



Carta aberta à comunidade de Santa Maria

Prezados cidadãos da comunidade de Santa Maria, vivemos em um momento triste e ímpar assolados pela pandemia da doença COVID-19 causada pela infecção de um nova variante de coronavírus (SARS-CoV-2). Pandemia esta, que até o dia 18/05/2020 já atingiu mais de 4,8 milhões de pessoas deixou um infeliz total de 320 mil mortes no mundo. No Brasil, os casos confirmados passam de 255 mil e o número de óbitos passa de 17 mil.

Apesar de a doença estar em início de expansão no país, em Santa Maria o boletim diário da Prefeitura Municipal de Santa Maria reporta 1729 casos suspeitos e 101 casos confirmados (Boletim do dia 18/05/2020). Destes, um total de 10 pessoas estão internadas em unidades de tratamento intensivo. Tais números que parecem baixos quando comparados a outros países ou regiões do país, causam o falso sentimento de segurança ou de que a nossa comunidade não será, ou será minimamente, impactada pela pandemia. Tal impressão é, no entanto, enganosa e perigosa. De fato, como mostra pesquisa conduzida pela Universidade Federal de Pelotas, o número de pessoas infectadas pelo vírus no estado do Rio Grande do Sul pode ser até 10 vezes maior do que os números oficiais trazem. Sendo enganosa, pode levar a flexibilização da adoção de medidas de controle e combate à pandemia.

Dentro desse contexto, centros de prática de exercício físico como academias, boxes de Crossfit e outros espaços voltaram a receber seus alunos, orientados pelo decreto executivo Nº 71, de 17 de Abril de 2020, que tange sobre regras e normas de utilização dos locais, estabelecendo várias medidas a serem seguidas. Nós, como instituição acadêmica e científica que tem como um de seus objetivos formar profissionais que atuem na promoção de saúde e bem estar da população, e reconhecendo que a prática do exercício físico é essencial para a promoção de saúde física e mental da população, gostaríamos de salientar que, nesse momento ímpar da história, o objetivo principal a ser alcançado, e que deve contar com o esforço máximo de todos, é o combate à pandemia e a preservação de vidas, em todos os momentos e de todas as formas possíveis. Desta forma, salientamos a necessidade de uma avaliação cautelosa dos gestores, dos proprietários dos espaços, dos profissionais e dos usuários sobre a iminência da abertura de tais espaços, bem como, de sua utilização. Ainda, nos cabe conscientizar e reforçar os riscos atrelados, direta ou indiretamente, ao uso desses espaços.

Primeiro, o deslocamento até o centro de prática de exercício é também um momento de exposição e contato daqueles que praticam, assim como, dos profissionais que atuam nestes locais. Em especial, daqueles que utilizam o sistema público de transporte do município.

Segundo, é sabido que a pessoa infectada com a COVID-19 pode não apresentar nenhum sintoma por um período que varia, em média de 2 a 14 dias, podendo chegar até 27 dias. Sabe-se também, que aproximadamente 80% das contaminações documentadas ocorreram por este grupo de pessoas que não apresentavam um único sintoma. Ou seja, a grande maioria das contaminações é através de pessoas sem sintomas. Controlar a temperatura pode auxiliar a identificar pessoas que já estão com sintomas, mas não estas que estão assintomáticas. Dessa forma, a mensuração da temperatura pode ajudar, mas não é suficiente.

Terceiro, centros de prática de exercícios são locais de circulação de um número grande de pessoas e muitos têm um espaço físico limitado. Embora o decreto da prefeitura estabeleça, arbitrariamente, o critério de ocupação máxima de 50% do Plano de Prevenção Contra Incêndio - PPCI, há no mínimo a obrigação, de se observar se a distribuição do espaço possibilita o distanciamento de no mínimo dois metros entre todos os que estão presentes no espaço. Essa vigilância deve ser constante.

