



OSASCO - SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE OSASCO - SÃO PAULO

Cozinheiro

EDITAL 01/2024

CÓD: SL-044AB-24
7908433251873

Língua Portuguesa

1. Leitura e interpretação de diversos tipos de textos (literários e não literários)	7
2. Sinônimos e antônimos; Sentido próprio e figurado das palavras.....	9
3. Pontuação	10
4. Classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, artigo, pronome, verbo, advérbio, preposição e conjunção: emprego e sentido que imprimem às relações que estabelecem.....	12
5. Concordância verbal e nominal	20
6. Regência verbal e nominal.....	21
7. Colocação pronominal	24
8. Crase	25

Matemática

1. Resolução de situações-problema, envolvendo: adição, subtração, multiplicação, divisão, potenciação ou radiciação com números racionais, nas suas representações fracionária ou decimal.....	37
2. Mínimo múltiplo comum	38
3. Porcentagem.....	39
4. Razão e proporção	39
5. Regra de três simples.....	41
6. Equação do 1º grau.....	42
7. Grandezas e medidas – quantidade, tempo, comprimento, superfície, capacidade e massa	43
8. Relação entre grandezas – tabela ou gráfico	46
9. Noções de geometria plana – forma, área, perímetro e Teorema de Pitágoras	50

Conhecimentos Específicos Cozinheiro

1. Técnicas de preparo dos alimentos.....	67
2. Porcionamento dos alimentos	69
3. Noções de elaboração de cardápio.....	70
4. Noções básicas de nutrição e de serviços de alimentação: procedimentos operacionais.....	71
5. Boas práticas de manipulação dos alimentos: higiene pessoal e dos utensílios de trabalho	75
6. Recebimento e armazenamento de gêneros alimentícios. Controle de estoque	78
7. Manutenção, ordem e limpeza do ambiente de trabalho	78
8. Equipamentos de Proteção Individual	79
9. Segurança do trabalho	80

Auxílio moradia: 1/10 salário

$$\frac{1}{5}x + \frac{1}{4}x + \frac{1}{10} \cdot \frac{1}{5}x + 90100 = x$$

Mmc=100

$$20x + 25x + 2x + 9010000 = 100x$$

$$53x = 9010000$$

$$X = 170000$$

12. (CPRM – Técnico em Geociências – CESPE/2016) Depois das simplificações possíveis, o número $z = \frac{(20+\sqrt{2})^2 - (20-\sqrt{2})^2}{\sqrt{2}}$ será igual a

- (A) 3.
- (B) 40.
- (C) 80.
- (D) 400.
- (E) 566.

Resposta: C.

$$(20 + \sqrt{2})^2 = 400 + 40\sqrt{2} + 2$$

$$(20 - \sqrt{2})^2 = 400 - 40\sqrt{2} + 2$$

$$400 + 40\sqrt{2} + 2 - (400 - 40\sqrt{2} + 2) = 80\sqrt{2}$$

$$\frac{80\sqrt{2}}{\sqrt{2}} = 80$$

13. (CPRM – Técnico em Geociências – CESPE/2016) Três caminhões de lixo que trabalham durante doze horas com a mesma produtividade recolhem o lixo de determinada cidade. Nesse caso, cinco desses caminhões, todos com a mesma produtividade, recolherão o lixo dessa cidade trabalhando durante

- (A) 6 horas.
- (B) 7 horas e 12 minutos.
- (C) 7 horas e 20 minutos.
- (D) 8 horas.
- (E) 4 horas e 48 minutos.

Resposta: B.

↑ Caminhões horas ↓

$$3 \text{-----} 12$$

$$5 \text{-----} x$$

Quanto mais caminhões, menos horas.

