



Nota 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE)

São Paulo, 25 de março de 2020

A SBMEE, tendo em vista a pandemia de COVID-19 e a responsabilidade que entidades médicas têm no esforço conjunto para controlar essa infecção, vem cumprindo seu papel representativo dos especialistas em Medicina do Exercício e do Esporte, bem como exercendo sua função social, divulgando Informes e Notas, onde disponibiliza informações e posicionamentos que julga relevantes, dentro da área de atuação da especialidade. Pelo caráter dinâmico desta pandemia e por se tratar de um agente infeccioso novo, tornam-se necessárias subseqüentes atualizações, sempre embasadas no conhecimento científico disponível e respeitando as determinações governamentais.

Nesse momento, devido ao grande volume de consultas e dúvidas que temos recebido, por diversas vias de comunicação, especialmente sobre a realização de exercícios físicos ao ar livre, **em localidades onde se decreta quarentena**, por legislação governamental (situação específica já abordada, inicialmente, em nossa recente Nota, emitida em 22/03/2020), consideramos oportuno ressaltar:

- Numa quarentena decretada pelo poder executivo, de qualquer âmbito (federal, estadual ou municipal), determinações de restrição de mobilidade social que, eventualmente, já existiam, são frequentemente ampliadas e se tornam mais rígidas.

- Neste caso específico, o isolamento social, resumido por expressões comumente utilizadas, como “Fique em casa”, vem acompanhado das exceções previstas na lei promulgada, normalmente para serviços e atividades essenciais, além de situações individuais consideradas de



extrema necessidade. Exemplo recente disso é a quarentena vigente no estado de São Paulo, a partir de 24/03, que concentra a maior parte dos casos de coronavírus do país, e onde o governador, em entrevista coletiva, no início da tarde de 23/03, esclareceu que a restrição atingia inclusive a realização de exercícios ao ar livre, até porque não fazia parte das exceções previstas em lei.

Por isso, recomendamos que as pessoas, residentes em localidades onde situações de decretação de quarentena estejam em vigor, fiquem atentas ao teor das restrições previstas em lei e, em caso de dúvida, consultem os órgãos governamentais competentes, para verificarem se estão dentro da legalidade na realização de sua atividade externa.

Em caso de proibição, considerar a opção de execução dos exercícios físicos em ambiente domiciliar, conforme expressado em nossa Nota anterior, na tentativa de se manterem ativas, respeitando possíveis contraindicações e particularidades.

Demais Notas e Informes relacionados ao coronavírus, anteriormente publicados pela SBMEE, podem ser encontrados nas seguintes mídias:

- Site: www.medicinadoesporte.org.br
- Instagram: @sbmee
- Facebook: [sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte](https://www.facebook.com/sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte)

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte

Presidente: Dr. Marcelo Bichels Leitão

Presidente Eleito: Dr. Marcos Henrique Laraya

Participaram da elaboração deste documento: Dr. Daniel Arkader Kopiler, Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. José Kawazoe Lazzoli, Dr. Marcelo Bichels Leitão, Dr. Marcos Henrique Laraya.