

Confira algumas resoluções
que regulamentam o exercício profissional!

Contatos

Telefones

0800-0717171

(71) 3341-8734 (Salvador)

(79) 3224-4761 (Aracaju)

(77) 3421-6520 (Vitória da Conquista)

E-mails

Fiscalização (Bahia)

defis@crefito7.org.br

Fiscalização (Sergipe)

defis-se@crefito7.org.br

Ouvidoria

ouvidoria@crefito7.org.br

Endereço

Sede - Salvador/BA

Avenida Tancredo Neves, Ed. Esplanada Tower, nº 939, Sala
101, Caminho das Árvores - CEP: 41.820.021

Subsede - Aracaju/SE

Rua Pacatuba, Ed. Paulo Figueiredo, nº 254, Lj. 12, Centro -
CEP: 49.010-150

Subsede - Vitória da Conquista/BA

Praça Tancredo Neves, Shopping Conquista Center, 2º piso,
sala 41D - CEP: 45.000-525

WWW.CREFITO7.ORG.BR



CREFITO-7

Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 7ª Região

SUGESTÕES DE CUIDADOS
PARA OS SERVIÇOS DE

PILATES



Todas as resoluções estão disponíveis
no site do CREFITO-7.

Acesse: www.crefito7.org.br

HIGIENIZAÇÃO

► HIGIENIZAÇÃO

Ambiente: importante a limpeza do ambiente, diariamente, inclusive embaixo dos equipamentos e dos tapetes.

Equipamentos com madeira e alumínio: utilize água e sabão neutro líquido na proporção de: uma parte de sabão neutro para quatro de água, com bucha macia. Seque com pano limpo após cada uso.

Estofados: utilize água e sabão neutro líquido na proporção de: uma parte de sabão neutro para quatro de água, com bucha macia. Seque com pano limpo.

Mãos: utilize o *dispenser* de álcool a gel.

Roldanas: aplique silicone *spray* seco e aguarde 10 minutos para secagem, retirando o excesso com pano limpo, pelo menos uma vez por semana. Antes da limpeza, é necessário que remova as cordas para não sujá-las com silicone.

É importante manter os cabelos sempre afastados dos trilhos.

Trilhos e rodas: aplique silicone *spray* seco, aguarde 10 minutos para secagem, retirando o excesso com pano limpo, pelo menos uma vez por semana.

Tubos inox: aplique silicone *spray* seco e aguarde 10 minutos para secagem. Retire o excesso com pano limpo, pelo menos uma vez por semana.

É importante deixar os estofados longe da luz solar porque podem causar rachaduras na superfície.

Não é aconselhável o uso de solventes, alvejantes, álcool, abrasivos, amoníacos, lustra-móveis, polidores e óleos, pois podem atacar a proteção do *courvin* provocando rachaduras e manchas.

A vida útil dos estofados pode aumentar se for feita a limpeza adequada.

► MANUTENÇÃO

Cadilac: a barra móvel deve ser usada com segurança sem risco de atingir outras pessoas. Nunca esquecer de fixar a alça de segurança à barra.

Cordas: devem ser substituídas quando estiverem achatadas e com a trama se desfazendo.

Molas: verifique-as semanal ou mensalmente, a depender da frequência de uso. Molas antigas ou desgastadas perdem sua resistência e podem quebrar durante a utilização. Se o gancho do *snap* estiver desgastado, interrompa o uso.

MANUTENÇÃO

O corpo da mola não deverá ter fissuras ou torções porque aumenta o risco de quebra. Guarde-as sempre na posição horizontal para aumentar sua vida útil.

Mosquetão: observe sempre o fecho. Se notar sinal de desgaste, substitua-o imediatamente.

Parafusos e dobradiças: sempre verificar se estão ajustados. Quando precisar apertar os parafusos, ter cuidado para não apertá-los excessivamente.

Reformer: deve estar sempre com, pelo menos, duas molas, segurando o carro às barras de molas e na posição neutra.

Rolamentos do Reformer: vire o carrinho com as rodinhas para cima e aplique silicone *spray* seco diretamente nos rolamentos da rodinha (interno e externo), utilizando o tubinho que acompanha o *spray*.

Evite a lubrificação direta dos rolamentos porque pode remover a lubrificação interna dos mesmos.

ORIENTAÇÃO: evite a utilização de equipamentos sobre bases instáveis porque pode causar danos aos equipamentos.