Invertendo as horas:

↑ Caminhões horas ↑

$$3 \text{-----} x$$

$$5 \text{-----} 12$$

$$5x = 36$$

$$X = 7,2h$$

$$0,2 \cdot 60 = 12 \text{ minutos}$$

$$7 \text{ horas e } 12 \text{ minutos}$$

14. (CPRM – Técnico em Geociências – CESPE/2016) Por 10 torneiras, todas de um mesmo tipo e com igual vazão, fluem 600 L de água em 40 minutos. Assim, por 12 dessas torneiras, todas do mesmo tipo e com a mesma vazão, em 50 minutos fluirão

- (A) 625 L de água.
- (B) 576 L de água.
- (C) 400 L de água.
- (D) 900 L de água.
- (E) 750 L de água.

Resposta: D.

Todas as grandezas são diretamente proporcionais

↑ Torneiras ↑ vazão tempo ↑

$$10 \text{-----} 600 \text{-----} 40$$

$$12 \text{-----} x \text{-----} 50$$

$$\frac{600}{x} = \frac{10}{12} \cdot \frac{40}{50}$$

$$400x = 360000$$

$$X = 900$$

15. (TRF 3ª REGIÃO – Analista Judiciário – FCC/2016) Uma herança de R\$ 82.000,00 será repartida de modo inversamente proporcional às idades, em anos completos, dos três herdeiros. As idades dos herdeiros são: 2, 3 e x anos. Sabe-se que os números que correspondem às idades dos herdeiros são números primos entre si (o maior divisor comum dos três números é o número 1) e que foi R\$ 42.000,00 a parte da herança que o herdeiro com 2 anos recebeu. A partir dessas informações o valor de x é igual a

- (A) 7.
- (B) 5.
- (C) 11.
- (D) 1.
- (E) 13.

Resposta: A.

$$\frac{A}{2} + \frac{B}{3} + \frac{C}{x} = p$$

$$\frac{1}{2}p + \frac{1}{3}p + \frac{1}{x}p = 82000$$

Sabendo que A recebeu 42000

$$P = 42000 \cdot 2 = 84000$$

$$42000 + 28000 + \frac{1}{x} \cdot 84000 = 82000$$

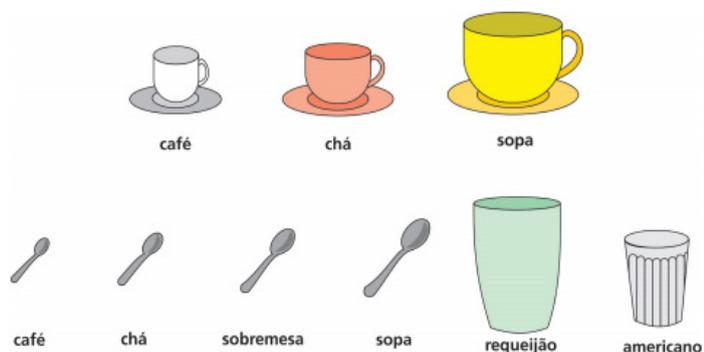
$$70000 + \frac{1}{x} \cdot 84000 = 82000$$

entra o conceito de fator de conversão, ou fator de cocção (FCy): quantidade de um alimento a ser preparado já considerando seu rendimento final.

Na hora de fazer a lista de alimentos para aquisição, o nutricionista identifica os ingredientes da preparação, os respectivos per capita, fatores de conversão e cocção, estabelece uma margem de segurança e estima quanto será necessário de cada um deles para que o cardápio planejado seja executado. O ideal é que cada unidade de alimentação e nutrição tenha sua própria lista de FC e FCy para que reflita a realidade dos alimentos utilizados na instituição, identifique as variações entre cada um dos manipuladores, diminua desperdícios e ajude na padronização dos procedimentos operacionais para obtenção de refeições com a mesma qualidade ao longo do tempo.

Pesos e medidas

Para o sucesso na elaboração de um cardápio, ou mesmo de apenas uma preparação culinária, é necessária a descrição das quantidades dos ingredientes com precisão, para que sejam obtidos resultados semelhantes a cada repetição. Imagine que o manipulador de alimentos de um turno tenha uma “mão pesada” para as medidas e o de outro turno uma “mão leve”. Dessa forma, o serviço terá medidas diferentes para uma mesma preparação e, conseqüentemente, resultados diferentes. A maneira de pesar ou medir um alimento varia entre as pessoas, assim como também a percepção de uma colher das de sopa com açúcar nivelada e uma sem nivelamento, por exemplo.



