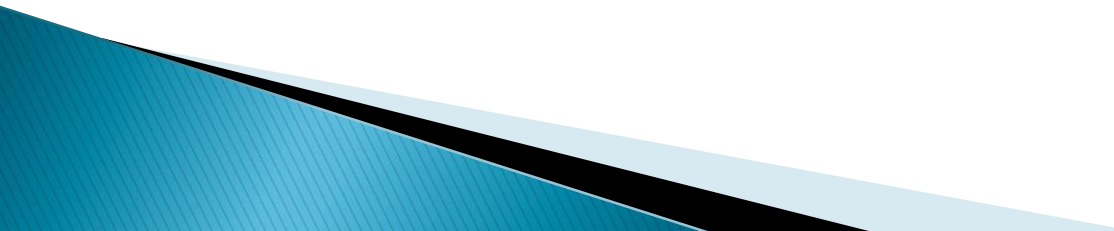



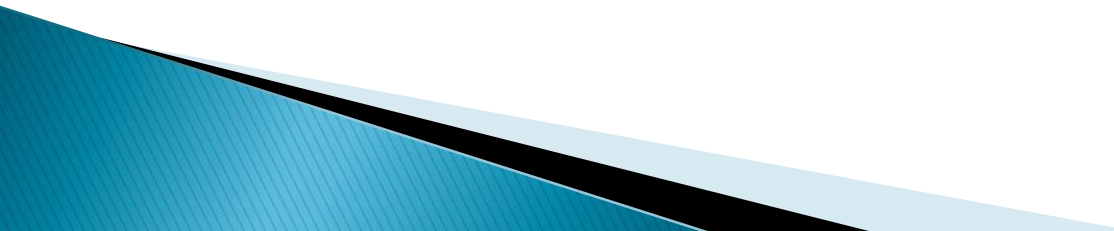
# 8211 – Higiene e Segurança no Trabalho e na Restauração

# Objectivos

- ▶ Identificar as normas e procedimentos de segurança na restauração.
  - ▶ Aplicar as normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos.
  - ▶ Reconhecer a importância das normas de saúde no exercício das profissões da restauração.
  - ▶ Aplicar procedimentos de prevenção e controlo de acidentes e riscos em contexto profissional.
- 

# Conteúdos

- ▶ Normas de segurança e higiene na restauração
    - Sinalização de segurança das instalações e equipamentos
    - Manuseamento de equipamentos
    - Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos
    - Proteção coletiva e individual
    - Uniformes
    - Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento)
- 

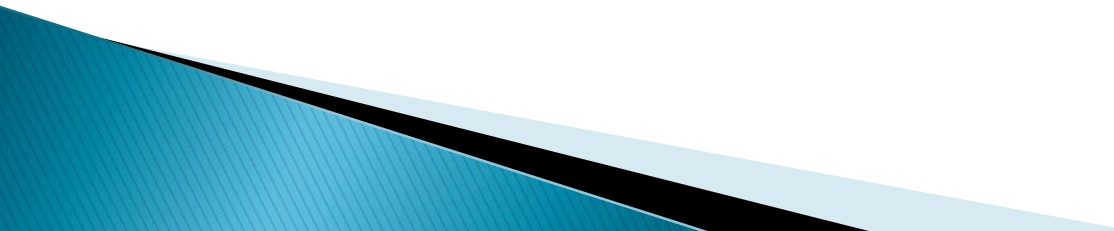
- ▶ Condições de saúde dos profissionais da restauração
  - ▶ Tipos de risco e seu controle
    - Incêndios
    - Riscos elétricos
    - Trabalho com máquinas e equipamentos
    - Movimentação manual e mecânica de cargas
    - Organização e dimensionamento do posto de trabalho
    - Posturas no trabalho
    - Iluminação
    - Atmosferas perigosas
    - Ruído
- 

- ▶ **Gestão do risco**
  - Consequências dos acidentes de trabalho
  - Avaliação do risco profissional
- ▶ **Procedimentos de emergência e risco**
  - Técnicas de atuação e orientação
  - Caixa de primeiros socorros



Teste Diagnóstico >>

Usando as suas expressões e o seu vocabulário, diga o que entende por:

- ▶ Higiene na Restauração?
  - ▶ Segurança no trabalho?
  - ▶ Sinalização de segurança?
  - ▶ Proteção individual?
  - ▶ Riscos no trabalho?
  - ▶ Posturas no trabalho?
  - ▶ Consequências dos acidentes de trabalho?
  - ▶ Caixa de primeiros socorros?
- 

# Normas de segurança e higiene na restauração

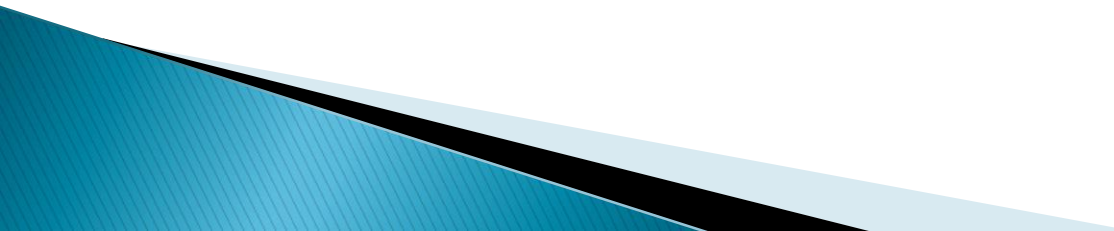


# Higiene de Equipamentos

- ▶ Consoante o equipamento, deve-se seguir as regras cedidas pelo fornecedor para a adequada limpeza e desinfeção de cada equipamento.



