

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Curso sobre autocuidado no ambiente de trabalho

Higiene pessoal, Apresentação/aparência e comportamento



Para vocês, os cuidados que devemos ter com a nossa higiene pessoal são importantes?



A Higiene pessoal é o princípio de amor próprio e auto cuidado

-  Tomar banho;
-  Escovar os dentes após as refeições;
-  Usar roupa limpa;
-  Lavar os cabelos;

Uma vida mais saudável e segura!



Também devemos lembrar de

- Lavar as mãos antes de iniciar o trabalho;
- Lavar as mãos depois de usar o banheiro;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Evitar andar descalço;
- Evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos;
- Não compartilhar roupas íntimas.

Prevenção de riscos de contaminação e cuidado ao próximo.



Para vocês, o nosso corpo pode ser uma fonte de contaminação para os alimentos na hora do trabalho na cozinha?



Possíveis vetores de contaminação

 Cabelo

 Barba

 Saliva

 Mãos

 Acessórios

 Sapato

 Roupas

 Pele

 Unhas

 Pêlos do braço



Vocês sabem higienizar as
mãos corretamente?



Higiene das mãos

- As mãos podem ser um vetor de germes quando não são higienizadas corretamente;
- É necessário ensaboar cada um dos dedos, em baixo das unhas, dorso das mãos, palma das mãos e o ante braço;
- Enxágue bem e seque com papel toalha.