Ao elaborarmos um bolo, por exemplo, é necessário medirmos os ingredientes da receita e, geralmente, utilizamos medidas caseiras para isso, tais como xícaras, colheres, copos. Isso é feito para facilitar o processo de preparação uma vez que nem sempre é possível pesarmos os alimentos numa balança ou mesmo aferir seu volume com equipamento específico.

Entretanto, para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nos utensílios domésticos (colheres, xícaras, copos), previamente deve-se realizar a sua pesagem com técnicas precisas e rigorosas. A importância da aplicação dessa técnica reside na garantia de quantidades equivalentes que permitam a confecção de uma preparação cujo produto final apresente não só uma excelente qualidade, como também reflita fielmente a formulação proposta e possa ser reproduzida várias vezes, com o mesmo produto final.

NOÇÕES DE ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO

Conjunto de refeições que compõem um dia alimentar ou de preparações de uma refeição, denomina-se cardápio.

Refeição, é o conjunto de preparações ou alimentos que compõem um horário alimentar, como: café da manhã, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia.

O cardápio de um dia pode ser dividido entre cinco a seis refeições, onde se divide os macro e micronutrientes, utilizando as porções orientadas pela pirâmide alimentar, efetuando um planejamento equilibrado e individual, instituindo as leis de Escudero: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação.

Preparo, conservação e acondicionamento dos alimentos

Preparo

Ao preparar um cardápio, deve-se pensar em atender as necessidades nutricionais e calóricas, e os seguintes tópicos para ajudar na aceitação do planejamento:

- Formatos;
- Cores;
- Sabores;
- Tipos de preparação;
- Texturas; e
- Variedade.

Além disso, o planejamento do cardápio deve conhecer o público para qual se destina, como em refeições coletivas, ajustando-se a cultura, aos gostos, ao estilo de vida, idade, sexo, hábitos regionais ou nacionais.

No caso de cozinhas industriais ou restaurantes, além dos itens de conhecimento de público-alvo, devemos verificar o número de comensais, para cálculo do cardápio.

Estrutura de um cardápio

- Entrada: pode ser fria, saladas, canapés, pães, antepastos ou quente, sopas, cremes, salgados;
- Prato Principal: Na maioria das vezes esta opção é composta pela preparação com maior aporte proteico;
- Opção: segunda opção ao prato principal;
- Guarnição: acompanhamento do prato principal, farofas, massas, legumes sauté;
- Acompanhamento: arroz e feijão, ou outras leguminosas;
- Sobremesa: fruta ou doces;
- Líquidos: água, suco e outras bebidas.

Armazenamento e Conservação de Alimentos

Para evitar que os alimentos se estraguem ou criem fungos ou bactérias malélicas, é necessário o bom armazenamento e conservação, de cada tipo de alimento:

- Os Alimentos Perecíveis: carnes bovinas, suínas, aves e peixes, hortifrutis, ovos, queijos frescos, iogurtes, pratos prontos, devem ser armazenados em geladeira e freezer;
- Os Alimentos Semi-Perecíveis: geleia, doces e compotas, produtos em calda, queijos semi-curado e outros, devem ser conservados em geladeira, quando bem acondicionados sua validade é maior;

solúveis em gordura (lipídio) e as vitaminas hidrossolúveis, são solúveis em água, fazendo parte deste grupo as vitaminas do complexo B e a vitamina C;

- **Minerais:** são nutrientes essenciais para diversas funções do organismo e manutenção da saúde, a falta ou até mesmo o excesso destes podem levar o corpo a desenvolver diversas doenças.