# Higiene dos Equipamentos

- ▶ Equipamentos que não estejam a ser usados, devem ser protegidos/tapados.
  - ▶ Após cada utilização, ou quando a utilização do mesmo equipamento para produtos diferentes (ex.: picadora), devem ser desmontados para melhor higienização entre tarefas e no final da utilização.
- 

# Higiene dos Equipamentos

- ▶ Caso o equipamento não esteja protegido, antes de utilizar deve ser devidamente higienizado.

# Sinalização de segurança das instalações e equipamentos

# Sinalização de Segurança

- ▶ Os meios e dispositivos de sinalização devem:
  - Dar a conhecer o risco com antecedência suficiente;
  - Ter uma única e clara interpretação;
  - Atrair a atenção dos trabalhadores;
  - Indicar a maneira correcta de actuar em cada caso;
  - Estar instalados em local bem iluminado, a uma altura e posição apropriadas;
  - Ser de materiais resistentes a choques, intempéries e agressões do meio ambiente;
  - Ser Retirados sempre que a situação que os justificava deixe de se verificar.

# PROIBIÇÃO



Proibição de fumar



Proibição de fazer lume  
e de fumar



Passagem proibida a peões



Proibição de apagar com água



Água não potável



Proibida a entrada a pessoas  
não autorizadas



Passagem proibida a veículos  
de movimento de cargas



Não tocar



Não comer e/ou beber

**Proíbe um comportamento  
susceptível a provocar perigo.**

**Tem forma circular; pictograma  
negro sobre fundo branco,  
margem e faixa vermelha.**





# AVISO



Substâncias Inflamáveis ou Alta Temperatura



Veículos de Movimentações de Cargas



Tropeçamentos



Raios Laser



Risco Biológico



Cargas Suspensas



Substâncias Explosivas



Perigo de Electrocussão



Substâncias Nocivas ou Irritantes



Substâncias Corrosivas



Substâncias Comburentes



Baixa Temperatura



Forte Campo Magnético



Substâncias Tóxicas



Perigos Vários



Substâncias Radioactivas



Radiações



Queda com Desnível



Adverte para a existência de  
um perigo.

Tem forma triangular,  
pictograma negro sobre fundo  
amarelo e margem negra.



# OBRIGAÇÃO



Obrigações Várias



Passagem Obrigatória para Peões



Protecção Individual Obrigatória  
contra Quedas



Protecção Obrigatória da  
Cabeça



Protecção Obrigatória das  
Mãos



Protecção Obrigatória das Vias  
Respiratórias



Protecção Obrigatória do Corpo



Protecção Obrigatória do Rosto



Protecção Obrigatória dos  
Olhos



Protecção Obrigatória dos  
Ouvidos



Protecção Obrigatória dos Pés

Prescreve/Obriga a um determinado comportamento.

Tem forma circular e pictograma branco sobre o fundo azul.



# SALVAMENTO OU EMERGÊNCIA



Via/Saída de emergência



Direcção a seguir  
(Sinal de indicação adicional às placas apresentadas em seguida)



Primeiros  
socorros



Maca



Duche  
de segurança



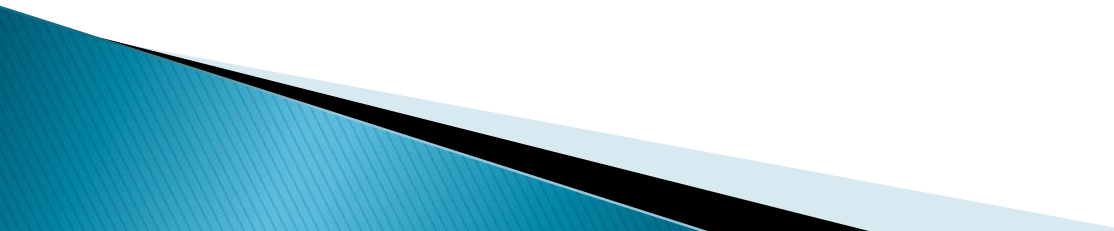
Telefone para salvamento  
e primeiros socorros



Lavagem  
dos olhos

Dá indicações relativas às saídas de emergência ou aos meios de socorro ou salvamento.

Forma rectangular ou quadrada e pictograma branco sobre fundo verde.



