

SMS-CUIABÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE
CUIABÁ - MT

Agente de Saúde- Cuidador Social

**EDITAL Nº 001, DE 14
DE SETEMBRO DE 2022**

**CÓD: SL-100ST-22
7908433227151**

Conhecimentos Específicos Agente de Saúde - Cuidador Social

1. Áreas de Atuação do Cuidador Social; O Cuidador e a Pessoa Cuidada; O Cuidador, a Equipe de Saúde e a Família;	7
2. Cuidados com a Saúde da Criança e do Idoso; Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança;	9
3. Direitos da Pessoa Idosa na Saúde;	35
4. Alimentação da Criança e do Idoso;	36
5. Higiene da Criança e do Idoso;	38
6. O Cuidador da Pessoa com Deficiência;	45
7. Boas Maneiras;	63
8. Comportamento no ambiente de trabalho;	68
9. Organização do local de trabalho;	78
10. Cuidados com a Saúde Mental;	80
11. Noções básicas de reparação de alimentos; preparo de refeições e cuidados com alimentação;	92
12. Materiais utilizados na limpeza em geral;	105
13. Guarda e conservação de alimentos e medicamentos; Controle de Estoque de Material de Limpeza, de cozinha e de medicamentos; Coleta e armazenamento e tipos de recipientes;	114
14. Higiene Pessoal, ambiental e de materiais de consumo;	133
15. Princípios Básicos para Realização de Curativos;	137
16. Primeiros Socorros.....	138

ção e lazer da pessoa assistida”. É a pessoa, da família ou da comunidade, que presta cuidados à outra pessoa de qualquer idade, que esteja necessitando de cuidados por estar acamada, com limitações físicas ou mentais, com ou sem remuneração.

Nesta perspectiva mais ampla do cuidado, o papel do cuidador ultrapassa o simples acompanhamento das atividades diárias dos indivíduos, sejam eles saudáveis, enfermos e/ ou acamados, em situação de risco ou fragilidade, seja nos domicílios e/ou em qualquer tipo de instituições na qual necessite de atenção ou cuidado diário.

A função do cuidador é acompanhar e auxiliar a pessoa a se cuidar, fazendo pela pessoa somente as atividades que ela não consiga fazer sozinha. Ressaltando sempre que não fazem parte da rotina do cuidador técnicas e procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente, na área de enfermagem.

Cabe ressaltar que nem sempre se pode escolher ser cuidador, principalmente quando a pessoa cuidada é um familiar ou amigo. É fundamental termos a compreensão de se tratar de tarefa nobre, porém complexa, permeada por sentimentos diversos e contraditórios.

A seguir, algumas tarefas que fazem parte da rotina do cuidador:

- Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe de saúde.
- Escutar, estar atento e ser solidário com a pessoa cuidada.
- Ajudar nos cuidados de higiene.
- Estimular e ajudar na alimentação.
- Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como: andar, tomar sol e exercícios físicos.
- Estimular atividades de lazer e ocupacionais.
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, e massagens de conforto.
- Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde.
- Comunicar à equipe de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada.
- Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.

O cuidador e a pessoa cuidada

O ato de cuidar é complexo. O cuidador e a pessoa a ser cuidada podem apresentar sentimentos diversos e contraditórios, tais como: raiva, culpa, medo, angústia, confusão, cansaço, estresse, tristeza, nervosismo, irritação, choro, medo da morte e da invalidez.

Esses sentimentos podem aparecer juntos na mesma pessoa, o que é bastante normal nessa situação. Por isso precisam ser compreendidos, pois fazem parte da relação do cuidador com a pessoa cuidada. É importante que o cuidador perceba as reações e os sentimentos que afloram, para que possa cuidar da pessoa da melhor maneira possível.

O cuidador deve compreender que a pessoa cuidada tem reações e comportamentos que podem dificultar o cuidado prestado, como quando o cuidador vai alimentar a pessoa e essa se nega a comer ou não quer tomar banho. É importante que o cuidador reconheça as dificuldades em prestar o cuidado quando a pessoa cuidada não se disponibiliza para o cuidado e trabalhe seus sentimentos de frustração sem culpar-se.

O estresse pessoal e emocional do cuidador imediato é enorme. Esse cuidador necessita manter sua integridade física e emocional para planejar maneiras de convivência.

Entender os próprios sentimentos e aceitá-los, como um processo normal de crescimento psicológico, talvez seja o primeiro passo para a manutenção de uma boa qualidade de vida.

É importante que o cuidador, a família e a pessoa a ser cuidada façam alguns acordos de modo a garantir uma certa independência tanto a quem cuida como para quem é cuidado. Por isso, o cuidador e a família devem reconhecer quais as atividades que a pessoa cuidada pode fazer e quais as decisões que ela pode tomar sem prejudicar os cuidados. Incentive-a a cuidar de si e de suas coisas. Negociar é a chave para se ter uma relação de qualidade entre o cuidador, a pessoa cuidada e sua família.

O “não”, “não quero” ou “não posso”, pode indicar várias coisas, como por exemplo: não quero ou não gosto de como isso é feito, ou agora não quero, vamos deixar para depois? O cuidador precisa ir aprendendo a entender o que essas respostas significam e quando se sentir impotente ou desanimado, diante de uma resposta negativa, é bom conversar com a pessoa, com a família, com a equipe de saúde. Também é importante conversar com outros cuidadores para trocar experiências e buscar alternativas para resolver essas questões. Procure se informar sobre grupos de cuidadores, mais detalhes consultar página 16.(capítulo 8)

É importante tratar a pessoa a ser cuidada de acordo com sua idade. Os adultos e idosos não gostam quando os tratam como crianças. Mesmo doente ou com limitações, a pessoa a ser cuidada precisa e tem direito de saber o que está acontecendo ao seu redor e de ser incluída nas conversas. Por isso é importante que a família e o cuidador continuem compartilhando os momentos de suas vidas, demonstrem o quanto a estimam, falem de suas emoções e sobre as atividades que fazem, mas acima de tudo, é muito importante escutar e valorizar o que a pessoa fala. Cada pessoa tem uma história que lhe é particular e intransferível, e que deve ser respeitada e valorizada.

