



**DIRETRIZES
DE REABERTURA
PROTOCOLO**

Fase 1

PREPARAÇÃO Sem treinos por 7 dias

O objetivo da Fase 1 para academias de Jiu Jitsu é para dar a elas um tempo de preparação para a Fase 2:

- **PARCEIRO DE CONFINAMENTO**
- **ATIVIDADES EM GRUPO: DRILLS SOLO E EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS**

Distancia: 10m² por aluno

Evitar aperto de mãos ou cumprimentos de final de aula.

- ✓ Determine *drills* solo e exercícios individuais
- ✓ Determine o número de funcionários necessários para ministrar cada aula (exemplo: alguém para recepcionar e “*scanear*” os alunos na entrada da academia; alguém auxiliando na entrada e na saída dos treinos, alguém para reforçar os protocolos de vestiário; e o professor)
- ✓ Coloque estações de higiene.
- ✓ Demarque o tatame para os exercícios solo e determine quantos alunos por aula o tatame comporta seguindo a restrição de 10m² por aluno.
- ✓ Determine regras de entrada e saída do tatame
- ✓ Faça treinos online com os *drills* solo e exercícios individuais

Fase 2

REABERTURA
Duração 14 dias

Pode abrir a academia para exercícios solo conduzidos por instrutor com 3,3 m² de espaço claramente delimitado no tatame que separa cada aluno, desde que:

- **AULAS PARTICULARES**
- **PARCEIRO DE CONFINAMENTO E PARCEIRO FIXO**
- **ATIVIDADES EM GRUPO: DRILLS SOLO E EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS**

Distancia: 10m² por aluno

Evitar aperto de mãos ou cumprimentos de final de aula.

1) É obtida uma temperatura normal para cada pessoa que entra na academia para cada classe em que entra:

- Um termômetro temporal ou oral pode ser usado
- Temperatura normal será definida como $< 37.6^{\circ}\text{C}$

* Observe que a febre é normalmente definida como uma temperatura $> 38^{\circ}\text{C}$. No entanto, parece lógico definir o limite p/ o treinamento de Jiu Jitsu mais baixo, considerando o seguinte:

- Mudanças na temperatura corporal normal ao longo do dia
- "Um scanner de testa (temporal) geralmente é de $0,3^{\circ}\text{C}$ a $0,6^{\circ}\text{C}$ abaixo da temperatura oral."

Fase 2

REABERTURA
Duração 14 dias

2) Cada pessoa que entra na academia confirma o seguinte:

- Nenhum sintoma de COVID-19 nos últimos 14 dias incluindo:
 - ✓ Febre
 - ✓ Tosse
 - ✓ Falta de ar ou dificuldade em respirar
 - ✓ Arrepios
 - ✓ Agitação repetida com calafrios
 - ✓ Dor muscular
Muscle pain
 - ✓ Dor de cabeça
 - ✓ Dor de garganta
 - ✓ Nova perda de paladar ou olfato
- Nenhum contato conhecido com alguém com resultado positivo para COVID-19 nos últimos 14 dias (isso inclui todos os profissionais de saúde que participam do atendimento a pacientes com COVID-19).

Fase 2

REABERTURA
Duração 14 dias

- Cumpriu as seguintes diretrizes de distanciamento social nos últimos 14 dias:
 - ✓ Ficar a pelo menos 1,5m² de distância de outras pessoas durante as compras no supermercado ou farmácia
 - ✓ Usar uma máscara de pano cobrindo o nariz e a boca quando estiver em público
 - ✓ Evitar "grandes e pequenas reuniões em locais privados e espaços públicos, como a casa de um amigo, parques, restaurantes, lojas ou qualquer outro lugar"
 - ✓ Trabalhe em casa quando possível

Fase 2

REABERTURA Duração 14 dias

- Não é membro nem vive com um membro de uma população exclusivamente vulnerável ao COVID-19, incluindo:
 - ✓ Pessoas com 65 anos ou mais
 - ✓ Pessoas que vivem em um lar de idosos ou em instituições de longa permanência
 - ✓ Pessoas de todas as idades com condições médicas subjacentes, principalmente se não forem bem controladas, incluindo:
 - ✓ Pessoas com doença pulmonar crônica ou asma moderada a grave
 - ✓ Pessoas com problemas cardíacos graves
 - ✓ Pessoas imunocomprometidas
 - ✓ Pessoas com obesidade grave (índice de massa corporal [IMC] igual ou superior a 40)
 - ✓ Pessoas com diabetes
 - ✓ Pessoas com doença renal crônica em diálise
 - ✓ Pessoas com doença hepática

3) Não é permitido mais de uma pessoa no vestiário / vestiário por vez

4) As mãos devem ser lavadas ou desinfetadas com desinfetante para as mãos antes de pisar no tapete após remover os sapatos

Fase 3

Duração 14 dias

Alguns possíveis cenários:

AULAS DE 1 HORA

- **AULAS PARTICULARES**
- **PARCEIRO FIXO**
- **ATIVIDADES EM GRUPO:**
SOLO DRILLS + ATIVIDADES
TÉCNICAS COM PARCEIRO
FIXO + GRUPOS SEMI
PRIVADOS (TESTADOS) +
GRUPO IMUNE (TESTADOS)