# MATERIAL DE COMBATE A INCÊNDIOS



Agulheta de incêndio



Escada



Extintor



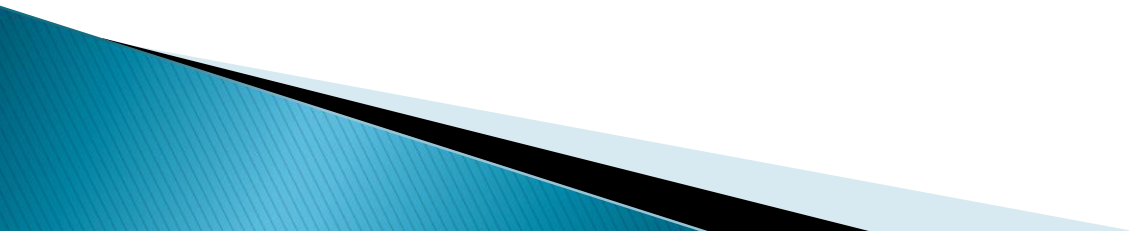
Telefone para luta  
contra incêndios



Direcção a seguir  
(Sinal de indicação adicional de placas apresentadas acima)



**Tem forma vermelha ou  
quadrada e pictograma branco  
sobre fundo vermelho.**



# SINAIS DE OBSTÁCULOS E LOCAIS PERIGOSOS



(Faixas amarelas e negras ou vermelhas e brancas)



**Faixas vermelhas e brancas ou amarelas e negras.**

**Sinalização dos riscos de choque contra obstáculos ou queda de objectos ou pessoas.**

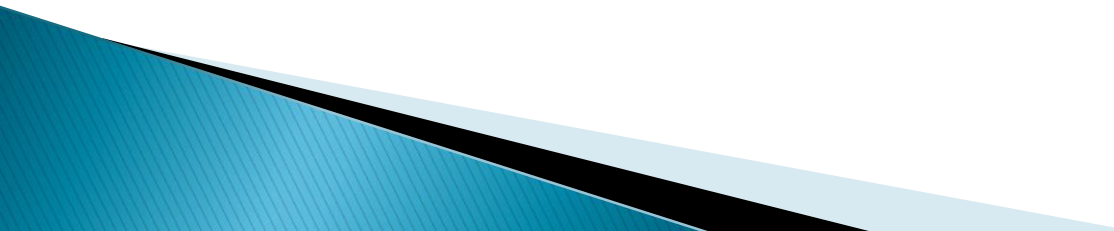
**Normas de  
higiene pessoal,  
dos espaços,  
das instalações  
e dos  
equipamentos**



# Higiene Pessoal

- ▶ Mantenha uma higiene pessoal cuidada ao nível do corpo, da roupa, do fardamento e do calçado.
- ▶ Guarde a roupa e outro material utilizado fora do local de laboração no vestiário.
- ▶ Utilize o uniforme exclusivamente nas instalações. Procure mantê-lo limpo. Sempre que necessário proceda à sua substituição.
- ▶ Utilize o calçado próprio (de cor clara, antiderrapante, confortável, fechado) exclusivamente no local de laboração.
- ▶ Cubra o cabelo completamente, utilizando toucas ou barretes, não deixando pontas de fora.
- ▶ Mantenha as unhas curtas, limpas e sem verniz. Não utilize unhas postiças.



- ▶ Não utilize adornos pessoais (jóias, relógios, pulseiras, brincos, piercings).
  - ▶ Evite o uso de perfumes e maquiagem.
  - ▶ Lave adequadamente as mãos (de acordo com a prática estabelecida), com a frequência necessária.
  - ▶ Não coma, não beba, não masque pastilha elástica, não fume nas áreas de recepção, preparação, confecção ou serviço de alimentos.
  - ▶ Se tossir ou espirrar procure proteger a boca e o nariz, se possível com um toalhete. Lave as mãos de seguida.
- 


# Espaços numa cozinha

## ▶ Pavimento:

- Mantido em bom estado de conservação e construído com materiais que permitam uma fácil limpeza
- Anti-derrapante
- Resistente
- Deverão existir caleiras para escoar a água de preferência junto aos locais onde se lave alimentos ou utensílios
- Aconselhável o chão seja com declive em direcção às caleiras de forma a facilitar o escoamento de água e outros líquidos

# Espaços numa cozinha

## ▶ Paredes:

- De material lavável, impermeável, não absorvente, nem tóxico
  - Devem ser lisas até à altura de cerca de 1,5 m de forma a facilitarem a limpeza e a impedirem a acumulação de qualquer resíduo
  - A união das paredes com o chão deve ser arredondada, de forma a não constituir um local de acumulação de sujidade e de difícil limpeza
  - Todos os estragos, gretas, fissuras, zonas partidas devem ser rapidamente reparados – local propício à acumulação de sujidade e de difícil limpeza
- 

# Espaços numa cozinha

- ▶ Paredes:
  - NUNCA usar água em jacto de pressão
  - PROIBIDO plantas naturais e artificiais



# Espaços numa cozinha

## ▶ Tectos:

- Devem ser lisos, construídos em material lavável, impermeável e de fácil limpeza
- Dever-se-á impedir o desenvolvimento de bolores (ex.: tinta anti-fungos)
- Todos os equipamentos nele instalados não deverão originar a contaminação dos alimentos quer pelo desprendimento de partículas ou outras substâncias ou objectos



# Espaços numa cozinha

- ▶ Tectos:
  - Têm tendência para enegrecer rapidamente, devido à existência de fumos e humidade na cozinha



# Espaços numa Cozinha

## ▶ Portas:

- Devem ser de material liso, lavável e fáceis de limpar
- São uma fonte de contaminação
- A zona de contacto com as mãos e os pés deverá ser constituída por materiais resistentes ao desgaste do uso e aos agentes de higienização



# Espaços numa cozinha

- ▶ Janelas:
  - Presença de redes mosquiteiras, móveis para facilitar a limpeza.