Muitas vezes, a pessoa cuidada parece estar dormindo, mas pode estar ouvindo o que falam a seu redor. Por isso, é fundamental respeitar a dignidade da pessoa cuidada e não discutir em sua presença, fatos relacionados com ela, agindo como se ela não entendesse, não existisse, ou não estivesse presente. Isso vale tanto para o cuidador e família como para os amigos e profissionais de saúde.

Encoraje o riso. O bom humor é uma boa maneira de contornar confusões e mal entendidos.

O cuidador e a equipe de saúde

O cuidador é a pessoa designada pela família para o cuidado do idoso, quando isto for requerido. Esta pessoa, geralmente leiga, assume funções para as quais, na grande maioria das vezes, não está preparada. É importante que a equipe tenha sensibilidade ao lidar com os cuidadores. No livro “Você não está sozinho” produzido pela ABRAZ, Nori Graham, Chairman da ADI – Alzheimer Disease International, diz: “uma das maneiras mais importantes de ajudar a pessoa é oferecer informação. As pessoas que possuem informações, estão mais bem preparadas para controlar a situação em que se encontram”.

O ato de cuidar não caracteriza o cuidador como um profissional de saúde, portanto o cuidador não deve executar procedimentos técnicos que sejam de competência dos profissionais de saúde, tais como: aplicações de injeção no músculo ou na veia, curativos complexos, instalação de soro e colocação de sondas, etc.

As atividades que o cuidador vai realizar devem ser planejadas junto aos profissionais de saúde e com os familiares. Nesse planejamento deve ficar claro para todos as atividades que o cuidador pode e deve desempenhar. É bom escrever as rotinas e quem se responsabiliza pelas tarefas. É importante que a equipe deixe claro ao cuidador que procedimentos ele não pode e não deve fazer, quando chamar os profissionais de saúde, como reconhecer sinais e sintomas de perigo. As ações serão planejadas e executadas de acordo com as necessidades da pessoa a ser cuidada e dos conhecimentos e disponibilidade do cuidador.

A parceria entre os profissionais e os cuidadores deverá possibilitar a sistematização das tarefas a serem realizadas no próprio domicílio, privilegiando-se aquelas relacionadas à promoção da saúde, à prevenção de incapacidades e à manutenção da capacidade funcional da pessoa cuidada e do seu cuidador, evitando-se assim, na medida do possível, hospitalização, asilamentos e outras formas de segregação e isolamento.

O cuidador e a família

A carência das instituições sociais no amparo às pessoas que precisam de cuidados faz com que a responsabilidade máxima recaia sobre a família e, mesmo assim, é geralmente sobre um elemento da família.

A doença ou a limitação física em uma pessoa provoca mudanças na vida dos outros membros da família, que têm que fazer alterações nas funções ou no papel de cada um dentro da família, tais como: a filha que passa a cuidar da mãe; a esposa que além de todas as tarefas agora cuida do marido acamado; o marido que tem que assumir as tarefas domésticas e o cuidado com os filhos, porque a esposa se encontra incapacitada; o irmão que precisa cuidar de outro irmão. Todas essas mudanças podem gerar insegurança e desentendimentos, por isso é importante que a família, o cuidador e a equipe de saúde conversem e planejem as ações do cuidado domiciliar.

Com a finalidade de evitar o estresse, o cansaço e permitir que o cuidador tenha tempo de se autocuidar, é importante que haja a participação de outras pessoas para a realização do cuidado.

A pessoa com limitação física e financeira é a que mais sofre, tendo que depender da ajuda de outras pessoas, em geral familiares, fazendo com que seu poder de decisão fique reduzido, dificultando o desenvolvimento de outros vínculos com o meio social. Para oferecer uma vida mais satisfatória, é necessário o trabalho em conjunto entre o Estado, a comunidade e a família.

A implementação de modalidades alternativas de assistência como hospital-dia, centro de convivência, reabilitação ambulatorial, serviços de enfermagem domiciliar, fornecimento de refeições e auxílio técnico e financeiro para adaptações arquitetônicas, reduziria significativamente a demanda por instituições de longa permanência, as famílias teriam um melhor apoio e a pessoa a ser cuidada seria mantida em casa convivendo com seus familiares, mantendo os laços afetivos.

CUIDADOS COM A SAÚDE DA CRIANÇA E DO IDOSO. POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA CRIANÇA

SAÚDE DA CRIANÇA

Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança

A PNAISC está estruturada em princípios, diretrizes e eixos estratégicos. Tem como objetivo promover e proteger a saúde da criança e o aleitamento materno, mediante atenção e cuidados integrais e integrados, da gestação aos nove anos de vida, com especial atenção à primeira infância e às populações de maior vulnerabilidade, visando à redução da morbimortalidade e um ambiente facilitador à vida com condições dignas de existência e pleno desenvolvimento.

Os princípios que orientam esta política afirmam a garantia do direito à vida e à saúde, o acesso universal de todas as crianças à saúde, a equidade, a integralidade do cuidado, a humanização da atenção e a gestão participativa. Propõe diretrizes norteadoras para

a elaboração de planos e projetos de saúde voltados às crianças, como a gestão interfederativa, a organização de ações e os serviços de saúde ofertados pelos diversos níveis e redes temáticas de atenção à saúde; promoção da saúde, qualificação de gestores e trabalhadores; fomento à autonomia do cuidado e corresponsabilização de trabalhadores e familiares; intersetorialidade; pesquisa e produção de conhecimento e monitoramento e avaliação das ações implementadas. Os sete eixos estratégicos que compõem a política têm a finalidade de orientar gestores e trabalhadores sobre as ações e serviços de saúde da criança no território, a partir dos determinantes sociais e condicionantes para garantir o direito à vida e à saúde, visando à efetivação de medidas que permitam a integralidade da atenção e o pleno desenvolvimento da criança e a redução de vulnerabilidades e riscos. Suas ações se organizam a partir das Redes de Atenção à Saúde (RAS), com ênfase para as redes temáticas, em especial à Rede de Atenção à Saúde Materna e Infantil e tendo a Atenção Básica (AB) como ordenadora e coordenadora das ações e do cuidado no território, e servirão de fio condutor do cuidado, transversalizando a Rede de Atenção à Saúde, com ações e estratégias voltadas à criança, na busca da integralidade, por meio de linhas de cuidado e metodologias de intervenção, o que pode se constituir em um grande diferencial a favor da saúde da criança.

