



Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 - 7º andar
CEP 01318-901 São Paulo - SP
Fone:(11) 3106 7544 Fax: (11) 3106 8611
sbmee@medicinadoesporte.org.br
www.medicinadoesporte.org.br

Informe 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19):

São Paulo, 19 de março de 2020

Face à pandemia do COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, e devido à questionamentos realizados por parte de profissionais e pacientes frequentadores de programas de reabilitação cardiorrespiratória, metabólica, ortopédica e similares, vimos apresentar o seguinte posicionamento:

- Os pacientes frequentadores destes programas de reabilitação frequentemente apresentam doenças (como hipertensão arterial, coronariopatias, DPOC, diabetes mellitus, dentre outras) que fazem com que sejam considerados grupo de alto risco, se infectados pelo COVID-19.
- Também é comum que estes pacientes tenham idade superior a 60 anos, que é outro critério de risco elevado para eventuais infecções pelo COVID-19.
- O exercício físico é componente integrante e fundamental do tratamento destes pacientes.
- Entretanto, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde do Brasil, deve-se evitar a ida a ambientes fechados e/ou com possibilidade de aglomeração de pessoas. Além disso, é importante lembrar que a locomoção de casa até os citados serviços de reabilitação também exibe um potencial importante de exposição e de contágio interpessoal, agravado ainda mais se utilizados meios de transporte público.
- Devido a isso, os pacientes que participam de programas de reabilitação devem evitar a ida aos locais habituais de realização das sessões de exercício.
- Portanto, estes pacientes devem, dentro do possível, e de acordo com orientações dadas pela equipe responsável, manter e/ou adaptar seus exercícios físicos para o ambiente domiciliar e/ou para atividades ao ar livre.



Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 - 7º andar
CEP 01318-901 São Paulo - SP
Fone:(11) 3106 7544 Fax: (11) 3106 8611
sbmee@medicinadoesporte.org.br
www.medicinadoesporte.org.br

- Isso deve ser priorizado até que, de acordo com a evolução dos casos de coronavírus no país, o comparecimento a centros de reabilitação seja novamente considerado seguro para os pacientes, assim como para os profissionais envolvidos e, desta forma, estes serviços possam ser novamente abertos para atendimento.

- A prática de exercícios ao ar livre pode ser uma alternativa, dependendo da evolução do número de casos na sua região e das recomendações dos órgãos de saúde, para cada cidade e estado. Caso seja possível realizá-la, devem ser evitadas aglomerações e a realização de sessões de exercício em grupos, seguindo sempre as regras de etiqueta respiratória e de higiene.

Lembramos ainda que vivemos uma situação que muda a cada dia, podendo haver alterações nas recomendações dos órgãos governamentais e/ou entidades médicas.

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. José Kawazoe Lazzoli, Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. Marcos Henrique Laraya e Dr. Marcelo Bichels Leitão.