

**SAÚDE /** A morte de uma pessoa durante treinamento em academia no Guará levantou a discussão sobre a segurança em locais de atividade física. Especialistas destacam o que é necessário observar nesses espaços

# Mais cuidados na hora de malhar

» LETÍCIA GUEDES  
» GIOVANNA SFALISIN\*

A recente morte de um homem, de 46 anos, após sofrer uma parada cardíaca dentro de uma academia, no Guará, levantou discussões acerca da segurança nos espaços destinados às práticas de atividades físicas. Apesar de o falecimento nada ter a ver com o ambiente, praticantes da musculação ficaram receosos após o fato. Especialistas no assunto explicaram as regras de funcionamento das academias, condutas prévias, assim como os equipamentos necessários para garantir mais segurança na hora de malhar.

Segundo a presidente do Sindicato, Thais Yeleni Ferreira, no DF, cerca de 400 mil pessoas frequentam espaços de atividade física registrados no sindicato. De acordo com ela, a capital tem uma academia para cada quatro mil habitantes, proporção superior à do eixo Rio-São Paulo, que conta com uma para cada oito mil. O último levantamento do sindicato, de 2022, aponta que, no DF, há 2.436 empresas de atividades físicas, incluindo academias, escolas de dança e natação.

Para se certificar de que os exercícios serão executados com segurança, Thais Yeleni indica que é preciso verificar, primeiramente, se os professores têm registro no CREF. "Isso garante que o profissional realmente tem formação. Também é importante estar atento

se haverá alguém orientando de perto para que, caso haja uma intercorrência, consiga atuar prontamente e fazer as primeiras intervenções", aconselhou.

Na academia Runway, no Sudoeste, todos os profissionais, dos recepcionistas aos pessoais, têm curso de primeiros socorros. Além disso, é exigido que os clientes disponibilizem o contato de alguém de confiança para casos de emergências. Celma Alves, 51 anos, gestora financeira do local, explicou que, no espaço, cada personal trabalha com um oxímetro no bolso e conta com um esfigmomanômetro para medir pressão. "A gente monitora, inclusive, quem vem pela primeira vez. Esse é um procedimento padrão adotado para entender o perfil do cliente. Quando dá alteração, ele é aconselhado a procurar um médico", contou Celma.

A empresária Sandra Ribeiro, 49, é aluna da academia. A formação dos profissionais em primeiros socorros a deixa totalmente tranquila. "Desde antes da pandemia, eles aferem pressão e oxigenação. Houve casos de alunos chegarem passando mal e, depois de monitorados, serem encaminhados ao hospital e descobrirem princípio de infarto. Acho esse cuidado importante", avaliou.

## Itens de segurança

A presidente do Sindicato-DF sinalizou que pisos antiderrapantes, suportes e travas de segurança em

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



José Ribamar Cavalcante escolheu treinar em uma academia que disponibiliza atendimento personalizado

pesos livres e máquinas, kit de primeiros socorros, funcionários especializados em primeiros socorros e segurança contra incêndio são itens básicos para que o estabelecimento tenha autorização para funcionar. "Em relação aos primeiros socorros, o básico sempre tem, mas o indicado é acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) e o Corpo de

Bombeiros, que são extremamente capacitados", disse.

José Ribamar Cavalcante, 27 anos, escolheu treinar na Hit! Assessoria Esportiva, localizada no Guará II, por ser uma academia com atendimento personalizado. Segundo ele, é uma forma de afastar os riscos de lesões. "Antes da matrícula, eu procuro saber se é uma academia confiável, com

bons profissionais, e reparo se os equipamentos são novos, porque é importante para não correr o risco de acidentes", contou.

Grávida de dois meses, Amanda Zani, 32, treina no mesmo espaço. "É importante ter, ao meu ver, profissionais habilitados para saber lidar com uma grávida, que não pode fazer alguns exercícios e exige mais atenção

à frequência cardíaca; gosto daqui porque eles adaptam os exercícios e ficam de olho", disse.

A personal leda dos Santos, 43, trabalha no ramo há duas décadas. Para ela, é fundamental haver, sobretudo, capacitação. "Seguro é ter um telefone disponível para chamar o Samu. A capacitação que acho que o profissional deve ter é superficial, é difícil falar isso, mas o personal é treinado para o atendimento básico, manobra de massagem e mobilização", opinou.

Lázaro Fernandes de Miranda, médico especialista em cardiologia e medicina do esporte, destacou que é essencial realizar avaliação prévia antes de iniciar as atividades. "Ela visa detectar condições de risco manifestas e/ou latentes, potencialmente causadoras de lamentáveis acidentes. O ideal é que se realize precocemente, na infância, com intuito de diagnosticar cardiopatias congênitas e do desenvolvimento, adequando, assim, atividade física cabível", sugeriu.

O especialista alertou que, durante a prática, é preciso ter atenção ao surgimento de cansaço inusitado, dor no peito esquerdo, falta de ar, palpitações, tonturas, sensação de desmaio e palidez. Essas situações devem ser imediatamente avaliadas por equipes de emergência devidamente equipadas para diagnosticar emergências cardiovasculares e tratá-las."

\*Estagiária sob a supervisão de Márcia Machado

# Festa

# OPPUS4+

22

FEVEREIRO

ÀS 20H

DJ GIL SANTIAGO

# Anos

# 7080900

ANIVERSÁRIO DO

DJ JÚLIO CÉSAR

PRESENÇA DO

DANÇARINO

PULGA

CLUBE DOS OFICIAIS DA PM & LAGO SUL

MAIS INFORMAÇÕES EM: [OPPUS4.COM.BR](http://OPPUS4.COM.BR)

INGRESSOS INFOZAP

(61) 99973-4199

APOIO DE MÍDIA:

CORREIO BRAZILIENSE

www.CORREIOBRAZILIENSE.com.br

clube

25%

DE DESCONTO\*

## Anvisa fiscaliza clínicas de estética

Uma clínica de estética foi interdita no Distrito Federal, em operação iniciada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), na última terça-feira. A ação Estética com Segurança, realizada em parceria com as Vigilâncias Sanitárias estaduais e municipais, tem como objetivo inspecionar estabelecimentos e serviços de embelezamento nas cidades de Brasília, Goiânia, São Paulo, Osasco, Barueri e Belo Horizonte. O foco principal é verificar as condições sanitárias e a regularidade dos estabelecimentos e produtos utilizados.

Segundo a Anvisa, ao todo, 32 estabelecimentos foram vistoriados. Desses, oito estão totalmente interditados e não podem funcionar até segunda ordem, sendo um em Goiânia, três em Belo Horizonte, três em São Paulo e um em Brasília. Agora, serão abertos os processos legais em nível administrativo-sanitário e os estabelecimentos possuem direito à defesa dentro do processo, garantido por lei, podendo acarretar em penalidades, como multas ou até o cancelamento de licenças.

Entre os problemas encontrados, estão produtos sem registro para comercialização, medicamentos manipulados de maneira irregular, equipamentos descalibrados e reutilizados indevidamente, e a falta de controles adequados de armazenamento de produtos. Em Brasília, foi identificado um estabelecimento que operava sem responsável técnico. Em uma clínica de Osasco, foram apreendidas mais de 300 ampolas de produtos injetáveis em condições de risco à saúde.

Os fiscais também encontraram produtos com prazos de validade vencidos, anestésicos e outros itens sem data de validade nos rótulos. Casos de instrumentos de uso único sendo reutilizados e até infecções não notificadas ao sistema de saúde também foram registrados durante a operação. (GS)