A normativa busca integrar diversas ações já existentes para atendimento a essa população. O objetivo é promover o aleitamento materno e a saúde da criança, a partir da gestação aos nove anos de vida, com especial atenção à primeira infância (zero a cinco anos) e às populações de maior vulnerabilidade, como crianças com deficiência, indígenas, quilombolas, ribeirinhas, e em situação de rua.

Eixos da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança

Os sete eixos estratégicos da Política são: atenção humanizada e qualificada à gestação, parto, nascimento e recém-nascido; aleitamento materno e alimentação complementar saudável; promoção e acompanhamento do crescimento e desenvolvimento integral; atenção a crianças com agravos prevalentes na infância e com doenças crônicas; atenção à criança em situação de violências, prevenção de acidentes e promoção da cultura de paz; atenção à saúde de crianças com deficiência ou em situações específicas e de vulnerabilidade; vigilância e prevenção do óbito infantil, fetal e materno.

A Política considera como criança a pessoa na faixa etária de zero a nove anos e a primeira infância, de zero a cinco anos. Para atendimento em serviços de pediatria no Sistema Único de Saúde (SUS), são contempladas crianças e adolescentes menores de 16 anos, sendo que este limite etário pode ser alterado conforme as normas e rotinas do estabelecimento de saúde responsável pelo atendimento.

Dos princípios:

1) Direito à vida e à saúde – Princípio fundamental garantido mediante o acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a promoção, proteção integral e recuperação da saúde, por meio da efetivação de políticas públicas que permitam o nascimento, crescimento e desenvolvimento sadios e harmoniosos, em condições dignas de existência, livre de qualquer forma de violência (BRASIL, 1988; 1990b).

2) Prioridade absoluta da criança – Princípio constitucional que compreende a primazia da criança de receber proteção e cuidado em quaisquer circunstâncias, ter precedência de atendimento nos serviços de saúde e preferência nas políticas sociais e em toda a rede de cuidado e de proteção social existente no território, assim como a destinação privilegiada de recursos em todas as políticas públicas (BRASIL, 1988; 1990b).

- Estimular a formação de grupos de autoajuda e de convivência, de forma integrada com outras instituições que atuam nesse contexto.

- Criar e estimular a criação, na rede de serviços do SUS, de unidades de cuidados diurnos – hospital-dia, centro-dia – de atendimento domiciliar, bem como de outros serviços alternativos para o idoso.

- Prover o Sistema Nacional de Informação em Saúde com dados respectivos e análises relacionadas à situação de saúde e às ações dirigidas aos idosos.

Responsabilidades do Gestor Municipal – Secretaria Municipal de Saúde ou organismos correspondentes.

- Coordenar e executar as ações decorrentes das Políticas Nacional e Estadual, em seu respectivo âmbito, definindo componentes específicos que devem ser implementados pelo município.

- Promover as medidas necessárias para integrar a programação municipal à adotada pelo Estado, submetendo-as à Comissão Inter gestores Bipartite.

- Promover articulação necessária com as demais instâncias do SUS visando o treinamento e a capacitação de recursos humanos para operacionalizar, de forma produtiva e eficaz, o elenco de atividades específicas na área de saúde do idoso.

- Manter o provimento do Sistema Nacional de Informação em Saúde com dados e análises relacionadas à situação de saúde e às ações dirigidas aos idosos.

- Promover a difusão de conhecimentos e recomendações sobre práticas, hábitos e estilos de vida saudáveis, junto à população de idosos, valendo-se, inclusive, da mobilização da comunidade.

- Criar e estimular a criação, na rede de serviços do SUS, de unidades de cuidados diurnos – hospital-dia, centro-dia – de atendimento domiciliar.

- Estimular e apoiar a formação de grupos de autoajuda e de convivência, de forma integrada com outras instituições que atuam nesse contexto.

- Realizar articulação com outros setores visando a promoção a qualidade de vida dos idosos.

- Promover o acesso a medicamentos, órteses e próteses necessários à recuperação e à reabilitação do idoso.

- Aplicar, acompanhar e avaliar o cumprimento de normas de funcionamento de instituições geriátricas e similares, bem como de serviços geriátricos da rede local.

- Estimular e viabilizar a participação social de idosos nas diversas instâncias.

Acompanhamento e Avaliação

A operacionalização desta Política compreenderá a sistematização de processo contínuo de acompanhamento e avaliação, que permita verificar o alcance de seu propósito – e, consequentemente, o seu impacto sobre a saúde dos idosos –, bem como proceder a eventuais adequações que se fizerem necessárias.

Esse processo exigirá a definição de critérios, parâmetros, indicadores e metodologia específicos, capazes de evidenciar, também, a repercussão das medidas levadas a efeito por outros setores, que resultaram da ação articulada preconizada nesta Política e que estão explicitadas no capítulo anterior deste documento, bem como a observância dos compromissos internacionais assumidos pelo País em relação à atenção aos idosos.

É importante considerar que o processo de acompanhamento e avaliação referido será apoiado, sobretudo para a aferição de resultados no âmbito interno do setor, pelas informações produzidas pelos diferentes planos, programas, projetos, ações e ou atividades decorrentes desta Política Nacional.

Além da avaliação nos contextos anteriormente identificados, voltados principalmente para a verificação do impacto das medidas sobre a saúde dos idosos, buscar-se-á investigar a repercussão desta Política na qualidade de vida deste segmento populacional.

Nesse particular, buscar-se-á igualmente conhecer em que medida a Política Nacional de Saúde do Idoso tem contribuído para a concretização dos princípios e diretrizes do SUS, na conformidade do Art. 7º, da Lei N.º 8.080/90, entre os quais, destacam-se aqueles relativos à integralidade da atenção, à preservação da autonomia das pessoas e ao uso da epidemiologia no estabelecimento de prioridades (respectivamente incisos II, III e VII). Paralelamente, deverá ser observado, ainda, se:

- potencial dos serviços de saúde e as possibilidades de utilização pelo usuário estão sendo devidamente divulgados junto à população de idosos;

- os planos, programas, projetos e atividades que operacionalizam esta Política estão sendo desenvolvidos de forma descentralizada, considerando a direção única em cada esfera de gestão;

- a participação dos idosos nas diferentes instâncias do SUS está sendo incentivada e facilitada.