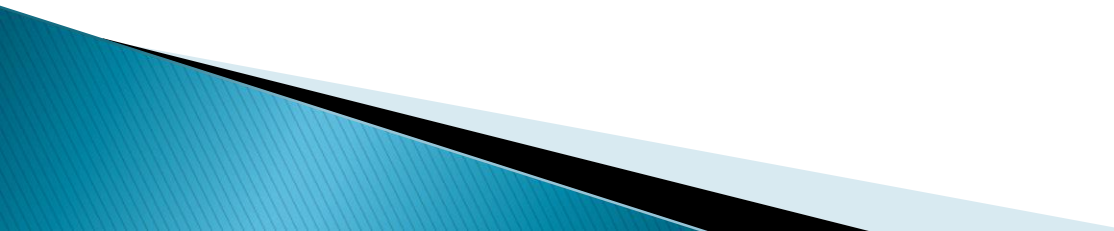
# Espaços numa cozinha

## ▶ Ventilação:

- Todos os compartimentos devem ser correctamente ventilados
- Sistema natural ou artificial – contínua renovação do ar
- Ventilação de uma zona limpa para uma zona menos limpa
- Correcta ventilação – condiciona a boa qualidade do ambiente que influenciará, quer na contaminação dos alimentos, quer na formação de condensação nas paredes e tectos, quer no rendimento dos trabalhadores

# Espaços numa cozinha

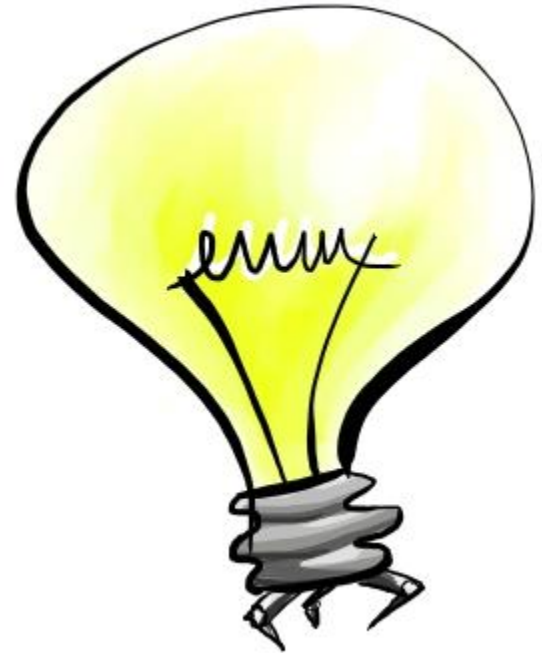
## ▶ Exaustão:

- Independente da ventilação do estabelecimento
  - Os sistemas de exaustão de fumos e cheiros das cozinhas deverão ser sempre construídos em material incombustível, terem uma potência suficiente para retirar toda a presença de fumos e cheiros da cozinha e conduzirem os mesmos directamente ao exterior e na parte mais elevada do edifício
  - Periodicamente limpos
  - Local propício à acumulação de gordura
- 

# Espaços numa cozinha

## ► Iluminação:

- Natural / artificial
- Suficiente para permitir a realização de actividades de um modo higiénico
- Lâmpadas deverão ser protegidas
- A forma que se adoptar para proteger as lâmpadas, deverá evitar a acumulação de poeiras e facilitar a sua limpeza



# Locais onde se manipulam alimentos



- ▶ Cada estabelecimento apresenta as suas características, estruturas e dimensões próprias, no entanto do ponto de vista higieno-sanitário todos devem cumprir um conjunto de requisitos mínimos.



# Higiene das Instalações



- ▶ Para que os alimentos num estabelecimento de restauração e de bebidas se mantenham em boas condições para o consumo humano é necessário que as instalações estejam de acordo com um conjunto de requisitos, aplicáveis em diferentes áreas/locais.



