ser higienizadas e colocadas o nome do participante, ou o participante trazer sua manta individual.
- Utilize sempre a etiqueta de prevenção

Protocolo de higiene e etiqueta de prevenção

Fase 2 - Fisioterapia

- Antes de iniciar sua aula ou sessão, espere o setor da limpeza higienizar o ambiente e os materiais.
- Antes de iniciar faça sua higienização lavando as mãos ou com álcool 70% disponível na mesa de verificação dos sinais vitais
- Antes de iniciar a sessão verificar os sinais vitais (temperatura, saturação e pressão arterial), e higienizar novamente as mãos para iniciar a sessão
- Tanto os profissionais, assim como os participantes deverão utilizar os materiais de proteção individual
- Não esqueça que qualquer sintoma de desequilíbrio na saúde não permitirá que você execute a aula ou sessão
- O distanciamento entre os participantes será de 2 metros e deve ser obrigatoriamente respeitado
- Evitar trocar material, se preciso for tem que higienizar antes e depois da troca
- Se o participante necessitar de alguma atividade assistida, ou de ajuda na deambulação, a Fisioterapeuta terá que utilizar além dos materiais de proteção, um avental descartável
- Utilize sempre a etiqueta de prevenção

Protocolo de higiene e etiqueta de prevenção

Fase 2 – Dança de Salão

- Antes de iniciar sua aula ou sessão, espere o setor da limpeza higienizar o ambiente e os matérias.
- Antes de iniciar faça sua higienização lavando as mãos ou com álcool 70% disponível na mesa de verificação dos sinais vitais
- Antes de iniciar o treino verificar os sinais vitais (temperatura, saturação e pressão arterial), e higienizar novamente as mãos para iniciar o treino
- Tanto os profissionais, assim como os participantes deverão utilizar os matérias de proteção individual
- Não esqueça que qualquer sintoma de desequilíbrio na saúde não permitirá que você execute a aula ou sessão
- O distanciamento entre os participantes será de 2 metros e deve ser obrigatoriamente respeitado
- Evitar trocar material e contato físico, o professor deve propor aulas sem contato físico.
- Utilize sempre a etiqueta de prevenção

Protocolo de higiene e etiqueta de prevenção

Fase 2 – Consultas Eletivas (Médico, Nutricionista e Psicólogo)

- Antes de iniciar a consulta, espere o setor da limpeza higienizar o ambiente e os materiais.
- Antes de iniciar faça sua higienização lavando as mãos ou com álcool 70%
- Antes de iniciar a consulta verificar os sinais vitais (temperatura, saturação e pressão arterial), e higienizar novamente as mãos para iniciar o treino
- Tanto os profissionais, assim como o participante deverão utilizar os materiais de proteção individual
- Não esqueça que qualquer sintoma de desequilíbrio na saúde a consulta deverá ser feita por tele chamadas ou por vídeo chamadas
- O distanciamento entre o profissional e o paciente deve ser obrigatoriamente respeitado
- Evitar contato físico.
- Utilize sempre a etiqueta de prevenção
- Consultas serão marcadas pela secretária respeitando a disponibilidade dos agendamentos

Horários e Locais das Atividades Fase 2

Turma Marjorie SEG/Quarta

- 7:00-7:40h
- 16:30-17:10
- 20 minutos para higienização

Multisala 2

Turma Lili Seg/quarta

- 8:00-8:40h
- 9:00-9:40h
- 20 minutos para higienização

Academia

Turma Gisa Seg/Quarta

- 10:00-10:40
- 11:00-11:40
- 20 minutos para higienização

Multisala 1

Ou

Turma Gisa Seg/Quarta

- 9:00-9:40
- 10:00-10:40
- 11:00-11:40
- 20 minutos para higienização

Multisala 1

Horários e Locais das Atividades Fase 2

Turma Lulu SEG/Quarta

- 14:30-15:10h
- 15:30-16:10
- 16:30-17:10
- 20 minutos para higienização

Academia

Turma Gisa Sexta

- 9:30-10:10
- 10:30-11:10
- 11:30-12:10
- 20 minutos para higienização

Multisala 1

Turma Valterlan Seg/Quarta

- 17:10-17:50h
- 20 minutos para higienização

Multisala 1

Horários e Locais das Atividades Fase 2

Turma Marjorie terça/quinta

- 8:30-9:10h
- 9:30-10:10h
- 20 minutos para higienização

Multisala 2

Turma Lili Terça/quinta

- 8:30-9:10h
- 9:30-10:10h
- 20 minutos para higienização

Academia

Turma Lili Terça/quinta

- 16:00-16:40
- 17:00-17:40
- 18:00-18:40
- 20 minutos para higienização

Academia

Turma Valterlan Terça/quinta

- 10:30-11:10
- 20 minutos para higienização

Multisala 1

Horários e Locais das Atividades Fase 2

Médico **Quarta quinzenal**

- Agendamentos secretária, sugestão máximo 5 pessoas por turno

Nutricionista **Terças ou quintas**

- Agendamentos secretária, sugestão máximo 5 pessoas por turno

Psicólogo **Terça/quinta manhã ou** **Quarta a tarde**

- Agendamentos secretária, sugestão máximo 5 pessoas por turno

**Consultório/
Multisala**

FASE 3

- O restabelecimento atividades presenciais e atendimentos presenciais, estará sob avaliação, e o cumprimento do cronograma depende do comportamento dos níveis de contaminação.
- Retorno das atividades nas dependências internas da associação, com os horários e turmas normalizados de todas as atividades do programa Eu sou ativo: Pratico Atividade Física
- Mas avisando a saúde do nosso participante e associado iremos manter os cuidados com a higiene e etiqueta de prevenção da saúde.

