

Orientações sobre prevenção de riscos à saúde

A Coordenação de Vigilância em Saúde - COVISA, da Secretaria Municipal da Saúde, é o órgão responsável por adotar e recomendar medidas para prevenir doenças e promover a saúde da população.

A série Guia do Cidadão Vigilante é um informativo da COVISA que pretende orientar o cidadão sobre as condições que devem ser observadas para utilizar produtos e serviços em nosso dia a dia.

É essencial que você saiba identificar situações que possam oferecer risco à sua saúde, ao adquirir produtos como cosméticos, alimentos, medicamentos e no uso de serviços, como salões de beleza, clínicas médicas, consultórios odontológicos, academias, entre outros.

Conheça alguns cuidados que podem proteger a sua saúde.

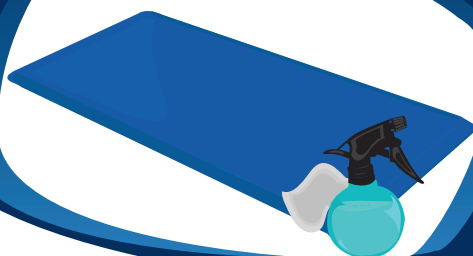
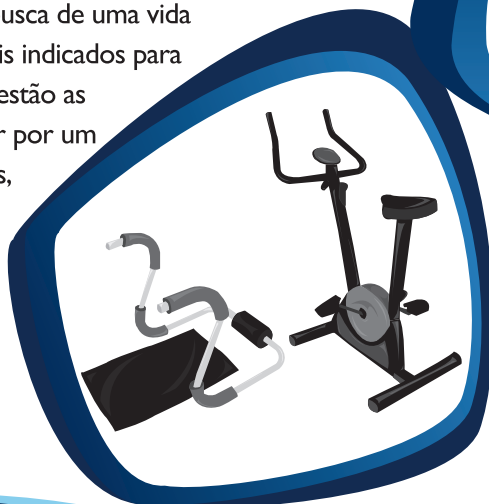
O consumo de anabolizantes pode causar graves problemas de saúde e levar à morte

A venda desses produtos na academia é crime.



Academias

A cada dia mais pessoas estão praticando atividades físicas em busca de uma vida saudável. Entre os locais indicados para praticar tais atividades estão as academias. Ao procurar por um desses estabelecimentos, fique atento quanto às condições do local, bem como a qualificação dos profissionais.

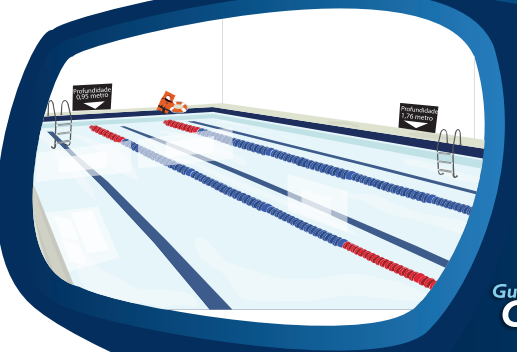


- Os ambientes devem ser limpos, organizados e arejados;
- Os equipamentos devem ser bem conservados, sem rasgos no estofamento e pontos de ferrugem;
- Os professores devem ter registro no Conselho Regional de Educação Física e devem acompanhar os alunos do início até o fim dos exercícios.

Recomenda-se que os usuários limpem os equipamentos e colchonetes com desinfetante e lenço de papel, antes do uso. A academia pode disponibilizar esses materiais para o usuário.

Toda academia deve exigir atestado médico para os usuários

Piscinas



- Obrigatoriedade de exame médico periódico;
- Passagem obrigatória por ducha e lavapés, antes de entrar na área da piscina;
- A piscina deve ser limpa a ponto de se ver os azulejos do fundo;
- Escadas disponíveis para as diferentes profundidades;
- Dosagem correta de cloro e pH para evitar irritação nos olhos e na pele;
- Informação em local visível da profundidade do ponto mais raso e do mais fundo;
- Deve ter equipamento para salvamento.

Todas atividades na piscina devem ser acompanhadas por um profissional qualificado.