# Instalações sanitárias e vestiários dos trabalhadores

- ▶ Vestiário equipado com cacifos
- ▶ Instalações sanitários para o pessoal em serviço, concebidas de acordo com o número de trabalhadores e serem separadas por sexos
- ▶ Os sanitários não devem dar directamente para um local onde se guarde e manipule alimentos

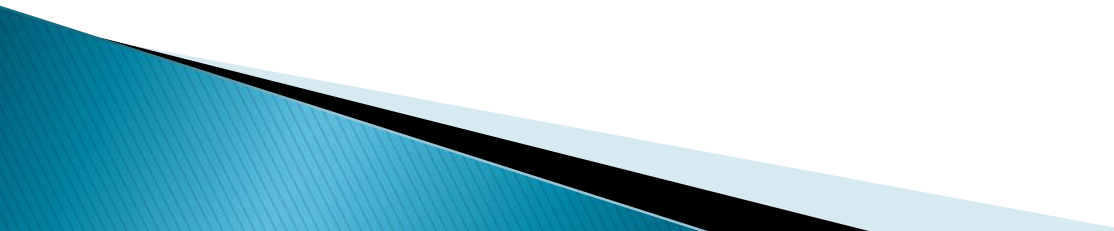


# Instalações sanitárias e vestiários dos trabalhadores

- ▶ Papel higiênico
- ▶ Sabão líquido (de preferência bactericida)
- ▶ Toalhetes de papel e caixote de lixo movido a pedal
- ▶ Escovas de unhas individuais
- ▶ Cacifos
- ▶ Torneiras de comando não manual



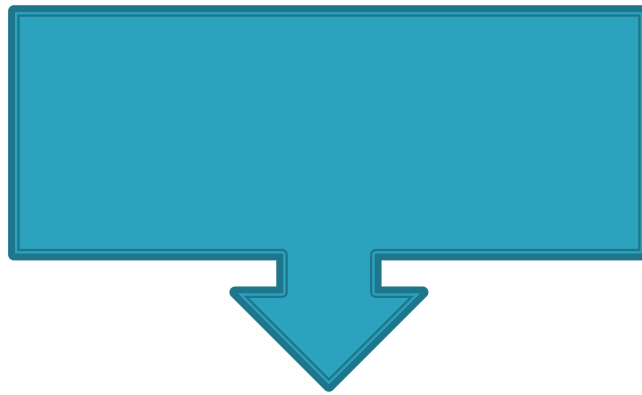
# Higiene dos equipamentos

- ▶ 1. Desmontar e lavar com esponja e detergente
  - ▶ 2. Enxaguar
  - ▶ 3. Desinfectar com solução
  - ▶ 4. Secar ao ar e remontar
  - ▶ 5. Guardar em local limpo e fechado ou protegido
- 

# Protecção colectiva e individual



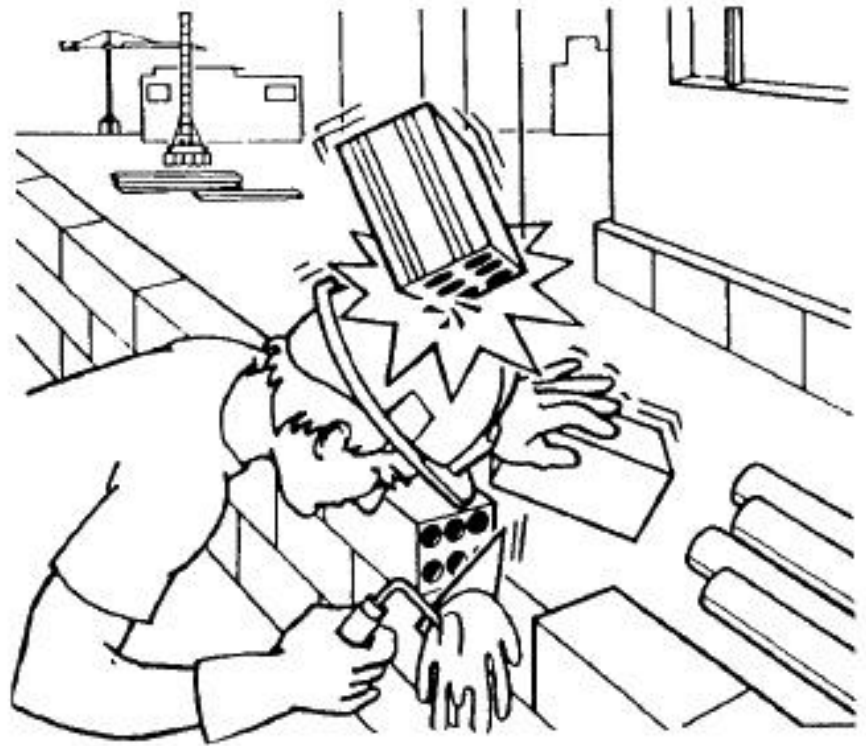
- ▶ Os perigos são fontes potenciais de acidentes
- ▶ O controlo dos riscos, dentro dos limites aceitáveis, é objectivo a atingir, já que a sua eliminação só muito raramente é possível



Necessário PROTECÇÃO COLECTIVA E INDIVIDUAL

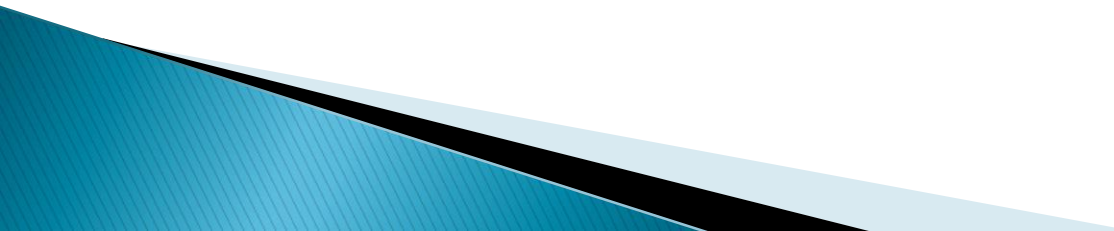
# Processo para controlo de riscos

- ▶ Medidas construtivas
- ▶ Medidas organizacionais
- ▶ Medidas de protecção individual