Terminologia

Ação terapêutica: processo de tratamento de um agravo à saúde por intermédio de medidas farmacológicas e não farmacológicas, tais como: mudanças no estilo de vida, abandono de hábitos nocivos, psicoterapia, entre outros.

AIH (Autorização de Internação Hospitalar): documento de autorização e fatura de serviços hospitalares do SUS, que engloba o conjunto de procedimentos realizados em regime de internação.

Assistência domiciliar: essa assistência engloba a visitação domiciliar e cuidados domiciliares que vão desde o fornecimento de equipamentos, até ações terapêuticas mais complexas.

Atividades de vida diária (AVDs): termo utilizado para descrever os cuidados essenciais e elementares à manutenção do bem-estar do indivíduo, que compreende aspectos pessoais como: banho, vestimenta, higiene e alimentação, e aspectos instrumentais como: realização de compras e cuidados com finanças.

Autodeterminação: capacidade do indivíduo poder exercer sua autonomia.

Autonomia: é o exercício da autodeterminação; indivíduo autônomo é aquele que mantém o poder decisório e o controle sobre sua vida.

Capacidade funcional: capacidade de o indivíduo manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma; a avaliação do grau de capacidade funcional é feita mediante o uso de instrumentos multidimensionais.

Centros Colaboradores de Geriatria e Gerontologia: centros localizados de preferência em instituições de ensino superior, que colaboram com o setor saúde, fundamentalmente na capacitação de recursos humanos em saúde do idoso e ou na produção de material científico para tal finalidade, bem como em pesquisas nas áreas prioritárias do envelhecimento e da atenção a este grupo populacional.

Centro-dia: ambiente destinado ao idoso, que tem como característica básica o incentivo à socialização e o desenvolvimento de ações de promoção e proteção da saúde.

Cuidador: é a pessoa, membro ou não da família, que, com ou sem remuneração, cuida do idoso doente ou dependente no exercício das suas atividades diárias, tais como alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde ou outros serviços requeridos no cotidiano – por exemplo, ida a bancos ou farmácias –, excluídas as técnicas ou procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente na área da enfermagem.

Deficiência: expressão de um processo patológico, na forma de uma alteração de função de sistemas, órgãos e membros do corpo, que podem ou não gerar uma incapacidade.

Demência: conceitua-se demência como uma síndrome progressiva e irreversível, composta de múltiplas perdas cognitivas adquiridas, que ocorrem na ausência de um estado de confusão mental aguda (ou seja, de uma desorganização súbita do pensamento). As funções cognitivas que podem ser afetadas pela demência incluem a memória, a orientação, a linguagem, a práxis, a agnosia, as construções, a prosódia e o controle executivo.

Envelhecimento: a maioria dos autores o conceituam como “uma etapa da vida em que há um comprometimento da homeostase, isto é, o equilíbrio do meio interno, o que fragilizaria o indivíduo, causando uma progressiva vulnerabilidade do indivíduo perante a uma sobrecarga fisiológica”.

Envelhecimento saudável: é o processo de envelhecimento com preservação da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida.

Geriatria: é o ramo da ciência médica voltado à promoção da saúde e o tratamento de doenças e incapacidades na velhice.

Gerontologia: área do conhecimento científico voltado para o estudo do envelhecimento em sua perspectiva mais ampla, em que são levados em conta não somente os aspectos clínicos e biológicos, mas também as condições psicológicas, sociais, econômicas e históricas.

Dependência: é a condição que requer o auxílio de pessoas para a realização de atividades do dia a dia Centros de convivência: locais destinados à permanência do idoso, em um ou dois turnos, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas, recreativas, culturais, associativas e de educação para a cidadania.

Habilidade física: refere-se à aptidão ou capacidade para realizar algo que exija uma resposta motora, tal como caminhar, fazer um trabalho manual, entre outros.

Hospital-dia geriátrico: refere-se ao ambiente hospitalar, no qual atua equipe multiprofissional e interdisciplinar, destinado a pacientes que dele necessitam em regime de um ou dois turnos, para complementar tratamentos e promover reabilitação.

Idoso: a Organização das Nações Unidas, desde 1982 considera idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos; o Brasil, na Lei nº 8.842/94, adota essa mesma faixa etária (Art. 2º do capítulo I).

Incapacidade: quantificação da deficiência; refere-se à falta de capacidade para realizar determinada função na extensão, amplitude e intensidade consideradas normais; em gerontologia, diz respeito à incapacidade funcional, isto é, à perda da capacidade de realizar pelo menos um ou mais de um ato de vida diária.

Incontinência urinária: refere-se à perda involuntária de urina.

Iatrogenia: qualquer agravamento à saúde, causado por uma intervenção médica Psicoterapia: terapêutica que, por métodos psicológicos, busca a restauração do equilíbrio emocional do indivíduo.

Reabilitação física: conjunto de procedimentos terapêuticos físicos que visam adaptar ou compensar deficiências motoras (quando aplicadas a limitações insipientes pode ser considerada reabilitação precoce ou “preventiva”).

Rastreamento: um protocolo de aplicação rápida e sistemática para detecção de problemas de saúde em uma determinada população.

Síndrome: conjunto de sinais e sintomas comuns a diversas enfermidades.

DIREITOS DA PESSOA IDOSA NA SAÚDE

A referida lei trouxe ao ordenamento jurídico pátrio a garantia dos direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. Entre os direitos, estão a atenção integral à saúde por meio do Sistema único de Saúde - SUS; recursos públicos destinados à proteção ao idoso; atendimento familiar em detrimento do asilar; além de outros direitos que estão elencados na referida Lei.

A Lei 10.741/2003 estimula a criação de varas especializadas e exclusivas do idoso. Quanto a esse último direito, o Estatuto do Idoso ao instituir tal dispositivo possibilitou mais uma garantia aos idosos. Foram criadas delegacias e setores do Ministério Público especializados na defesa dos direitos dos idosos. Ilustre-se ainda a obrigatoriedade da prioridade de tramitação processual em todas as varas, visando a celeridade ao idoso.

LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003.

Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. (Redação dada pela Lei nº 13.423, de 2022)

CAPÍTULO IV Do Direito à Saúde

Art. 15. É assegurada a atenção integral à saúde da pessoa idosa, por intermédio do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente as pessoas idosas. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

§ 1º A prevenção e a manutenção da saúde da pessoa idosa serão efetivadas por meio de: (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

- I – cadastramento da população idosa em base territorial;
- II – atendimento geriátrico e gerontológico em ambulatorios;

- **A ambiguidade da situação** – a pressão de grupo aumenta quando não estamos certos do que é correto. Por isso, é maior o conformismo quando as tarefas ou as questões são ambíguas, não sendo clara e inequívoca a opção (ex. nos testes quando não sabemos a resposta, metemos o que nos disserem, mesmo que discordes parcialmente).

- **A importância do grupo** – quanto mais atrativo for o grupo para a pessoa maior é a probabilidade de ela se conformar. A necessidade de pertença ao grupo implica, por parte do indivíduo, a adoção de comportamentos, normas e valores do grupo.

- **A autoestima** – as pessoas com um nível mais elevado de autoestima são mais independentes do que as que têm uma autoestima

a mais baixa.

O conformismo está ligado às normas do grupo, pois o indivíduo conforma-se em relação às normas do grupo.

As razões que leva uma pessoa a conformar-se são as mesmas que a levam a fazer parte de grupos: a necessidade de ser aceite, de interagir com os outros, e de o fazer de forma a terem sentido.

A postura profissional

É o comportamento adequado dentro das organizações, na qual busca seguir os valores da empresa para um resultado positivo.

A importância da qualidade

As mudanças no mundo, em geral, estão cada vez mais continuas e aceleradas e, principalmente, diversificadas. Isso se deve ao fenómeno da globalização, aos avanços tecnológicos, à preocupação com a saúde e o meio ambiente, entre outros fatores.

Tanto os profissionais como as empresas precisam adequar seu perfil para atender a essas novas mudanças, inclusive se ajustando às exigências do mercado, cada vez maiores. Para superar os novos desafios impostos pela realidade e atender às expectativas dos clientes, as empresas precisam de profissionais competentes e que realizem suas atividades com qualidade.

Mas, afinal, o que é qualidade? Qualidade, na linguagem corporativa, é uma das condições para se ter sucesso e, hoje em dia, significa um dos diferenciais competitivos mais importantes. Ou seja, é um conjunto de características que distinguem, de forma positiva, um profissional ou uma empresa dos demais e que agregam valor ao seu trabalho.

Para se manter competitivo no mercado e ter um diferencial, o profissional precisa realizar suas atividades corretamente. Apenas a qualidade técnica, porém, não assegura o lugar no mercado. O grande desafio do profissional de qualquer área de atuação é saber se relacionar bem (tratar as pessoas adequadamente, mostrar-se disponível e acessível, ser gentil), ter um comportamento compatível com as regras e valores da empresa e se comunicar bem (se fazer entender pelos outros, escrever bem, saber ouvir).

Por fim, vale ressaltar: estamos falando de um conceito dinâmico, ou seja, cada empresa tem o seu. Fique atento: o que representa qualidade para uma empresa não necessariamente o é para outra. Portanto, ao iniciar qualquer experiência profissional, procure entender quais são as competências valorizadas naquele ambiente de trabalho. Investir nelas é o primeiro passo para realizar suas tarefas com qualidade.

As novas exigências

Aqueles que pretendem ingressar no mercado de trabalho já devem ter escutado de professores, pais ou pessoas mais experientes que “a concorrência está cada vez mais acirrada” e que “é preciso se preparar”, e os recém-chegados ao mundo corporativo já podem ter constatado esse fato. Mas o que isso significa na prática?

Há quem ache que “se preparar” está diretamente ligado à escolha do curso superior e ao desempenho na faculdade, mas não é de todo verdade: isso é o primeiro passo, mas não garante uma vaga no mercado. Dia após dia, surgem novas tecnologias e formas de se executar melhor uma tarefa e, com elas, relações de trabalho que exigem uma nova postura profissional — a de desenvolver as “habilidades” necessárias para enfrentar os desafios propostos. Na verdade, algumas dessas habilidades só ganharam destaque recentemente, enquanto outras apenas mudaram de foco, atualizando-se. Vejamos algumas delas:

- **Seja parceiro da educação.** Uma boa postura profissional exige uma boa educação, ou seja, respeitar os demais, saber se comportar em público, honrar os compromissos e prezar pela organização no ambiente de trabalho.

- **Mantenha sempre uma boa aparência.** Não é necessário estar sempre elegante, pois uma boa aparência significa saber usar a roupa certa no lugar certo. Devemos saber nos vestir de acordo com que o local de trabalho nos solicita, sabendo sempre o que é certo e o que é errado para cada ambiente.

- **Cumprir todas as tarefas.** Isso não é somente uma questão de bom senso, mas também uma questão de comprometimento profissional. Desenvolver as tarefas que lhe são atribuídas é um ponto positivo que acaba também sendo avaliado por gestores do colaborador.

- **Ser pontual.** Faça o seu trabalho de maneira correta e cumpra os horários planejados, mantendo sempre a pontualidade para os compromissos marcados.

- **Respeitar os demais colegas de trabalho.** Não é necessário ter estima por todos os colegas de trabalho, mas respeitá-lo é uma obrigação. Não apenas no ambiente de trabalho, mas em demais situações cotidianas. Por isso, respeitar as diferenças e os limites no relacionamento com os outros é fundamental.

- **Aceitar opiniões.** É importante saber escutar, opinar e aceitar opiniões diferentes, pois essa atitude acaba levando as pessoas a também entenderem o seu ponto de vista, sem que este seja imposto ao demais.

- **Autocrítica e interesse.** Ao ter uma preocupação constante em melhorar, dificilmente se terá problemas com relação a postura profissional, pois essa preocupação constante em melhorar é um ponto que leva a melhoria contínua nas carreiras profissionais.

- Espera-se que todo profissional tenha um preparo básico, mas o novo profissional deve demonstrar também esforço e interesse incansáveis para aprender.

- **É necessário ter um ânimo permanente, disposição para o trabalho e para correr atrás do que se quer.**

- O profissional de hoje deve demonstrar disponibilidade e boa administração do seu tempo e das suas tarefas.

- Muitas organizações começam a mostrar interesse em investir na capacitação de seus funcionários, mas, para isso, é preciso uma sólida relação de confiança mútua.

