



The Arica School

PO Box 645 • 27 North Main Street, Suite #6 • Kent, CT 06757-0645 • United States • 860-927-1006

[Contate-nos](#)

Diretrizes à Saúde, Bem-estar e Doenças Infecciosas

As diretrizes a seguir são recomendadas para programas presenciais hospedados pelos patrocinadores do Instituto Arica ou pelos organizadores da Fundação Oscar Ichazo em treinamentos e práticas em grupo. Destinam-se a reduzir o risco de propagação de doenças infecciosas, especialmente vírus respiratórios transmitidos pelo ar e vírus intestinais altamente contagiosos. Esses vírus incluem o vírus SARS-CoV-2 que causa a doença COVID-19, o vírus sincicial respiratório (RSV), os vírus influenza e o norovírus intestinal de rápida propagação. Como demonstraram as evidências da pandemia de COVID-19, medidas de proteção como o uso de máscaras, a higiene das superfícies e o distanciamento social podem ajudar a reduzir a propagação de muitas doenças, incluindo a constipação comum.

As diretrizes a seguir são recomendadas para programas presenciais providos pelos patrocinadores do Instituto Arica ou pelos organizadores da Fundação Oscar Ichazo em treinamentos e práticas em grupo. Destinam-se a reduzir o risco de propagação de doenças infecciosas, especialmente vírus respiratórios transmitidos pelo ar e vírus intestinais altamente contagiosos. Esses vírus incluem o vírus SARS-CoV-2 que causa a doença COVID-19, o vírus sincicial respiratório (RSV), os vírus influenza e o norovírus intestinal de rápida propagação. Como demonstraram as evidências da pandemia de COVID-19, medidas de proteção como o uso de máscaras, a higiene das superfícies e o

distanciamento social podem ajudar a reduzir a propagação de muitas doenças, incluindo a constipação comum.

Os Patrocinadores e Organizadores devem, no mínimo, cumprir as regras e requisitos aplicáveis estipulados pelas autoridades de saúde locais. Estas diretrizes recomendadas oferecem medidas adicionais de redução de riscos a serem consideradas pelo Patrocinador ou Organizador, com base num exame cuidadoso do grau e gravidade das infecções que circulam em sua região.

É importante notar que estas orientações reduzem, mas não eliminam, o risco de infecção. Todos os potenciais participantes devem ser aconselhados a fazer uma avaliação séria de sua saúde geral e vulnerabilidade antes de se inscreverem e participarem num evento presencial Arica®.

PROGRAMAS APRESENTADOS PELOS PATROCINADORES DO INSTITUTO ARICA

A fim de proteger a saúde e o bem-estar de todos os participantes, bem como garantir o progresso ininterrupto do treinamento, diversas diretrizes de saúde e bem-estar podem, a critério do Patrocinador ou Organizador, aplicar-se a estes programas. As diretrizes para os treinamentos residenciais (*) mais longos (dez dias ou mais) e os treinamentos e apresentações mais curtos (dois dias ou menos) diferem no âmbito devido às consequências de uma infecção activa que ocorre num grupo que trabalha em estreita colaboração durante uma série de dias. Nos casos em que treinamentos mais longos incluam treinamentos mais curtos simultâneos, as diretrizes recomendadas para treinamentos mais longos deverão ser aplicadas em todos os casos.

(*) Em um treinamento residencial instrutores, equipe de apoio e participantes residem em um mesmo local, hotel ou similar.

Treinamentos Residenciais mais Longos e Treinamentos mais Curtos Simultâneos

As dez medidas detalhadas abaixo deverão reduzir o risco em treinamentos presenciais mais longos com base no conhecimento científico atual.

Essas medidas de precaução incluem:

1. Preparação
2. Teste
3. Máscaras
4. Manter a bolha do treinamento
5. Higiene das mãos e superfícies
6. Relato de sintomas
7. Distanciamento Social
8. Modificar os exercícios com contato próximo
9. Requisitos do local
10. Supervisão

Os potenciais candidatos serão informados das diretrizes em vigor antes do início do treinamento e só poderão ingressar no treinamento após reconhecer e aceitar as diretrizes, e fornecer resultados de testes negativos quando necessário, apresentar comprovante de vacinação quando necessário e preenchimento do Acordo de Liberação de Responsabilidade. (RLA).