Lavagem correta das mãos



1
Passe sabão e molhe com água



2
Esfregue a palma de cada mão



3
Esfregue entre os dedos



4
Esfregue o polegar de cada mão



5
Lave o dorso de cada mão



6
Lave os punhos

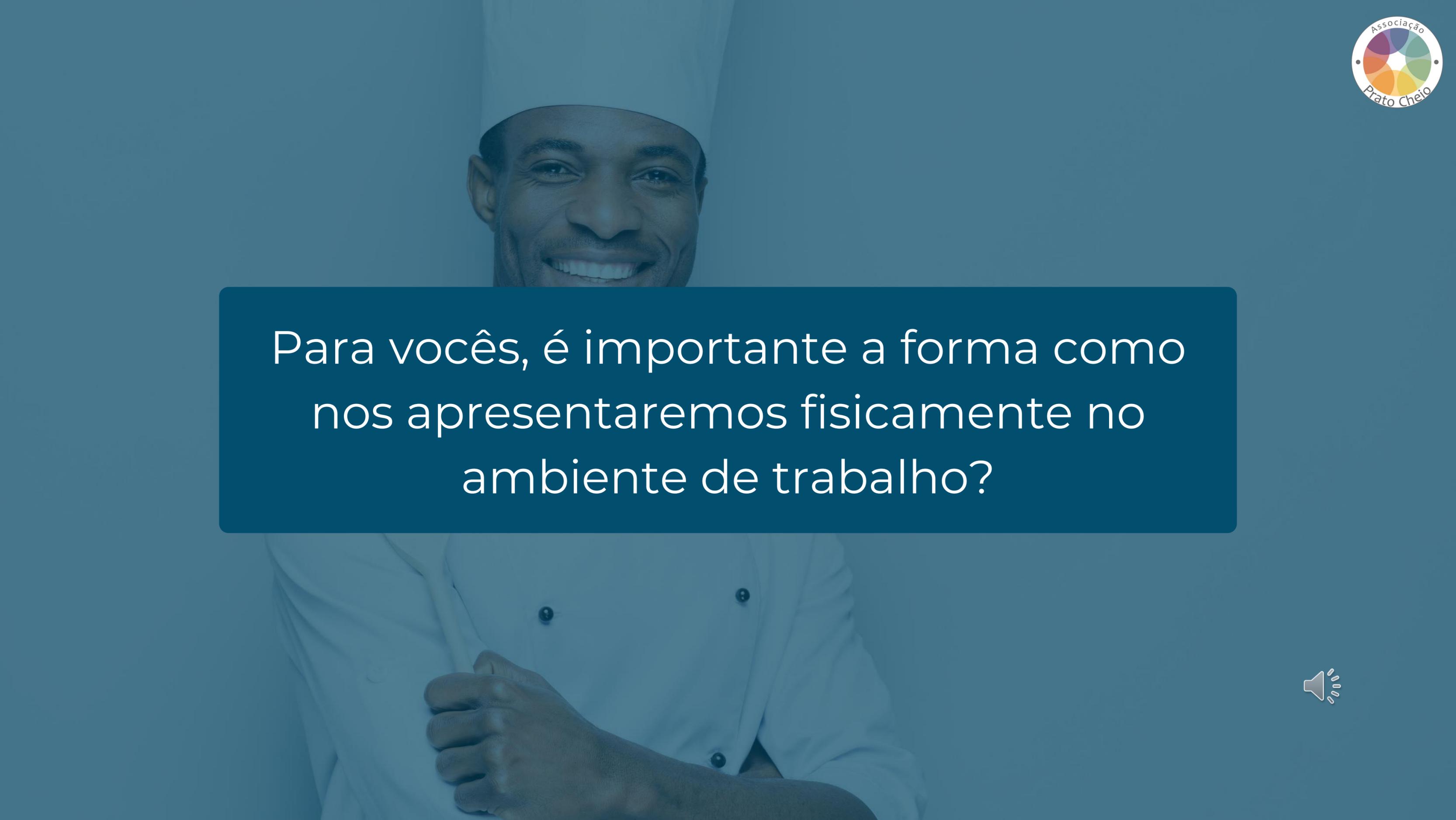


Vocês sabiam que existe um documento indicando em quais momentos devemos lavar as mãos?



- Sempre que iniciar o trabalho;
- Sempre que se apresentarem sujas;
- Sempre que mudar de tarefa;
- Depois de manipular alimentos crus;
- Sempre que tossir, espirrar ou mexer no nariz;
- Sempre que utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos e nariz;
- Depois de comer;
- Depois de fumar;
- Depois de manipular e/ou transportar lixo;
- Depois de manipular produtos químicos (limpeza e desinfecção).





Para vocês, é importante a forma como nos apresentaremos fisicamente no ambiente de trabalho?



A nossa aparência física no ambiente de trabalho transmite segurança e bem estar

Itens de proteção

 Touca descartável ou gorro;

 Máscara descartável;

 Avental;

 Dólmã ou camisa com
manga curta e fechada;

 Calça comprida;

 Não utilizar bijuterias;

 Sapato antiderrapante.

 Luvas descartável, térmica
e malha de aço;



Vocês sabem como cuidar das
suas unhas para o momento de
cozinhar?



Cuidados com as unhas

Curtas, lixadas, sem esmalte e sem base.



Vocês sabem como usar
a máscara corretamente?



Importância da utilização da máscara

- Apesar do uso não ser mais obrigatório, do ponto de vista da garantia de segurança alimentar, é necessário o uso de máscara, principalmente no momento da produção de alimentos;
- Isso evita a contaminação do alimento através da saliva e secreção.



Maneira correta de utilizar a máscara



Maneira correta de utilizar a máscara



NÃO ENCOSTE NA SUPERFÍCIE DA MÁSCARA AO COLOCÁ-LA OU TIRÁ-LA



COLOQUE E TIRE A MÁSCARA USANDO OS ELÁSTICOS LATERAIS



NÃO DEIXE A MÁSCARA EM CIMA DA MESA OU EM OUTRAS SUPERFÍCIES NÃO HIGIENIZADAS



AO DESCARTAR, COLOQUE A MÁSCARA EM UM SAQUINHO ANTES DE JOGÁ-LA NO LIXO



Vocês sabem como usar a touca de cabelo corretamente?



Uso correto da touca de cabelo no ambiente de trabalho



Errado



Correto

Para prevenir que nenhum cabelo caia no alimento, é necessário utilizar corretamente a touca, sem deixar nenhum fio aparente.



Vocês sabem como usar a
vestimenta de trabalho
corretamente?





Uso correto da vestimenta

- Utilize seu uniforme limpo e fechado, com o avental por cima;
- Utilize a calça comprida para cozinha;
- Utilize os sapatos de segurança ou sapatos fechados antiderrapantes;
- Não se esqueça da touca e da máscara.

Cozinheiro e atendido seguros!



Referências

- Secretaria Municipal de Saúde de Rio Branco. Higiene é fundamental para uma vida saudável: sua saúde e está em suas mãos (Folder impresso)
<https://bvsms.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel>
- Manual de Boas Práticas, São Paulo <http://www.educacao.sp.gov.br/cise/wp-content/uploads/2014/11/Manual-Boas-Praticas-SEE.2010.pdf>





Agradecemos a sua participação!

☎ [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

✉ info@pratocheio.org.br

📷 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

🌐 www.pratocheio.org.br

📍 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)