

## Orientações sobre prevenção de riscos à saúde

A Coordenadoria 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.

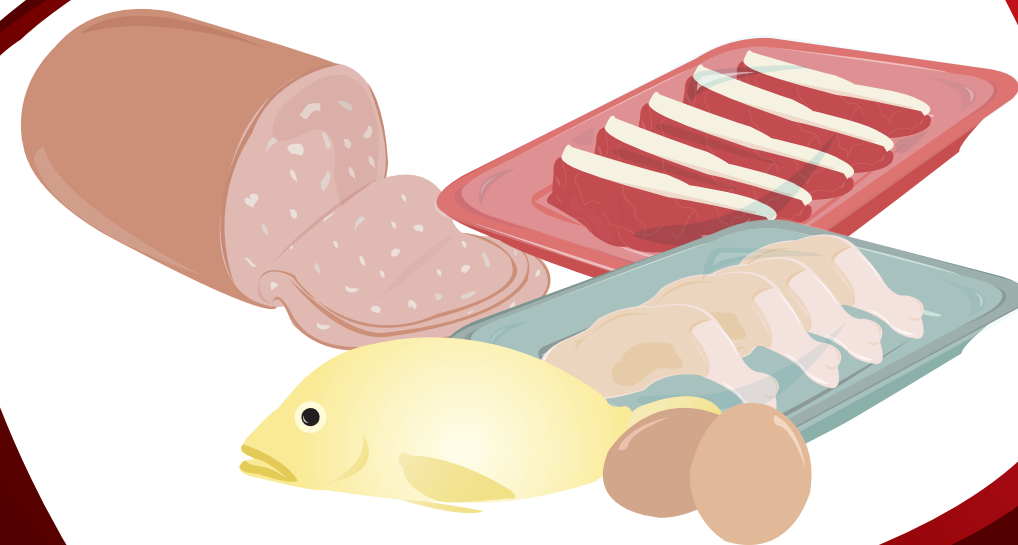
É essencial que você saiba identificar situações que possam oferecer risco à sua saúde, ao adquirir produtos como cosméticos, alimentos, medicamentos e no uso de serviços, como salões de beleza, clínicas médicas, consultórios odontológicos, academias, entre outros.

Conheça alguns cuidados que podem proteger a sua saúde.

# Alimentos Perecíveis

São aqueles que precisam de temperaturas especiais para a sua conservação.

Todos os produtos de origem animal comercializados devem estar rotulados com as informações sobre o produto e o fabricante e ter o carimbo do órgão fiscalizador (Serviço de Inspeção Federal - SIF ou Serviço de Inspeção Estadual - SISF).



## Como comprar produtos perecíveis

### Carnes e frangos

Só devem ser adquiridos quando expostos em balcões de refrigeração. As embalagens devem estar íntegras e sem líquidos (água ou gelo de cor avermelhada), pois isso é sinal de recongelamento. A consistência deve ser firme, com cor e odor característicos. As carnes, de maneira geral, devem estar em geladeiras abaixo de 4°C.

### Peixes

O peixe exige temperatura de 2°C. A pele não pode estar mole e sem brilho. As escamas não devem se soltar com facilidade e os olhos devem ser brilhantes e vivos preenchendo toda a órbita. O cheiro é característico. Peixe deteriorado apresenta cheiro de podre ou de amoníaco.

Os peixes salgados não podem apresentar umidade, manchas vermelhas ou pontos pretos.

## Frios

Alguns frios devem ser mantidos sob refrigeração e outros em local fresco e seco. Não deve apresentar umidade, viscosidade ou bolor.

Prefira os frios cortados na hora.

## Leite e derivados

O leite fresco e alguns tipos de queijo devem estar refrigerados até 7°C e apresentar registro no SIF ou SISP.

Se a caixa do leite longa vida estiver amassada, o produto pode estar deteriorado.

## Ovos

Não podem apresentar casca rachada nem sujeira. Os ovos devem ter registro do SIF ou SISP estampado na embalagem.

## Palmito

Só adquira palmitos industrializados que possuam registro no IBAMA expresso na embalagem.

## Hortifruti

Adquira produtos frescos e limpos, sem amassados e furos.

## Atenção

**Produto congelado não pode apresentar partes moles.**

Verifique sempre a data de validade. Deixe para comprar os produtos perecíveis por último.

Leia as recomendações dos fabricantes sobre conservação e preparo contidas na embalagem.

# Guia do Cidadão Vigilante

## Alimentos Perecíveis

Guia do  
Cidadão  
Vigilante

Informações ligue 156 ou acesse  
[www.prefeitura.sp.gov.br/covisa](http://www.prefeitura.sp.gov.br/covisa)



Óticas  
Creches  
Saneantes  
Academias  
Cosméticos  
Medicamentos  
Salões de Beleza  
Tatuagem e Piercing  
Alimentos Perecíveis  
Massagem e Estética  
Cuidados ao Comprar Alimentos  
Consultórios Médicos e Odontológicos  
Instituições de Longa Permanência de Idosos  
Pet Shop