# Processo para controlo de riscos

## ▶ Medidas construtivas

- Actuam sobre os meios de trabalho (máquinas)
  - Método mais desejável e eficaz de protecção
  - Encaradas como uma fase projecto (ex.: supressão de uma fuga de ar comprimido com vista à redução do nível de ruído)
  - Menores custos
- 



# Processo para controlo de riscos

## ► Medidas organizacionais

- Actuam no sistema Homem/Máquina/Ambiente
- Ex.: proceder à rotação periódica de trabalhadores expostos ao risco de trauma acústico




# Processo para controlo de riscos

## ► Medidas de protecção individual

- Actuam no Homem
- Existe selecção e ensaio dos equipamentos de protecção individual prévio
- Ex.: protectores auditivos



# Medidas de protecção individual

- ▶ Protecção da cabeça
  - ▶ Protecção dos olhos e rosto
  - ▶ Protecção das vias respiratórias
  - ▶ Protecção auditiva
  - ▶ Protecção do tronco
  - ▶ Protecção dos pés e membros inferiores
  - ▶ Protecção das mãos e membros superiores
- 

# Medidas de protecção individual

## 1. Chapéu de Bíblico

Descartável

## 2. Chapéu de Cozinheiro

Descartável

## 3. Touca Rede

Preta/Branca

## 4. Touca

Clipada

## 5. Máscara

Descartável

## 6. Luvas

Látex, alta temperatura, malha de aço

## 7. Botas de borracha

Câmara fria/preto ou branco

## 8. Sapatos

Elástico ou atacador

## 9. Aventais

Vinil, alta temperatura

# Protecção da Cabeça

- ▶ Para evitar contaminação física.



# Protecção dos olhos e rosto

- ▶ Uma das partes mais sensíveis do corpo, onde os acidentes podem atingir maior gravidade
  - Acções mecânicas: através de poeiras, partículas, aparas
  - Acções ópticas: através da luz visível, invisível ou raios laser
  - Acções químicas: através de produtos corrosivos
  - Acções térmicas: devido a temperaturas extremas

Chuveiro lava-olhos



# Protecção auditiva

Principalmente em locais onde o ruído é intenso, nomeadamente em fábricas de corte e laminação de metais.

A norma NP EN 458:2006 apresenta a seguinte classificação de protectores auditivos.

## Segundo a forma ou modo de utilização

**Abafadores** (protectores auriculares)

- Com banda (de cabeça, de pescoço, de queixo e universal)
- Montados em capacetes de protecção

**Tampões auditivos**

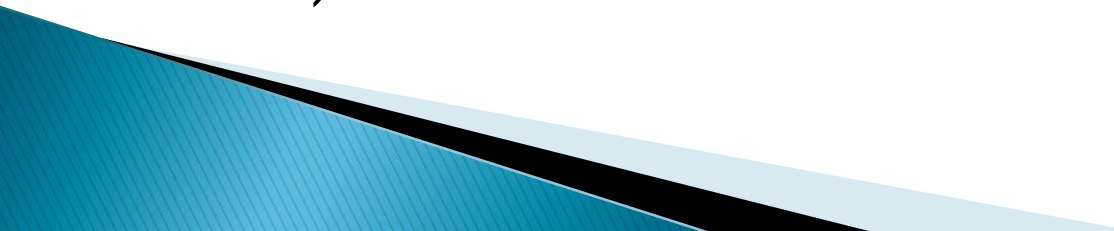
- Pré-moldados
- Moldados pelo utilizador (compressíveis)
- Feitos por medida
- Ligados por uma banda

**Capacetes acústicos**


Permitem reduzir, com vantagem, a transmissão das ondas acústicas à caixa craniana



# Protecção do tronco

- ▶ Protegido através do vestuário, que pode ser confeccionado em diferentes tecidos
  - ▶ O vestuário de trabalho deve ser cingido ao corpo para evitar a sua prisão pelos órgãos em movimento. A gravata ou uma echarpe constituem, geralmente, um risco, devendo ser evitados
  - ▶ Em certos casos podem ser utilizados aventais, contra a projecção de líquidos (corrosivos ou não)
- 

# Protecção do tronco

- ▶ Utilização de fatos e coletes apropriados a cada situação
  - ▶ Há uma grande variedade de tecidos cuja utilização é condicionada pelo tipo de agente agressor
  - ▶ São utilizáveis fibras naturais (algodão, lã) ou sintéticos (poliéster, poliamidas) no vestuário normal de trabalho
  - ▶ A lã resiste melhor que o algodão a elevadas temperaturas, podendo ambas ser impregnadas com substâncias incombustíveis
- 