Conceitos em nutrição

Para compreender melhor o campo da nutrição e dietética, compete o entendimento e a diferenciação de alguns termos e conceitos, que seguem:

- **Alimentação:** ato de fornecer, prover e consumir alimentos;
- **Alimentos:** toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução;
- **Calorias:** pode ser representado pela sigla Kcal, unidade usada para indicar equivalente energético.
- **Dietética:** aplicação da nutrição no planejamento e elaboração das refeições com fins específicos, para pessoas com necessidades especiais;
- **Metabolismo:** união de processos nos quais o corpo obtém e gasta energia proveniente do consumo dos alimentos;
- **Nutrição:** é a atividade que estuda a fundo as propriedades dos alimentos e busca soluções para promover a saúde a partir da alimentação, resultando em uma vida saudável, qualidade de vida e consciência a respeito daquilo que se come;
- **Nutricionista:** é o profissional que atua com educação de hábitos saudáveis, auxilia na prevenção, promoção e recuperação da saúde humana;
- **Nutrientes:** elementos presentes nos alimentos essenciais para o bom funcionamento do corpo, classificados como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras alimentares e água;

Classificação dos nutrientes

Os nutrientes também podem ser classificados pelos papéis que desempenham no organismo, que são três:

- **Construtores ou Plásticos:** promovem o crescimento e reparo de todos os tecidos do corpo, sua fonte principal são as proteínas animal e vegetal, cálcio e fósforo;
- **Energéticos:** fornecem calorias (energia) para o organismo, suas fontes principais são os carboidratos, proteínas e os lipídios ou gorduras;
- **Reguladores:** regulam e controlam as funções do corpo, atuando no sistema imunológico e na digestão, suas principais fontes são as proteínas, as vitaminas, os minerais e as fibras.

Através desta classificação, conseguimos definir com a ajuda da pirâmide alimentar a composição de uma alimentação saudável, utilizando de forma visual e de fácil entendimento um instrumento de orientação para promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis.

A composição da pirâmide alimentar brasileira é formada por oito blocos que se dividem em quatro grupos que são: alimentos energéticos, os carboidratos (pão, mandioca, batata, arroz e outros); alimentos reguladores, verduras, legumes e frutas; alimentos construtores, leites e derivados, carnes, ovos, leguminosas e oleaginosas; alimentos energéticos extras, óleos, gorduras, açúcares e doces.

Composição dos nutrientes

Os Nutrientes e seu Metabolismo

Carboidrato

Podem ser chamados de hidrato de carbono ou glicídios, são compostos de oxigênio, hidrogênio e carbono é fonte primária de energia para o organismo.

Podem ser classificados como:

- **Monossacarídios** – açúcares simples, que não sofrem hidrólise (quebra) por já estarem em seu elemento final, solúveis em água e estão presente em todo o organismo, GLICOSE, FRUTOSE (encontrado nas frutas e mel) e GALACTOSE (encontrado no leite e derivados).
 - **Dissacarídios** – açúcares formados por dois monossacarídios, solúveis em água e podem sofrer hidrólise para serem absorvidos.
 - Lactose = glicose + galactose (açúcar do leite)
 - Sacarose = glicose + frutose (açúcar de mesa ou açúcar branco)
 - Maltose = glicose + glicose (encontrado nos grãos, principalmente na produção de cerveja)
 - **Polissacarídios** – açúcares complexos, formados pela união muitos monossacarídios, sofrem hidrólise para serem absorvidos na forma de monossacarídios. São encontrados na forma de AMIDO, DEXTRINAS, GLICOGÊNIO e CELULOSE.

A digestão do carboidrato, dá-se início na boca, através da ação da amilase salivar, passando pelo estômago e por fim no intestino delgado através da ação das enzimas amilase pancreática, maltase, sacarase e lactase, hidrolisando os carboidratos em monossacarídios para a absorção e posteriormente armazenados no fígado em forma de glicose, o que chamamos de glicogênio.

Proteínas

São blocos de aminoácidos que podem ser classificados por essenciais (fornecidos exclusivamente pelos alimentos), não essenciais (sintetizados pelo organismo, a partir de aminoácidos essenciais) ou condicionalmente essenciais (essenciais em alguma fase da vida ou situações clínicas). Os aminoácidos se ligam uns aos outros, formando ligações peptídicas, que se transformam em proteínas.