- A ética é fundamental no trabalho. Sem seriedade, nenhuma relação profissional pode dar certo.

Há, ainda, outras características que certamente podem contar pontos positivos na hora da contratação ou mesmo na convivência diária no ambiente de trabalho: uma boa rede de contatos; persistência (uma vez que a vontade, por si só, às vezes não basta); cuidado com a aparência; assiduidade e pontualidade. A Conexão Profissional, na terceira edição da série Desafios para se tornar um bom profissional, trata de mais um dos desafios dos recém-chegados ao mundo corporativo: a atenção aos processos e às rotinas nas organizações.

Ao integrar uma equipe de trabalho, um dos primeiros passos a serem dados é procurar compreender a rotina da organização. Ter uma visão global das atividades que a organização desenvolve é indispensável para um bom desempenho e, principalmente, para a conquista da autonomia. Para tanto, é fundamental atenção contínua aos processos. Com isso, você pode compreender o seu papel na equipe e na organização, além de entender como os setores interagem e qual a função e inter-relação de cada um, considerando o conjunto.

Conhecer a rotina de sua equipe e da empresa permite otimizar e sistematizar suas atividades. Além disso, você pode administrar melhor o seu tempo, identificar e solucionar eventuais problemas com mais agilidade, bem como propor alternativas para aprimorar a qualidade do trabalho, sempre com o foco nos resultados.

Sem a compreensão dos processos, é menos provável perceber o seu papel na organização. Resultado: mais desperdício, menos produtividade. Evite sempre trabalhar no “piloto automático”. Isso pode acarretar retrabalho, gasto desnecessário de energia e recursos, não-cumprimento de prazos, burocratização e baixa competitividade. Em síntese: prejuízo para você e para a empresa.

Portanto, para satisfazer às exigências do mercado, é cada vez mais importante possuir uma visão global do ambiente de trabalho. Conhecer a rotina da organização e manter atenção aos processos só trazem ganhos para ambas as partes: para o profissional, maior competitividade e possibilidade de agilizar soluções e, para a empresa, equipes mais integradas e que falam a mesma língua. Para o conjunto, melhores resultados.⁴

A aprendizagem, como já vimos, pressupõe uma busca criativa da inovação, ao mesmo tempo em que lida com a memória organizacional e a reconstrói. Pressupõe, também, motivação para aprender. E motivação só é possível se as pessoas se identificam e consideram nobres as missões organizacionais e se orgulham de fazer parte e de lutar pelos objetivos. Se há uma sensação de que é bom trabalhar com essa empresa, pode-se vislumbrar um crescimento conjunto e ilimitado. Se há ética e confiança nessa relação, se não há medos e se há valorização à livre troca de experiências e saberes.

Nesse aspecto, é possível perceber que a comunicação organizacional pode se constituir numa instância da aprendizagem pois, se praticada com ética, pode provocar uma tendência favorável à participação dos trabalhadores, dar maior sentido ao trabalho, favorecer a credibilidade da direção (desde que seja transparente), fomentar a responsabilidade e aumentar as possibilidades de melhoria da organização ao favorecer o pensamento criativo entre os empregados para solucionar os problemas da empresa (Ricarte, 1996).

Para Ricarte, um dos grandes desafios das próximas décadas será fazer da criatividade o principal foco de gestão de todas as empresas, pois o único caminho para tornar uma empresa competitiva é a geração de ideias criativas; a única forma de gerar ideias é atrair para a empresa pessoas criativas; e a melhor maneira de atrair e manter pessoas criativas é proporcionando-lhes um ambiente adequado para trabalhar.

Esse ambiente adequado pressupõe liberdade e competência para comunicar. Hoje, uma das principais exigências para o exercício da função gerencial é certamente a habilidade comunicacional. As outras habilidades seriam a predisposição para a mudança e para a inovação; a busca do equilíbrio entre a flexibilidade e a ética, a desordem e a incerteza; a capacidade permanente de aprendizagem; saber fazer e saber ser.

Essa habilidade comunicacional, porém, na maioria das empresas, ainda não faz parte da job-description de um executivo. É ainda uma reserva do profissional de comunicação, embora devesse ser encarada como responsabilidade de todos, em todos os níveis.

O desenvolvimento dessa habilidade pressupõe, antes de tudo, saber ouvir e lidar com a diferença. É preciso lembrar: sempre apenas metade da mensagem pertence a quem a emite, a outra metade é de quem a escuta e a processa. Lasswell já dizia que quem decodifica a mensagem é aquele que a recebe, por isso a necessidade de se ajustarem os signos e códigos ao repertório de quem vai processá-los.

Pode-se afirmar, ainda, que as bases para a construção de um ambiente propício à criatividade, à inovação e à aprendizagem estão na autoestima, na empatia e na afetividade. Sem esses elementos, não se estabelece a comunicação nem o entendimento. Embora durante o texto tenhamos exposto inúmeros obstáculos para o advento dessa nova realidade e que poderiam nos levar a acreditar, tal qual Luhman (1992), na improbabilidade da comunicação, acreditamos que essa é uma utopia pela qual vale a pena lutar.

Mas é preciso ter cuidado. Esse ambiente de mudanças, que traz consigo uma radical mudança no processo de troca de informações nas organizações e afeta, também, todo um sistema de comunicação baseado no paradigma da transmissão controlada de informações, favorece o surgimento e a atuação do que chamo de novos Messias da comunicação, que prometem internalizarem nas pessoas os novos objetivos e conceitos, estimularem a motivação e o comprometimento à nova ordem de coisas, organizarem rituais de passagem em que se dá outro sentido aos valores abandonados e introduz-se o novo.

Hoje, não é raro encontrar-se nos corredores das organizações profissionais da mudança cultural, agentes da nova ordem, verdadeiros profetas munidos de fórmulas infalíveis, de cartilhas iluministas, capazes de minar resistências e viabilizar uma nova cultura e que se autodenominam reengenheiros da cultura.

Esses profissionais se aproveitam da constatação de que a comunicação é, sim, instrumento essencial da mudança, mas se esquecem de que o que transforma e qualifica é o diálogo, a experiência vivida e praticada, e não a simples transmissão unilateral de conceitos, frases feitas e fórmulas acabadas tão próprias da chamada educação bancária descrita por Paulo Freire.