# Protecção dos pés e membros inferiores

- ▶ Deve ser considerado quando há possibilidade de lesões a partir dos efeitos mecânicos, químicos ou eléctricos
- ▶ Quando há a possibilidade de queda de materiais deverão ser usados sapatos ou botas revestidos interiormente com biqueira de aço, eventualmente com reforço no tornozelo e peito do pé

SoloStocks




# Protecção dos pés e membros inferiores

- ▶ Os trabalhos em meios húmidos ou encharcados obrigam à utilização de botins de borracha de cano alto, de preferência com sola antiderrapante
- ▶ A sola é um componente muito importante no calçado de protecção. O neopreno, o poliuretano e o elastómero de acrilonitrilo são os materiais mais usados na sua confecção



# Protecção das mãos e membros superiores

- ▶ Os ferimentos nas mãos constituem o tipo de lesão mais frequente que ocorre
  - ▶ O braço e o antebraço estão geralmente menos expostos de que as mãos, não sendo, contudo de subestimar a sua protecção
  - ▶ Como dispositivos de protecção individual usar-se-ão luvas, dedeiras, mangas ou braçadeiras
  - ▶ As luvas são os dispositivos mais frequentes e podem dispor de 2, 3 ou 5 dedos
- 

# Protecção das mãos e membros superiores



Protecção da serra de corte



Luvas de malha de aço

# Tipos de material que podem ser utilizados nas luvas

Couro	Tem boa resistência mecânica e razoável resistência térmica. Pode ser utilizado em trabalhos com exposição a calor radiante, desde que impregnado com uma película reflectora, que permite a respiração cutânea em virtude da sua porosidade
Tecidos	São utilizados em trabalhos secos, que não exijam grande resistência térmica ou mecânica. Dada a sua porosidade e flexibilidade, são geralmente, agradáveis para o utilizador, permitindo a realização de trabalhos finos. Com determinados acabamentos é possível obter uma razoável resistência térmica e mecânica.
Borracha natural (látex)	É utilizável em trabalhos húmidos e em presença de ácidos ou bases. É contraindicado para óleos, gorduras ou solventes. Não é porosa e, no caso de utilização demorada, pode provocar irritação da pele.
Plásticos	São de vários tipos (PVC, neopreno, polietileno, etc.) e utilizados, em geral, para substâncias como óleos, solventes, gorduras, etc. Resistem aos líquidos e gases. Não podem ser utilizados em trabalhos ao calor. Determinados tipos de luvas destes materiais são, também, bastante flexíveis e resistentes ao corte.
Malha metálica	É utilizada contra o risco de corte ou ferimentos graves nas mãos em trabalhos com lâminas afiadas (em talhos ou matadouros).



# Protecção das mãos e membros superiores

- ▶ Como meio de protecção da pele das mãos contra a acção agressiva de certos produtos químicos (ácidos, bases, detergentes, solventes), podem-se ainda utilizar cremes protectores.



Luvas térmicas para  
baixas temperaturas




Luvas térmicas cozinha  
com fibras inerentes às  
chamas

# Uniforme de restauração



# Uniforme

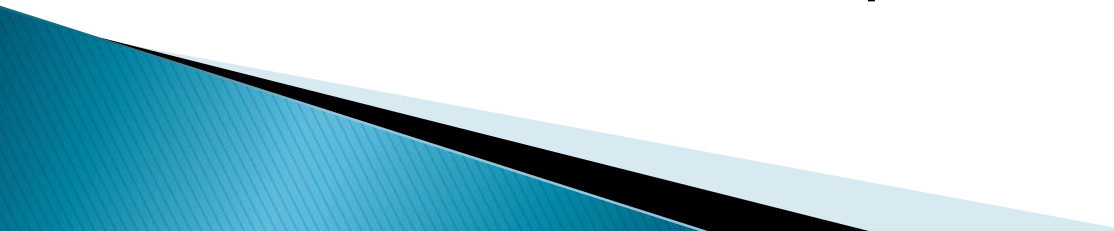
- ▶ Devem ser disponibilizados pela empresa e ser completos, compostos de toucas, calças, camisas, aventais, meias e sapatos fechados
  - ▶ Deve ser mantidos em bom estado de conservação
  - ▶ Devem ser disponibilizados uniformes em quantidade suficiente para permitir troca diária pelos colaboradores
  - ▶ Devem ser disponibilizados aventais de tecido para atividades de cozimento e aventais de napa para utilização em atividades com muita água
- 

# Uniforme

- ▶ Os manipuladores devem ser orientados quanto a utilização correta de luvas, quando utilizadas na manipulação de alimentos
- ▶ Utilizá-los somente nas dependências internas do estabelecimento e apresentar-se para o trabalho com uniformes completos, bem conservados, limpos e com troca diária
- ▶ Utilizar meias limpas



# Uniforme

- ▶ Jamais utilizar panos ou sacos plásticos para protecção do uniforme
  - ▶ Não carregar no uniforme: canetas, lápis, batons, escovinhas, cigarros, isqueiros, relógios e outros adornos que possam cair nos alimentos, deixando todos os pertences pessoais no vestiário
  - ▶ Usar constantemente protecção na cabeça de forma a cobrir completamente os cabelos
- 

# Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento)





# Rotulagem

- ▶ O rótulo é a principal fonte de informação sobre os perigos inerentes ao produto químico. Para uma substância ou mistura colocada no mercado nacional, o rótulo deve ser redigido em língua portuguesa; no entanto, os fornecedores poderão usar mais línguas, desde que as informações apresentadas sejam exatamente as mesmas em todas elas.