ESSENCIAIS	NÃO ESSENCIAIS	CONDICIONALMENTE ESSENCIAIS
Histidina	Alanina	Arginina
Isoleucina	Asparagina	Glutamina
Leucina	Aspartato	Glicina
Lisina	Glutamato	Prolina
Metionina	Serina	Tirosina
Fenilalanina		Cisteína
Treonina		
Triptofano		
Valina		

Importância da Higiene dos Alimentos

O ser vivo tem “instintos naturais” de alimentação, defesa e orientação. No homem, porém, tais mecanismos naturais não são suficientes para sua adaptação às novas condições de vida. Por isso, a criança é o mais indefeso dos seres vivos, precisando do cuidado contínuo dos adultos.

Os cuidados que a criança recebe da família ou escola dependem especialmente do seu padrão sociocultural e econômico. O grupo social a que pertence, portanto, acabará determinando o seu padrão alimentar e a qualidade dos cuidados a ela prestados. Tanto o padrão alimentar como os serviços prestados podem ser orientados por uma equipe bem preparada, que vai procurar fazer com que as informações sejam aproveitadas ao máximo, mas sempre de acordo com os recursos disponíveis e a situação local.

Um dos primeiros passos para que essa orientação seja proveitosa é realizar atividades com as crianças envolvendo conceitos básicos sobre o tema Higiene, muito relacionado com a qualidade de vida.

Os aspectos sanitários vêm sendo bastante discutidos e salientados por profissionais de saúde, pelo governo, e até mesmo pela população em geral, que atualmente está mais atenta e preocupada com as condições higiênicas dos alimentos, do ambiente e do pessoal envolvidos no preparo de refeições. Assim, é cada vez maior a cobrança para que sejam cumpridas as normas de higiene estabelecidas por órgãos competentes.

A higiene dos alimentos depende de muitos fatores, tais como higiene pessoal e do ambiente; características dos alimentos; condições de conservação e de preparo, entre outros. As pessoas que trabalham com o preparo de alimentos, isto é, os manipuladores de alimentos, estão diariamente em contato com outras pessoas que podem apresentar microrganismos causadores de doenças.

Podem ser doenças de forma aparente, como a gripe, ou de forma inaparente, como em portadores de febre tifoide. Por isso mesmo, os manipuladores precisam se proteger mantendo ativa a resistência normal de seu organismo através de medidas preventivas e hábitos higiênicos. Os microrganismos causadores de doenças aproveitam as situações de falhas sanitárias no manuseio de alimentos para determinarem doença no homem.

Assim, quando se tem o cuidado de tomar uma série de medidas higiênicas, é possível prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar de crianças e adultos.

Higiene dos Alimentos

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que conta. É muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte.

Algumas recomendações são:

- Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhá-los ou na hora de lavá-los (e com as mãos bem limpas!).
- Beber somente água filtrada ou fervida.
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, gotas de água sanitária, ou vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida.
- Fazer a comida perto do horário de servi-la.
- Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina.

- Cozinhar bem os alimentos. Carnes, aves e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 graus, para eliminar a maior parte das contaminações. Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos.

- Fazer a quantia certa para evitar sobras. Quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microrganismos começam a proliferar e a comida pode estragar.

- Guardar sobras com muito cuidado. As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado.

- Aquecer bem os alimentos que foram refrigerados. O ideal é mexer, misturar para aquecer por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura que mata os micróbios.

- Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada.

- Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. É melhor usar tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente.

- Proteger alimentos de insetos e animais. Eles transportam micróbios que causam doenças. O ideal é guardar os alimentos em vasilhas fechadas.

- Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.

- Não comer alimentos com aparência, textura ou cheiro estranhos.

- Ler com atenção o rótulo do alimento.

- Verificar o prazo de validade.