1. Preparação

Para seus treinamentos residenciais mais longos (e os treinamentos mais curtos que acompanham esses treinamentos longos), o Instituto Arica recomenda que os participantes e equipes reduzam sua exposição potencial a doenças por meio do uso de máscaras em espaços públicos e do distanciamento social por uma semana antes do evento. Os patrocinadores poderão, a seu critério, exigir prova de uma ou mais vacinas disponíveis, se isso for recomendado pelas autoridades de saúde locais. Em qualquer caso, os participantes devem ser lembrados da possibilidade de exposição a doenças infecciosas durante a formação e das recomendações das suas autoridades de saúde para reduzir o risco de infecção.

2. Teste

Testes padrão de antígeno da COVID-19 por esfregaço nasal devem ser disponibilizados no evento para permitir testes fáceis e repetidos. O Patrocinador pode, a seu critério, exigir testes ou incentivar os participantes a fazerem testes de forma voluntária. Recomenda-se um teste de antígeno de “boas-vindas” de rotina na abertura do treinamento. Aqueles indivíduos com resultado de teste positivo, ou quaisquer pessoas que apresentem sintomas de doença respiratória infecciosa, serão solicitados a se retirarem do evento. O Patrocinador tem a responsabilidade de lidar com os reembolsos que possam ser aplicados nestes casos.

3. Máscaras

A cobertura completa do nariz e da boca com uma máscara ajustada é recomendada em situações em que os participantes do treinamento tenham contato com pessoal de fora do treinamento e para participantes imunodeprimidos. Máscaras de grau médico (N95, KN95) são necessárias para serem eficazes. Dentro do treinamento, uma política de uso de máscara apropriada fica a critério do Patrocinador. O uso de máscara não é recomendado durante exercícios mais extenuantes, como Psicocalistenia® e O Ritual das 9 Formas Arica 9 de Zhikr™.

4. Manter a bolha do treinamento

Uma vez iniciado o treinamento, recomenda-se que o contato com indivíduos fora do grupo de participantes e da equipe de treinamento (pessoal do local de treinamento, fornecedores, pessoal de limpeza, etc.) seja minimizado. O Patrocinador pode limitar expressamente a saída do local de treinamento ou exigir aprovação para fazê-lo (por exemplo, com um formulário de entrada/saída), ou pode exigir o uso de máscara e distanciamento social para qualquer contato fora do grupo de treinamento. O Patrocinador também pode limitar visitantes ou amigos em qualquer treinamento do Instituto Arica, festa/reunião de treinamento ou evento de refeição. Qualquer parceiro presente deverá respeitar os mesmos protocolos de todos os participantes. Todos os participantes e funcionários precisam ser instruídos com antecedência de que, para a saúde e segurança de todo o treinamento, devem cumprir as recomendações do Patrocinador para a manutenção da bolha.

5. Higiene das mãos e superfícies

Todos os participantes e funcionários devem lavar as mãos frequente e vigorosamente com sabão e água quente e/ou usar gel antiviral para as mãos. Em particular, as mãos devem ser higienizadas sempre que voltar a entrar no espaço de treino e antes de tocar nos alimentos. As superfícies que são tocadas frequentemente pelo grupo devem ser limpas e enxugadas com álcool/desinfetante regularmente.

6. Relato dos sintomas

Entre os sintomas mais comuns da COVID-19 e de outras doenças infecciosas comuns estão dor de garganta, temperatura acima do normal, corrimento nasal, tosse contínua, dor de cabeça, dores no corpo e perda ou alteração no olfato ou paladar. Se algum destes sintomas for observado ou relatado, o participante

poderá ser solicitado a abandonar o treinamento.* No caso de um caso confirmado de COVID-19, um teste de antígeno negativo deverá ser exigido antes da reentrada. Os sintomas do norovírus incluem vômitos, dor de estômago, febre e diarreia. São necessários vários dias longe do ambiente de treinamento para evitar sua propagação.

7. Distanciamento Social

O distanciamento social deve ser observado durante qualquer contato dos participantes e funcionários do treinamento com pessoas de fora. As recomendações de distanciamento social durante o treinamento ficam a critério do Patrocinador.

8. Modificar os exercícios com contato próximo

Quando um Patrocinador determina que há risco suficiente, ele poderá modificar para redução de risco os exercícios em que os participantes tenham contato mais próximo.

9. Requisitos do local

É aconselhável que treinamentos mais longos sejam oferecidos em ambiente residencial e que o local seja capaz de acomodar todos os participantes e equipe de treinamento. As salas de treinamento e áreas de alimentação devem ser bem ventiladas, com janelas abertas e/ou ventilação mecânica eficiente. Os espaços exteriores devem ser utilizados sempre que possível.

***Em caso de suspeita de infecção por COVID-19**

No caso de sintomas relatados, incluindo temperatura elevada durante qualquer treinamento, a pessoa com suspeita de infecção por COVID-19 deve fazer imediatamente um teste de antígeno.