Quarto, estudos em ambiente simulado em túnel de vento sugerem que partículas expelidas durante a corrida podem alcançar pessoas que estejam até 10 metros distantes. Ainda, há registros da permanência de gotículas com materiais potencialmente infecciosos no ar por até 4 horas. Desta forma, é de extrema importância que sejam considerados espaçamentos e normas de utilização diferenciadas, mais restritivas, das esteiras, bicicletas e outros equipamentos que alterem a frequência respiratória significativamente. Esse item deve ser observado também em relação a utilização de aulas de atividades aeróbicas, zumba, dança e outras modalidades. Cabe salientar que a contaminação pode se dar após o contato das mãos com superfícies ou até mesmo com aerossóis (partículas no ar), contaminados. Ou seja, apesar de todas essas medidas, os riscos de contaminação ainda existem. A utilização de máscaras pode diminuir o risco, mas não promover a segurança total contra a contaminação. Existem ainda normas de higienização e manuseio de máscaras que devem ser rigidamente seguidas.

Quinto, de fato, não existem estudos avaliando o quanto tais medidas diminuem, de forma efetiva os riscos de contaminação em tais espaço. De qualquer forma, em existindo um decreto regulamentando, é obrigação ética (e legal) que todos os que frequentam estes espaços sejam também responsáveis pela absoluta aplicação de todos os itens apontados pelo decreto. Mesmo sabendo que eles podem ser insuficientes.

Novamente, nós gostaríamos de nos solidarizar com a comunidade Santa-mariense, com os profissionais que atuam nesse segmento de mercado levando saúde a nossa comunidade, com os gestores, com os proprietários de academias e com a sociedade como um todo. É uma hora em que a prática de exercícios é essencial para a saúde. O exercício tem um papel fundamental na proteção da saúde física, incluindo melhora das defesas imunológicas, e da proteção da saúde mental, que em momentos de pandemia, fica ainda mais vulnerável. Porém, os riscos de contaminação não devem ser menosprezados. É importante também que reconheçamos que o prejuízo em vidas é incalculável e que seja pesado o quanto o risco de exposição é maior que o benefício.

Nestes 50 anos, o Centro de Educação Física e Desporto (CEFD), sempre esteve a serviço da população através do ensino, pesquisa e extensão. Agora, nos colocamos a disposição para buscar alternativas para mitigar o impacto causado pela pandemia em todas as instâncias que nos cabem.

Clamamos para que todos os atores envolvidos na prática de exercício busquem se adaptar a essa realidade que se impõe e que pode perdurar por um tempo desconhecido. Ainda, consideramos que o sedentarismo é extremamente danoso para a nossa saúde. Combater o sedentarismo, mesmo que de forma breve, é extremamente importante. E assim, alternativas seguras devem sempre ser consideradas. Sugerimos que os centros e os profissionais fomentem a realização de aulas online, supervisionadas e em, no máximo, pequenos grupos, preferencialmente individualizada, orientando seus alunos sobre como se exercitar de forma segura em seus contextos, em casa, atentos aos aspectos que envolvem a segurança necessária para a prática. Por exemplo, observando piso, local e mobília adequados para as atividades sendo propostas, além é claro, de todas as especificidades e individualidades para a prescrição de exercícios de seus alunos. Orientamos também que a comunidade busque supervisão por profissionais especializados, evitando consumir materiais genéricos de blogueiros fitness ou outros profissionais não habilitados. Esse conteúdo pode e muito provavelmente não irá servir para você podendo lhe colocar em risco. Em um momento crítico como este, promover atividade física e combater o sedentarismo são essenciais. Mais essencial é a preservação da vida.

Att,

Centro de Educação Física e Desporto (CEFD)
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Assinantes do documento:

Prof^a. Dr^a. Angelita Alice Jaeger

Prof. Dr. Daniel Pozzobon

Prof. Dr. Daniela Lopes dos Santos

Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

Prof. Dr. Fernando Copetti

Prof. Dr. Gabriel Ivan Pranke

Prof. Dr. Jessié Martins Gutierrez

Prof^a. Dr^a. Luciana Erina Palma

Prof^a. Dr^a. Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

Prof. Dr. Luiz Fernando Cuozzo

Prof. Dr. Luiz Fernando Freire Royes

Prof^a. Dr^a. Maria Cecília da Silva Camargo

Prof^a. Dr^a. Maristela da Silva Souza -

Prof^a. Dr^a. Marli Hatje

Prof^a. Dr^a. Mônica Corrêa de Borba Barboza

Prof^a. Dr^a. Patrícia Paludette Dorneles

Rafael Dias Mortari

Prof. Dr. Rosalvo Luis Sawitzki

Prof^a. Dr^a. Sara Teresinha Corazza

Prof^a. Dr^a. Silvana Corrêa Matheus