Distancia: 10m² por aluno

*Evitar aperto de mãos ou
cumprimentos de final de aula*

- 1) Nenhuma capacidade adicional de teste de COVID-19 RT-PCR na área em que a academia está localizada → SEM MUDANÇA
- 2) Capacidade adicional de teste de COVID-19 RT-PCR está disponível na área em que a academia está localizada para testar pessoas assintomáticas sem fatores de risco específicos para COVID-19 (o que significa que qualquer pessoa pode fazer um teste por qualquer motivo) → **Professores e alunos podem começar a treinar se ambos os parceiros puderem confirmar um teste COVID-19 RT-PCR negativo nas últimas 24 horas**
- 3) Estudantes que não pertencem ou vivem com alguém que pertence a uma população vulnerável pode ser combinado com um **parceiro exclusivo para treinos**, entendendo que os exercícios de parceiros nesta fase são sem riscos e que eles possam estar expondo a si mesmos e suas famílias ao COVID-19. Essas parcerias não podem ser substituídos pela duração da fase 3.
- 4) Os proprietários da academia precisarão determinar se turmas separadas precisam ser criadas para facilitar o treinamento dos parceiros com base nas restrições de espaço do tatame.

Fase 4

Duração 14 dias

AULAS DE 1 HORA

- **AULAS PARTICULARES**
- **GRUPOS SEMI-PRIVADOS DE 4 A 6 ALUNOS**
- **ATIVIDADES EM GRUPO:**
TODAS AS ANTERIORES
MAIS GRUPOS DE
4 PESSOAS EM AULAS
COLETIVAS
- **ATIVIDADES EM GRUPO:**
TÉCNICAS PERMITIDAS
COM PARCEIRO FIXO

Distancia: 5m² por aluno

Evitar aperto de mãos ou cumprimentos de final de aula

- Definição: Nenhum caso de transmissão pessoa a pessoa do COVID-19 no município (se rural) ou na grande área metropolitana na qual uma academia está localizada nos últimos 14 dias ou testes generalizados estão disponíveis (conforme especificado na Fase 3)
- Todos os instrutores e alunos que atendem aos critérios especificados na Fase 2 acima podem começar a treinar em parceria, incluindo *sparring*.
- O tamanho da turma deve permanecer abaixo de 50% da capacidade
- Alunos e instrutores que vivem com ou são membros de uma população vulnerável podem retornar para exercícios solo conduzidos por instrutor (conforme especificado na Fase 2)

Fase 5

Duração 14 dias

(adendo que trata especificamente do risco único imposto pelo Jiu Jitsu brasileiro)

➤ **TAMANHO DA TURMA PODE RETORNAR AO NORMAL**

➤ **ATIVIDADES HABITUAIS DA ACADEMIA PODEM VOLTAR AO NORMAL**

- Definição: Nenhum caso de transmissão pessoa a pessoa do COVID-19 no município (se rural) ou na grande área metropolitana na qual uma academia está localizada nos últimos 14 dias ou testes generalizados estão disponíveis (conforme especificado na Fase 3)
- Todos os instrutores e alunos que atendem aos critérios especificados na Fase 2 (incluindo aqueles que vivem com ou são membros ou uma população vulnerável) acima podem começar a treinar em parceria, incluindo *sparring*.

Fase 6

Duração 14 dias

(adendo que trata especificamente do risco único imposto pelo jiu jitsu brasileiro)

- Definição: Nenhum caso local de COVID-19 (incluindo aqueles que estão sendo tratados em hospitais) dentro do município (se rural) ou da grande área metropolitana na qual uma academia está localizada nos últimos 14 dias (conforme especificado na Fase 3)

SITUAÇÃO ESPECIAL: ALUNOS E INSTRUTORES COM IMUNIDADE AO COVID-19

- Definição: Estudantes/instrutores que foram confirmados (via COVID-19 RT-PCR) terem sido infectados com COVID-19, posteriormente recuperados, e confirmados para transportar (via teste de sorologia) anti-COVID-19 IgM E IgG (via teste de sorologia)
- A positividade para o IgM por si só NÃO se qualifica para imunidade para os fins destas diretrizes.
- Esta definição NÃO se aplica àqueles sem histórico sintomático e positivo anterior Teste RT-PCR, que foi capaz de obter um teste sorológico (ou seja, para fins de estudo) que foi encontrado positivo para IgM ou IgG contra COVID-19.
- Todos os instrutores e alunos que atendem a essa definição podem ser autorizados a treinar entre si separadamente dos outros alunos a quem as fases acima se aplicam.

DR. CHRIS MORIATY

Nascido dia 14 de Janeiro de 1984 em Columbus, Ohio – USA
cresceu em Atlanta, Georgia.

Chris nos ajudou no desenvolvimento desse protocolo.

Ele é um faixa preta da nossa lenda Romero Cavalcanti.

REFERÊNCIAS

https://www.uptodate.com/contents/pathophysiology-and-treatment-of-fever-in-adults?search=fever&source=search_result&selectedTitle=4~150&usage_type=default&display_rank=4#H2

<https://www.uofmhealth.org/health-library/tw9223>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>



NINGUÉM
FICARÁ PARA TRÁS