POLÍTICAS DE SAÚDE E SEGURANÇA

ESTÚDIO DE ATUAÇÃO

SÃO PAULO, SP

BRASIL

POLÍTICAS DE SAÚDE E SEGURANÇA

HEALTH AND SAFETY POLICY

ATUALIZAÇÃO

09.10.2026

OBJETIVO

Neste documento, reunimos orientações gerais para promover um espaço de convivência saudável e seguro durante as atividades presenciais.

1. USO DO ESPAÇO

1.1. LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO

Antes de cada encontro, a sala deve ser organizada, higienizada e desinfetada.

1.2. CONFORTO TÉRMICO

A sala deve oferecer condições adequadas de conforto térmico e ventilação, por meio de ar-condicionado, janelas ou outros recursos apropriados.

1.3. CONSUMO DE ALIMENTOS

O consumo de alimentos é proibido dentro da sala e deve ocorrer no espaço destinado a esse fim.

O consumo de água potável é permitido, preferencialmente em recipientes pessoais, pois desestimulamos o compartilhamento.

1.4. CALÇADOS

Todos os calçados devem ser deixados fora do espaço de trabalho, no local indicado.

1.5. TRANSFERÊNCIAS

As atividades presenciais podem ser transferidas, total ou parcialmente, para a modalidade remota, remarcadas ou canceladas, conforme o caso.

1.6. CIRCULAÇÃO LIVRE

As áreas de circulação devem permanecer livres de objetos e líquidos que possam causar quedas ou outros acidentes.

2. SITUAÇÕES DE ADOECIMENTO

2.1. SINTOMAS

Em caso de adoecimento ou mal-estar, recomendamos comunicar o estúdio, seguir as orientações médicas e permanecer em casa durante a recuperação.

2.2. MÁSCARAS

As pessoas devem sentir-se à vontade para utilizar máscaras sempre que considerarem pertinente.

2.3. VACINAÇÃO

Recomendamos manter a vacinação em dia, conforme as orientações das autoridades de saúde.

3. AUTOCUIDADO

3.1. BEM-ESTAR E NECESSIDADES BÁSICAS (BANHEIRO, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO)

Em caso de mal-estar, interrompa a prática e comunique o estado para receber o acolhimento necessário.

Respeite as necessidades básicas do seu corpo, especialmente durante encontros com temperaturas elevadas e práticas físicas intensas.

3.2. VESTIMENTAS

Quando o encontro incluir práticas físicas, recomendamos o uso de roupas confortáveis, respiráveis e que facilitem a movimentação. As vestimentas devem

ser adequadas a atividades que possam envolver contato com o chão e outras superfícies, com possibilidade de sujeira ou desgaste por fricção.

3.3. HIGIENE PESSOAL

Recomendamos lavar as mãos com frequência e de forma adequada, antes e depois dos encontros, pois algumas práticas podem envolver contato físico entre as pessoas e com diferentes superfícies.

3.4. DOR FÍSICA

Ao sentir dor, a prática deve ser interrompida ou adaptada de acordo com as necessidades de cada pessoa.

4. RECURSOS

4.1. ESTAÇÕES DE HIGIENE

Dispensadores de álcool em gel estarão disponíveis dentro das salas ou em locais próximos, devidamente sinalizados.

4.2. CONTATOS ÚTEIS

SERVIÇO	NÚMERO
CORPO DE BOMBEIROS	193
POLÍCIA MILITAR	190
DEFESA CIVIL	199
SAMU	192
CVV	188

NOTA

Este documento pode ser atualizado. Todas as mudanças significativas serão comunicadas por meio dos nossos canais internos.