E a viabilização do diálogo e da participação tem de ser uma política de comunicação e de RH. A construção e a viabilização dessa política é, desde já, um desafio aos estrategistas de RH e de comunicação, como forma de criar o tal ambiente criativo a que Ricarte de referiu e viabilizar, assim, a construção da organização qualificante, capaz de enfrentar os desafios constantes de um mundo em mutação, incerto e inseguro.

Em Sociologia, um grupo é um sistema de relações sociais, de interações recorrentes entre pessoas. Também pode ser definido como uma coleção de várias pessoas que compartilham certas características, interajam uns com os outros, aceitem direitos e obrigações como sócios do grupo e compartilhem uma identidade comum — para haver um grupo social, é preciso que os indivíduos se percebam de alguma forma afiliados ao grupo.

Segundo COSTA (2002), o grupo surgiu pela necessidade de o homem viver em contato com os outros homens. Nesta relação homem-homem, vários fenômenos estão presentes; comunicação, percepção, afeição liderança, integração, normas e outros. À medida que nós nos observamos na relação eu-outro surge uma amplitude de caminhos para nosso conhecimento e orientação.

Cada um passa a ser um espelho que reflete atitudes e dá retorno ao outro, através do feedback.

Fonte: <https://www.cleanipedia.com/br/limpeza-de-pisos-e-superficies/como-limpar-piso.html>

HABILIDADES MANUAIS NO DESEMPENHO DAS TAREFAS

Sequência correta das operações; uso correto de ferramenta; utensílios e ferramentas; manutenção e conservação de ferramentas; dosagem dos produtos de limpeza

PISOS

Super Mop

Utilizado para limpeza rápida, pois seu manuseio é fácil, não necessitando de baldes especiais e de fácil torção, não requer força e acompanha suporte para fixação de parede. Possui reposição de cabeleira.

Balde e espremedor

Balde e espremedor em plástico de alta resistência, utilizar na manutenção de áreas médias e grandes em conjunto com o Água e na implantação de ceras com o Aplicador. Evita que o operador coloque as mãos diretamente no produto.

Mop água/ aplicador

O mop água é utilizado na limpeza de pisos e sanitários evitando o contato direto do operador com o produto. Já o aplicador de cera proporciona um malha' resultado na implantação e manutenção de ceras em pisos, pois deixa uma camada uniforme, evitando assim acúmulos e desperdícios.

Mop pó

Ideal na remoção de pó, evita que as partículas de pó sejam suspensas e depositem em outros lugares.

Limpa tudo

E indicado para limpeza de cantos, escadas e lugares de difícil acesso de equipamentos maiores, como enceradeiras e lavadoras automáticas.

Sinalizador de piso

A melhor forma de sinalização de áreas onde estão sendo feitos trabalhos de limpeza, ou onde possa ter havido algum tipo de derramamento.

PAREDES, PORTAS

Utilize pano branco, limpo e umedecido para limpeza de pequenas manchas nas paredes, e esfregue o mínimo possível, deixando secar com a evaporação.

Nunca use álcool sobre tinta plástica (látex PVA).

As portas pintadas poderão ser limpas com pano umedecido e sabão neutro e nunca com produtos ácidos ou à base de amoníaco.

Com o tempo a pintura fica "queimada", isto é, escurece um pouco. Pinte toda a parede ou o cômodo por inteiro para que não se percebam as diferenças de tonalidade.

Para evitar o aparecimento de bolor nos tetos de banheiros e WC, geralmente causado pela umidade do banho, mantenha sempre as janelas abertas mesmo durante o banho. Essa atitude favorece a retirada do vapor provocado pela água quente. Para remover tais manchas utilize água sanitária.

O mofo é um vegetal microscópico que se encontra no ar e prolifera quando verificados três fatores: umidade, sombra e calor. Mantenha sempre seu apartamento ventilado e combata o mofo logo que ele se manifestar.

Recomenda-se uma pintura geral periódica para que seu imóvel tenha uma aparência sempre nova.

LIMPAR MÓVEIS BRANCOS

Uma boa maneira de limpar móveis pintados de branco é usando uma solução baseada em leite. Faça a mistura do leite com a água ou coloque o próprio leite puro e use-a para esfregar o móvel com um pano limpo

LIMPAR MÓVEIS DE FÓRMICA

A fórmica permite uma limpeza rápida e eficaz. Basta esfregar o móvel com um pano embebido em álcool e em seguida dar o brilho com final com uma flanela limpa e seca.

LIMPAR MÓVEIS ENVERNIZADOS

A limpeza de móveis envernizados é batata. Primeiro remova a camada mais grossa de poeira com espanador para não arranhar. Em seguida, passe um pano limpo. Para dar um brilho especial, passe um pano umedecido com lustra móveis e lustre com flanela.

LIMPAR MÓVEIS LAQUEADOS

Para limpar móveis laqueados, use uma esponja molhada em água misturada com um pouco de amoníaco. Para finalizar a operação dando brilho, use uma flanela limpa e seca.

LIMPEZA DE MÓVEIS DE VIME

Os móveis de vime também são chamados de cana-da-índia e têm uma aparência semelhante ao bambu. Para limpá-los, passe água quente misturada com bicarbonato de sódio. Deixe secar sob o sol.

LIMPEZA DE JANELAS E ESQUADRIAS

Para manter as janelas e esquadrias de alumínio sempre limpas, deve-se limpá-las uma vez por mês com uma mistura de óleo de cozinha e álcool, em partes iguais. Depois, é só passar um pano macio ou flanela.

VIDROS DAS JANELAS

Para proteger os vidros das janelas dos respingos de pintura, antes de pintar os batentes, esfregue uma cebola cortada. O suco não permitirá que os respingos fiquem incrustados.

LIMPEZA DAS CORTINAS

Uma opção prática e eficiente para a limpeza das cortinas é o uso do aspirador de pó. Com os cuidados adequados, é possível utilizar o aparelho sem danificar o tecido. Basta usar o aspirador a cada 15 dias, colocando o bocal escova para não danificar o tecido com a sucção.

Já a lavagem do forro deve ser feita a cada seis meses. Pelo menos uma vez por ano a cortina deve ser lavada. Se o tecido suportar, você poderá lavá-lo em casa mesmo, com sabão neutro. Coloque de molho de um dia para o outro, trocando a água três vezes, a primeira, após 20 minutos de molho, para que o pó não tinja o tecido. No dia seguinte, lave o tecido na máquina, acionando o programa para peças delicadas e depois deixe secar ao ar livre.