- Conservar em local apropriado

Higiene Pessoal

• Lavagem e Antissepsia das mãos

A higiene adequada das mãos é fundamental, visto que os processos devem trazer segurança alimentar para o produto final oferecido ao consumidor. Para tanto são estabelecidos pelas Portarias e Legislações alguns critérios como: utilizar sabonete líquido antisséptico e pias próprias para este fim.

A higienização das mãos devem ser frequentes e sempre que:

- Entrar na cozinha;
- Utilizar o sanitário;
- Mudar de tarefa;
- Colocar luvas descartáveis;
- Manusear material de limpeza;
- Manusear o lixo e outros resíduos;
- Tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- Tocar em caixas, garrafas, sapatos e móveis;
- Recolher material caído no piso;
- Assoar nariz, tossir, espirar, tocar ou coçar o rosto, cabelo e corpo;
- Fumar;
- Atender o telefone; e
- Sempre que executar atividade que leve a contaminação das mãos.

A Norma Regulamentadora 32 trata de medidas adotadas no combate de doenças ocupacionais e dentro dela engloba a utilização dos EPIs como uma das ações de extrema importância. Eles são capazes de minimizar o risco durante o manuseio de produtos químicos e o contato com resíduos contaminados dos serviços de saúde, como fluidos corporais.

É de extrema importância que a gestão desses serviços promovam ações de conscientização do uso de EPIs, além de fornecer todo o equipamento necessário para a garantia da segurança de seus profissionais, conforme estabelecido pela NR 32.

Durante a pandemia da COVID-19, os EPIs tiveram um papel determinante para conter o avanço da transmissão do vírus pela população, tanto dentro quanto fora dos ambientes de saúde. Esses itens foram de extrema importância na prevenção de novos casos, principalmente antes da imunização em massa realizada pela campanha de vacinação. Entretanto, cabe ressaltar que mesmo depois da vacinação, itens como a máscara continuam prevenindo a doença e auxiliando no controle da disseminação do vírus.

É estabelecido pela Norma Regulamentadora 6 a obrigatoriedade da utilização de EPIs dentro de serviços de saúde. É necessário que esses materiais sejam certificados pelo Ministério do Trabalho.

É de total responsabilidade do empregador fornecer EPIs apropriados aos riscos associados a cada atividade, que sejam certificados pelo Ministério do Trabalho, sendo eles armazenados de maneira correta e substituídos sempre que necessário, além de fiscalizar e exigir a sua utilização pelos seus funcionários, realizar treinamentos sobre o uso correto desse material e comunicar ao Ministério do Trabalho qualquer irregularidade identificada.

Em contrapartida, cabe ao funcionário utilizar o EPI corretamente e rotineiramente de acordo com a função desempenhada, responsabilizar-se pela conservação do material utilizado, comunicar ao empregador quaisquer circunstâncias que tornem o uso do EPI inapropriado e seguir as instruções sobre o uso apropriado desses equipamentos.

O empregador poderá ser punido com multas caso deixe de cumprir as regras estabelecidas para os EPIs, enquanto o empregado poderá sofrer advertências e até mesmo demissão por justa causa, havendo descumprimento das normas.

Luvas

As luvas podem ser estéreis ou não, a depender da indicação. São utilizadas luvas estéreis em procedimentos que requeiram a técnica estéril, como em cirurgias, enquanto as não estéreis são recomendadas para procedimentos mais simples, onde não haja a necessidade de ser estéril. Elas podem ser confeccionadas em diferentes tipos de material, entretanto, o mais comum é o látex que cumpre muito bem o papel de vedação desejado para as luvas.

Óculos de Proteção

São muito utilizados em procedimentos que existe o risco de respingos de fluidos corporais, como em aspiração de secreções. Além disso, pode ser utilizado também com o intuito de impedir que produtos químicos entrem em contato com os olhos. É necessário que óculos de proteção de uso hospitalar sejam produzidos em acrílico e que não prejudiquem a qualidade da visão do colaborador.

Avental

Muito utilizado em práticas cirúrgicas, servindo como barreira física contra secreções e fluidos corporais dos pacientes para os colaboradores. Em sua maioria são feitos de algodão e devem ser utilizados por cima da vestimenta de trabalho. Alguns deles podem ser impermeáveis ou de tecido-não-tecido, quando descartáveis.

