



**P L A T E F O R M**

R U I S A N C H E S

# **MANUAL DE FORMAÇÃO INICIAL**

**- OPERADOR -**

# BEM-VINDO(A) À PLATEFORM!

Desejamos que este seja o início de um saboroso percurso, repleto de sucesso, conquistas e experiências enriquecedoras!

Como ponto de partida, preparámos um manual de formação inicial, que contempla um conjunto de informações importantes para embarcar nesta viagem pelos universos gastronómicos da Plateform, já com os conhecimentos essenciais na bagagem.



Este manual foi pensado, não só como uma ferramenta inicial, mas também como um documento de apoio que deverá guardar e consultar sempre que seja

necessário. O mesmo inclui alguns conceitos, normas e procedimentos, que irão permitir alcançar os seguintes objetivos:

- ✓ Conhecer a missão, objetivos e visão da Plateform;
- ✓ Aprender os procedimentos internos da empresa;
- ✓ Adquirir noções básicas de Higiene e Segurança Alimentar (HSA) e procedimentos associados ao sistema de segurança alimentar existente (HACCP);
- ✓ Conhecer os conceitos relacionados com a higienização de superfícies, equipamentos e utensílios;
- ✓ Dominar os conceitos relacionados com a higiene e apresentação dos manipuladores de alimentos;
- ✓ Identificar os procedimentos de Higiene e Segurança no Trabalho (HST).

## ÍNDICE

<b>1. A PLATFORM</b> .....	<b>5</b>
<b>2. CONCEITOS E PROCEDIMENTOS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR</b> .....	<b>6</b>
2.1. TIPOS DE CONTAMINANTES.....	7
2.2. CONTAMINAÇÃO CRUZADA.....	9
2.3. HIGIENE PESSOAL.....	11
2.3.1. COMO EFETUAR A LAVAGEM DAS MÃOS.....	12
2.3.2. MODO DE APRESENTAÇÃO DO COLABORADOR.....	13
2.4. OUTROS PROCEDIMENTOS INTERNOS.....	14
2.5. UTILIZAÇÃO DOS CAIXOTES DE LIXO.....	15
2.6. HIGIENE DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS.....	15
2.7. RECEÇÃO DE MATÉRIAS-PRIMAS.....	16
2.8. ARMAZENAGEM DE MATÉRIAS-PRIMAS.....	17
2.8.1. ARMAZENAGEM À TEMPERATURA AMBIENTE.....	17
2.8.2. ARMAZENAGEM A TEMPERATURA DE REFRIGERAÇÃO.....	18
2.8.3. ARMAZENAGEM A TEMPERATURA DE CONGELAÇÃO.....	18
2.9. PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS E MANIPULAÇÃO DE PRODUTOS CRUS.....	19
2.10. DESINFEÇÃO DE FRUTAS E LEGUMES.....	20
2.11. DESCONGELAÇÃO DE ALIMENTOS.....	20
2.12. CONFEÇÃO E ARREFECIMENTO DE ALIMENTOS.....	20
2.13. EXPOSIÇÃO E SERVIÇO.....	21
2.14. ALERGÉNIOS ALIMENTARES.....	22
2.15. CONTROLO DE PRAGAS.....	23
<b>3. CONCEITOS E PROCEDIMENTOS DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO</b> .....	<b>24</b>
3.1. PRINCIPAIS RISCOS EM RESTAURAÇÃO.....	25
3.2. COMPORTAMENTOS SEGUROS PARA EVITAR ACIDENTES.....	26
3.3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL.....	35
3.4. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA.....	36
3.4.1. EM CASO DE INCÊNDIO.....	36

---

3.4.2. EM CASO DE SISMO .....	37
3.5. ACIDENTE DE TRABALHO.....	38
3.6. PROCEDIMENTO EM CASO DE ACIDENTE DE TRABALHO.....	38
3.7. PRIMEIROS SOCORROS.....	39
3.8. MEDICINA NO TRABALHO.....	40



CRIADORES DE UNIVERSOS GASTRONÓMICOS

## 1. A PLATEFORM

A **Platform** é um grupo com mais de 20 anos de experiência no mercado da restauração. Fundada por Rui Sanches, CEO da empresa, a sua história teve início **em 1998, com a abertura do primeiro restaurante Vitaminas**, no Atrium Saldanha em Lisboa, com um conceito pioneiro em Portugal na área da gastronomia saudável. Desde então, o grupo tem crescido a um ritmo tal que permitiu, além da vasta expansão da sua marca “mãe”, a criação de muitos outros conceitos e marcas.

Na Platform, temos como objetivo **criar conceitos originais e inovadores** que valorizam de igual forma diferentes marcas. O nosso espírito é empreendedor e damos lugar não só à rapidez e praticidade do *fast casual*, mas também à minúcia e requinte da alta cozinha. Baseamos o nosso caminho na **inovação, na qualidade e na atenção ao detalhe**.

Queremos ser o maior impulsionador português das novas tendências de restauração e uma parte ativa da evolução gastronómica de um país cada vez mais aberto ao mundo. A nossa missão é proporcionar uma oferta de experiências gastronómicas autênticas, em que a **diversidade de conceitos únicos, a inovação e o rigor profissional** são ingredientes principais. Temos como objetivo surgir em primeiro lugar na mente e, neste caso, no paladar dos consumidores, através de um **serviço de excelência e qualidade**.