	<b>LIXÍVIA</b> Hipoclorito de Sódio 20% Cl
<b>CORROSIVO</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Em contacto com os ácidos, liberta gases tóxicos.</li><li>• Irritante para os olhos e a pele.</li><li>• Guardar fechado à chave e fora do alcance das crianças.</li><li>• Após contacto com a pele lavar imediata e abundantemente com... (produtos adequados a indicar pelo produtor).</li><li>• Em caso de acidente ou indisposição consultar imediatamente o médico (se possível mostrar-lhe o rótulo).</li><li>• Não misturar com... (a especificar pelo produtor)</li></ul>	
Nº. CE: 231-668-3 Rotulagem CE	
<b>Produtor, Importador ou Distribuidor</b>	
Nome:	
Morada:	
Telefone:	



▶ As substâncias ou misturas **classificadas como perigosas** contidas em embalagens devem ter no rótulo os seguintes elementos:

- Nome, endereço e número de telefone do(s) fornecedor(es) da substância ou mistura;
- Quantidade nominal da substância ou mistura;
- Identificadores do produto (ex: se a substância estiver incluída na parte 3 do Anexo VI, o nome e o número de identificação com que aí figura – art.º 18.º do CLP)

# Armazenagem

- Os produtos devem ser armazenados nas seguintes condições:

- Locais fechados e vigiados

- Classe 1 Explosivos

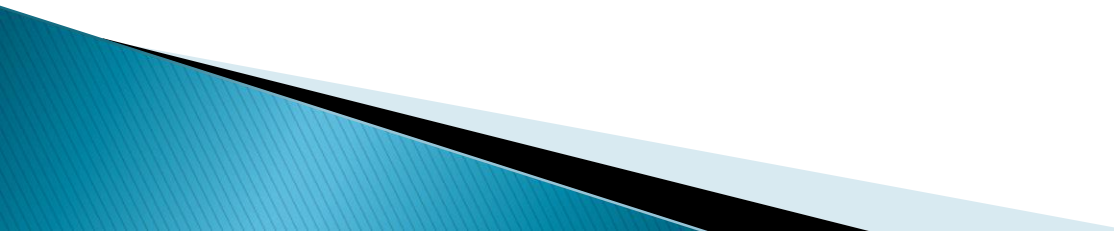
- Lugares abertos

- Classe 2.1 Gases inflamáveis
  - Classe 2.2 Gases não inflamáveis
  - Classe 2.3 Substâncias oxidantes

## ▶ **LOCAIS DE ARMAZENAGEM**

- **Lugares abertos e secos**
  - **Classe 4.2**      **Substâncias de combustão espontânea**
  - **Classe 4.3**      **Substâncias que em contacto com a água libertam gases inflamáveis**
- **Lugares fechados, mas ventilados**
  - **Classe 2.3**      **Gases venenosos**
  - **Classe 3.3**      **Líquidos inflamáveis**
  - **Classe 4.1**      **Sólidos inflamáveis**
  - **Classe 6.1**      **Substâncias venenosas**
  - **Classe 8**      **Substâncias corrosivas**

# Manuseamento – Para evitar riscos

- ▶ Identificação da embalagem/recipiente com rótulos legíveis
  - ▶ Condições físicas do local – ventilação, iluminação, espaço disponível
  - ▶ Acesso restrito
  - ▶ Sinalização de segurança
- 

# Condições de saúde dos profissionais da restauração



# Condições de saúde dos profissionais de restauração



Os manipuladores de alimentos devem vigiar e zelar pela sua saúde, ter as vacinas em dia e procurar auxílio no seu médico de família ou nos serviços de medicina do trabalho sempre que suspeitem de doença.

Não devem trabalhar com alimentos as pessoas que sofram de doença infecto-contagiosa (ex.: tuberculose, hepatite, etc.)

# Condições de saúde dos profissionais de restauração

- ▶ Existem algumas alterações no estado de saúde que poderão justificar o afastamento temporário dos manipuladores de alimentos:
  - Dores abdominais, diarreia, febre, náuseas e vômitos
  - Anginas, tosse, expectoração ou corrimento nasal
  - Inflamações na boca, olhos e ouvidos
  - Lesões da pele, erupções, furúnculos e feridas infectadas





# Condições de saúde dos profissionais de restauração

## Frequência das consultas

- ▶ Tais exames devem ser realizados:
  - Na admissão
  - Na demissão
  - Periodicamente
  - No retorno ao trabalho
  - Na alteração de função

# Tipos de Riscos e seu Controlo

(Fotocópias)