Máscara Cirúrgica

Utilizada como barreira física contra materiais biológicos, como bactérias, fungos e vírus. Ficou muito conhecida durante a pandemia da COVID-19, pois além de ser utilizada como EPI em ambientes de saúde, também passou a ser utilizada pela população geral, com o intuito de prevenir a contaminação cruzada pelo vírus.

Sapatos Fechados

Considerado um EPI de uso rotineiro dos profissionais de saúde. Enfermeiros e técnicos de enfermagem estão constantemente em contato com água e fluidos corporais dos pacientes, como vômitos, sangue, catarro, entre outros. O sapato fechado e, de preferência, impermeável dificulta a contaminação por essas secreções.

Touca

Assim como os óculos, a touca evita a contaminação, principalmente em práticas que envolvam materiais biológicos, muito utilizada, por exemplo, em aspiração de secreções. Além disso, também previne queda de cabelo durante a execução de alguns procedimentos, principalmente em campo estéril.

SEGURANÇA DO TRABALHO

De modo genérico, Higiene e Segurança do Trabalho compõem duas atividades intimamente relacionadas, no sentido de garantir condições pessoais e materiais de trabalho capazes de manter certo nível de saúde dos empregados.

Do ponto de vista da Administração de Recursos Humanos, a saúde e a segurança dos empregados constituem uma das principais bases para a preservação da força de trabalho adequada através da Higiene e Segurança do trabalho.

Higiene e Segurança do trabalho

Segundo o conceito emitido pela Organização Mundial de Saúde, a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e que não consiste somente na ausência de doença ou de enfermidade.

A higiene do trabalho refere-se ao conjunto de normas e procedimentos que visa à proteção da integridade física e mental do trabalhador, preservando-o dos riscos de saúde inerentes às tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são executadas.

Segurança e higiene do trabalho são atividades interligadas que repercutem diretamente sobre a continuidade da produção e sobre a moral dos empregados.

Segurança do trabalho é o conjunto de medidas técnicas, educacionais, médicas e psicológicas, empregadas para prevenir acidentes, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer instruindo ou convencendo as pessoas da implantação de práticas preventivas.

Nesse âmbito, a melhoria da produtividade e da competitividade das Empresas passa, necessariamente, por uma intervenção no sentido da melhoria das condições de trabalho.

Os benefícios da manutenção de um ambiente de trabalho seguro são muitos, mas em primeiro lugar, a segurança é saber o que é que pode fazer para proteger os seus trabalhadores.

Na realidade, a prática da segurança nos locais de trabalho traz também inúmeros benefícios financeiros para a Empresa através da Higiene e Segurança do trabalho.

O impacto de um ambiente de trabalho seguro é desde logo benéfico tanto direta como indiretamente.

Senão vejamos, diretamente, falamos na prevenção de custos associados aos incidentes e acidentes, incluindo os custos com a indemnização e salários aos trabalhadores, os custos com a assistência médica, os custos com seguros e as contra ordenações aplicáveis.

Estes só serão minimizados quando existe um Sistema de Gestão da Segurança e Saúde implementado, que vise e contemple todas as áreas da Segurança.

Indiretamente, a inexistência deste sistema pode levar a perdas acentuadas de produtividade, custos com a reparação de produtos e equipamentos danificados, custos associados à substituição de trabalhadores, custos administrativos, perdas de competitividade, perdas associadas à imagem e custos sociais diversos.

É sabido que, um ambiente de trabalho seguro aumenta a moral do trabalhador, o que, por sua vez, aumenta a produtividade e a eficiência e, conseqüentemente, as margens de lucro.

Quando os trabalhadores têm um ambiente de trabalho seguro, sentem que podem fazer a diferença, verificam-se maiores índices de assiduidade, menos rotatividade de pessoal e uma melhor qualidade de trabalho.

Outra área não menos importante, e que deve ser parte integrante da Empresa, é a formação dos trabalhadores em matéria de segurança e saúde.