LIMPEZA DE VIDROS E ESPELHOS

Para a limpeza e o polimento de vidros e espelhos, você também pode usar a solução de uma nova fervura de folhas de chá já utilizadas.

TETOS

- Saca Soquetes
- Saca Refletores
- Saca Lâmpadas

Permitem efetuar a troca em luminárias sem o uso de escadas.

UTILITÁRIOS

Mão Mecânica

Ideal para manuseio de objetos potencialmente nocivos ou cortantes. A mão mecânica com cabo de 90cm permite pegar objetos do chão ou prateleiras, e a de 45cm é adequada para uso em banheiros públicos.

Lafts

Rodo gigante, com 90 ou 130cm, remove grandes quantidades de líquido em curto espaço de tempo. Têm lâmina de borracha substituível. É ideal para quadras de tênis, bordas de piscinas e áreas sujeitas a alagamento. Trabalha em pisos frios, mesmo irregulares.

Comb (lavador e limpador)

É ideal para lavagem de pára-brisas em postos de gasolina ou outras pequenas áreas envidraçadas. Com 25cm de largura, é composto de lavador e limpador montados num mesmo cabo, e pode também ser fornecido com prolongador de 50cm.

Minilock

Utilizado para fixar fibras e panos de limpeza. Tem movimento giratório para facilitar o uso em locais de difícil acesso, inclusive tetos e cantos. Fornecido com ou sem mola trava. Com mola trava pode ser usado no cabo prolongador e em extensões telescópicas. Disponível com cabo de 1,25 ou 1,50m.

LIMPEZA DE TAPETES, PISOS, ESCADAS E PASSADEIRAS TAPETES

Conservação de Tapetes

Os tapetes devem receber cuidados especiais para garantir a conservação:

- Nunca lavar em máquinas de lavar
- Lavar com produtos apropriados para limpeza e lavagem de tapetes e carpetes. Na ausência destes produtos, o melhor a ser utilizado é sabão neutro
- Caso haja sujeira de óleo ou graxa sob a superfície do tapete, o melhor método é utilizar água morna (cerca de 700), deixando a concentração de sabão neutro no local. Espere agir por alguns minutos e depois esfregue levemente
- Ao lavar o tapete, utilize sempre escovas com cerdas macias
- Procure escovar o tapete sempre para o mesmo sentido.

O tapete é uma peça de decoração indispensável ao ambiente, pois oferece harmonia e conforto. Entretanto, com o passar do tempo é comum ele adquirir uma aparência de velho e mal cuidado. Algumas dicas podem ser utilizadas para prolongar a vida útil dos tapetes:

- A higienização dos tapetes varia de acordo com as condições do ambiente, mas, em geral, a periodicidade de limpeza é de 5 a 10 dias. O recomendável é a utilização de vaporizadores de ar quente, podendo utilizar água ou produtos que dêem odor agradável.
- Se for utilizar vaporizadores, não incida o calor diretamente sobre o local. Procure afastar no mínimo 5 centímetros da superfície.
- Colocar a peça para secar à luz do sol ajuda na eliminação de odores desagradáveis. O contato com os raios solares contribui para o extermínio de germes e bactérias. -É vedada a utilização de produtos alvejantes à base hipoclorito de sódio, como cândida e cloro.

- Caso a sujeira esteja impregnada, a recomendação é que o tapete seja levado a uma loja especializada em lavagem a seco, com produtos de baixa concentração.

LIMPEZA DE TAPETES

Manter vivas as cores de tapetes e carpetes é um desafio para a beleza da sala. Você pode espovonear as peças com sal grosso e depois escovar com suavidade, empregando uma escova de pelo flexível para que os grãos penetrem bem. Por fim, aguarde 20 minutos e passe o aspirador para tirar o excesso.

LIMPEZA DE TAPETES DE SISAL

Os tapetes feitos em sisal apresentam uma lista de benefícios. Segundo os fabricantes, eles são naturais, antialérgicos e possuem preços acessíveis. Entretanto, os líquidos podem estragar o produto e a fibra pode manchar. Para evitar problemas, alguns cuidados devem ser tomados:

Líquidos derramados devem ser removidos imediatamente com papel toalha ou pano seco.

Para limpar vinho, refrigerante e outras bebidas, use produtos à base de água.

Manchas de café e chocolate desaparecem com esponja macia e água morna. Para que a peça não seja danificada, é preciso que não seja esfregada com força.

Por fim, a prevenção deve ser contínua para quem possui tapete ou carpete de sisal. Não deixe acumular poeira ou resíduos e passe aspirador de pó semanalmente

PISOS

Cuidados com pisos Sinteko

Os pisos de madeira que recebem acabamento em verniz ou sinteko devem ter cuidados especiais:

1. Não utilizar produtos químicos de à base mineral (derivados de petróleo na limpeza);
2. Evitar exposição direta aos raios solares, pois isso geralmente causa deformidades físicas na madeira e alterações na coloração e uniformidade;
3. Aconselha-se o uso de cortinas ou similares no ambiente onde o piso está para filtrar o excesso de luminosidade;
4. Cobrir os pés dos móveis com algum produto que impeça riscos no piso, como feltro, por exemplo;
5. Evitar o uso de sapatos de salto alto (tipo agulha), pois estes possuem metal ou pregos que danificam a madeira;
6. Usar capacho nas entradas para limpeza dos calçados, evitando areia e outros fragmentos que possam riscar a superfície do piso.

Pisos de sinteko ou verniz necessitam uma conservação adequada:

- 1 - Na hora de fazer a limpeza, o melhor método é adicionar álcool à água. Dissolva 100 ml de álcool em cinco litros de água e limpe o piso com uma flanela umedecida na mistura
- 2 - Nas áreas do piso onde a luminosidade não incide, como aquelas que ficam sob os tapetes, a madeira pode apresentar uma coloração mais clara que o resto. Para resolver esse problema, deixe que a área fique exposta à luminosidade durante algumas semanas. Isso vai fazer com que o piso volte a sua tonalidade original.
- 3 - Não permita exposição à umidade excessiva, pois isso poderá danificar o acabamento.