Se os resultados deste teste, ou de qualquer teste de rotina durante o treinamento, forem positivos para COVID-19, o indivíduo deverá imediatamente ficar em quarentena em uma sala de isolamento e retornar para casa assim que for seguro fazê-lo. Os restantes participantes na formação não precisam de ficar em quarentena, a menos que apresentem sintomas, mas devem usar máscaras e distanciar-se socialmente durante a formação durante cinco dias, manter-se atentos aos sintomas e fazer um teste de antígeno no quinto dia após o registro do teste positivo. Os exercícios mais extenuantes serão suspensos em caso de teste positivo no grupo.

A política de reembolso do Patrocinador articulará as regras para tal ocorrência.

10. Supervisão

Para cada treinamento, um funcionário dedicado precisa ser responsável por manter a conformidade com os protocolos de doenças infecciosas por parte dos participantes e da equipe durante o curso do treinamento.

Treinamentos e apresentações mais curtas não residenciais

Muitas das diretrizes para treinamentos mais longos também são recomendadas para treinamentos mais curtos. Tal como no caso de treinamentos mais longos, estes protocolos reduzirão, mas não eliminarão, a possibilidade de contrair uma infecção por COVID-19 durante a formação ou introdução.

1. Preparação

O Patrocinador pode exigir uma exigência de vacinação a seu critério.

2. Teste

O Patrocinador pode exigir um teste de antígeno para participantes e funcionários antes do evento. Indivíduos que apresentem um resultado de teste positivo ou sintomas de uma doença infecciosa não devem ser admitidos no treinamento.

3. Máscaras

A cobertura completa do nariz e da boca com uma máscara adequada é recomendada em situações fora do treinamento. Dentro do treinamento, uma política de uso de máscara apropriada fica a critério do Patrocinador. O uso de máscara não é recomendado durante exercícios mais extenuantes, como *Psicocalistenia* e *O Ritual Arica das 9 Formas de Zhikr*.

4. Higiene das mãos e superfícies

Todos os participantes e funcionários devem lavar as mãos frequente e vigorosamente com sabão e água quente e/ou usar gel antiviral para as mãos. Em particular, as mãos devem ser higienizadas sempre que voltar a entrar no espaço de treino e antes de tocar nos alimentos. As superfícies que são tocadas frequentemente pelo grupo devem ser limpas e enxugadas com álcool/desinfetante regularmente.

5. Relata de sintomas

Entre os sintomas mais comuns da COVID-19 e de outras doenças infecciosas comuns estão dor de garganta, temperatura acima do normal, corrimento nasal, tosse contínua, dor de cabeça, dores no corpo e perda ou alteração no olfato ou paladar . Os sintomas do norovírus incluem vômitos, dor de estômago, febre e diarreia. Se algum destes sintomas for observado ou relatado, o participante poderá ser solicitado a desistir do treinamento.

6. Distanciamento social

O Patrocinador poderá recomendar distanciamento social dentro e/ou fora do ambiente de treinamento.

7. Modificando exercícios de contato próximo

Quando um Patrocinador determina que há risco suficiente, ele poderá modificar para redução de risco os exercícios em que os participantes tenham contato próximo.

8. Requisitos do local

As salas de treinamento e áreas de estar/refeições devem ser bem ventiladas, com janelas abertas ou ventilação mecânica eficaz.

9. Supervisão

Para cada treinamento, um funcionário dedicado será responsável por manter a conformidade com os protocolos de doenças infecciosas por parte dos participantes e da equipe durante o curso do treinamento/introdução.

PROGRAMAS APRESENTADOS POR ORGANIZADORES DA FUNDAÇÃO OSCAR ICHAZO (OIF)

Os organizadores da OIF apresentam práticas grupais mensais de um dia, que atualmente ocorrem principalmente via Zoom. Quando tais práticas são abertas para atendimento presencial para participantes que não são membros da mesma família, recomenda-se que os Organizadores sigam as mesmas regras básicas aplicáveis aos Treinamentos e Apresentações Mais Curtas Não Residenciais acima.

Todos os participantes são incentivados a permanecerem conscientes dos riscos atuais de doenças infecciosas, a reconhecerem que as condições podem mudar

rapidamente e a compreenderem que somos todos responsáveis pela nossa própria saúde e segurança e pela proteção daqueles que nos rodeiam.

O Conselho de Administração do Instituto Arica

© 2024 Arica Institute Inc.

The Arica 9 Ways of Zhikr Ritual é uma marca comercial de Ichazo, LLC.

Arica, Arica School, Psychocalisthenics e Universal Logos são marcas registradas de Ichazo, LLC.