A formação contínua nesta matéria assume um papel fundamental na melhoria do nível de vida dos trabalhadores.

Uma formação eficaz permite:

- Contribuir para que os trabalhadores se tornem competentes em matéria de saúde e segurança;
- Desenvolver uma cultura de segurança e saúde positiva, onde o trabalho e o ambiente seguro sejam parte integrante e natural do dia-a-dia dos trabalhadores;
- Informar os trabalhadores dos riscos existentes e inerentes ao seu local de trabalho, das medidas de prevenção e proteção e respectiva aplicação;
- Tanto em termos de postos de trabalho, como em termos gerais da empresa;
- Dotar o trabalhador das competências necessárias para atuar em caso de perigo grave e iminente;
- Evitar os custos associados aos acidentes e problemas de saúde ocupacional;
- Em especial, os associados às perdas materiais, paragens e conseqüente perda de produção, absentismo e a desmotivação dos trabalhadores;
- Cumprir a legislação legal e obrigatória em matéria de Segurança e Saúde.

A importância da higiene e segurança do trabalho

Qualquer empresa de hoje em dia conhece bem as implicações e requisitos legais quando se fala em HSST- Higiene, Segurança e Saúde no trabalho, tendo consciência de que uma falha neste âmbito dentro da empresa, pode gerar automaticamente o pagamento de uma multa por incumprimento legal.

Higiene e Segurança do trabalho

A Higiene, Segurança e Saúde no trabalho é um conjunto de ações que nasceu das preocupações dos trabalhadores da indústria em meados do século 20, pois as condições de trabalho nunca eram levadas em conta, mesmo que tal implicasse riscos de doença ou mesmo de morte dos trabalhadores.

Numa época em que a indústria era a principal atividade económica em Portugal, os trabalhadores morriam ou tinham acidentes onde ficavam impossibilitados para toda a vida por não terem os devidos processos de Higiene e Segurança do trabalho.

Simplesmente porque a mentalidade corrente era a de que o valor da vida humana era para apenas útil para trabalhar e porque não existia qualquer legislação que protegesse o trabalhador.

O cenário demorou tempo a mudar e apenas a partir da década de 50/60, surgiram as primeiras tentativas sérias de integrar os trabalhadores em atividades devidamente adequadas às suas capacidades, e dar-lhes conhecimento dos riscos a que estariam expostos aquando do seu desempenhar de funções.

Atualmente a dimensão que encontramos neste âmbito é muito diferente, sobretudo porque a Lei-Quadro de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho faz impender sobre as entidades empregadoras a obrigatoriedade de organizarem os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho.

Desta forma, para além de análises minuciosas aos postos de trabalho a empresa tem que garantir também as condições de saúde dos trabalhadores (como a existência de um posto médico dentro de cada empresa).

E ainda garantir que são objeto de estudo as investigações de quaisquer tipo de incidentes ocorridos, sendo sempre analisada a utilização ou não de equipamentos de proteção individual (vulgo EPI).

Em resumo, todas as atividades de HSST se constituem como as atividades cujo objetivo é o de garantir condições de trabalho em qualquer empresa “num estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença e enfermidade” (de acordo com a Organização Mundial de Saúde.)

Analizando parcelarmente este tipo de atividades temos que:

A higiene e saúde no trabalho procura combater de um ponto de vista não médico, as doenças profissionais, identificando os fatores que podem afetar o ambiente do trabalho e o trabalhador, procurando eliminar ou reduzir os riscos profissionais.

A segurança do trabalho por outro lado, propõe-se combater, também dum ponto de vista não médico, os acidentes de trabalho, eliminando para isso não só as condições inseguras do ambiente, como sensibilizando também os trabalhadores a utilizarem medidas preventivas.

Dadas as características específicas de algumas atividades profissionais, nomeadamente as que acarretam algum índice de perigosidade, é necessário estabelecer procedimentos de segurança, para que estas sejam desempenhadas dentro de parâmetros de segurança para o trabalhador.