Atualmente, a Platform soma **mais de 20 marcas**, com identidades fortes e diferenciadas, e conta com cerca de **150 restaurantes**. Os diferentes conceitos encontram-se divididos nas categorias de *fast casual, casual dining e fine dining*.



## 2. CONCEITOS E PROCEDIMENTOS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

A higiene deve ser entendida como um modo de estar, e não apenas como um conjunto de regras e obrigações.

Quando um consumidor pretende adquirir ou consumir um género alimentício, parte do princípio que este se encontra em boas condições higiénicas. Contudo, nem sempre esta é a realidade, pois com frequência surgem situações relacionadas com intoxicações alimentares.

Sendo os alimentos uma necessidade básica para o ser humano, não faz sentido falar-se de qualidade de vida se não se preservarem as condições higiénicas dos alimentos.

Define-se **HIGIENE** como o conjunto de regras práticas que têm por objetivo **proteger a saúde e prevenir a doença**, evitando a deterioração dos alimentos e prevenindo qualquer possível risco para a saúde pública.

**O cumprimento das regras de higiene é fundamental para a boa qualidade dos alimentos e, assim, para a saúde dos consumidores.** Uma deficiente higiene dos manipuladores de alimentos, dos equipamentos, utensílios e das instalações onde se preparam géneros alimentícios é causa frequente de doença nos consumidores.

**De modo a garantir a produção de ALIMENTOS SEGUROS, todos os colaboradores da Platform devem possuir conhecimentos básicos sobre:**

- ✓ Tipos de contaminantes (físicos, químicos e biológicos);
- ✓ Higiene pessoal;
- ✓ Higiene das instalações, equipamentos e utensílios;
- ✓ Controlo de pragas;
- ✓ Receção de mercadorias;
- ✓ Armazenamento de produtos alimentares;
- ✓ Preparação e confeção;
- ✓ Arrefecimento;
- ✓ Exposição e serviço.



## 2.1. TIPOS DE CONTAMINANTES

Uma **CONTAMINAÇÃO** é a presença de algo indesejável no alimento, que pode torná-lo perigoso para quem o consuma.

Até chegarem ao público consumidor, os alimentos podem ser contaminados por diversos agentes, muitas vezes impercetíveis à visão e ao sabor. Essa contaminação pode ser:

### FÍSICA



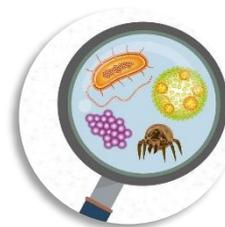
- Fragmentos de vidros;
- Plásticos;
- Cabelos;
- Objetos de adorno;
- Terra.

### QUÍMICA



- Resíduos de detergentes, desinfetantes;
- Aditivos alimentares;
- Compostos polares no óleo de fritura;
- Resíduos de verniz das unhas.

### BIOLÓGICA



- Bactérias;
- Bolores;
- Leveduras;
- Vírus;
- Parasitas;
- Insetos.

A **contaminação FÍSICA** ocorre quando qualquer objeto estranho ao alimento se incorpora no mesmo, podendo assim causar dano ao consumidor. Este tipo de contaminante ou perigo, pode ter origem em **embalagens de produtos, instalações, equipamentos, utensílios, operadores ou pragas**. Alguns exemplos são partículas de terra, pedaços de embalagens, cabelos, brincos, pedaços de esfregão palha-de-aço, entre outros.

Para evitar este tipo de contaminação, é importante:

- ✓ Manter as instalações, equipamentos e utensílios em bom estado e substituir utensílios desgastados ou danificados;
- ✓ Higienizar com a devida regularidade todas as zonas da unidade e efetuar o controlo de pragas;
- ✓ Controlar o estado das embalagens e dos produtos;
- ✓ Ter boas práticas de higiene pessoal e cumprir a utilização do fardamento adequado.

A **contaminação QUÍMICA** ocorre quando os alimentos entram em contacto com **substâncias ou resíduos químicos**, normalmente provenientes do uso incorreto de detergentes e desinfetantes, ou pela presença deste tipo de contaminantes nas matérias-primas, como pesticidas ou aditivos, por exemplo, ou até através de processos de confeção.

Por estes motivos, é importante:

- ✓ **Recorrer a fornecedores qualificados;**
- ✓ **Cumprir as práticas de higienização**, utilizando os produtos de limpeza indicados e nas concentrações definidas;
- ✓ Guardar os produtos de limpeza e desinfecção em **embalagens próprias** e devidamente identificadas e manter as mesmas em **locais fechados e exclusivos para o efeito e identificados** como tal, separados dos alimentos;
- ✓ Proceder a operações de limpeza e desinfecção **antes e depois da preparação e confeção de alimentos**, e nunca durante os processos.

A **contaminação BIOLÓGICA** resulta do desenvolvimento de **microrganismos**. Estes são agentes biológicos que podem causar doenças alimentares denominadas **toxinfecções alimentares**. Destes microrganismos, os mais frequentes são as bactérias. No entanto, existem outros, tais como bolores, leveduras, vírus e parasitas.

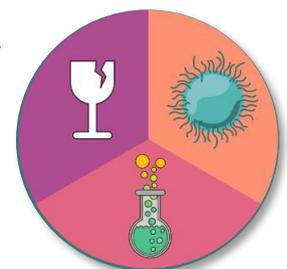


As fontes de contaminação biológica podem ser:

- **Insetos e roedores.** Daí a importância de um adequado controlo de pragas;
- **Resíduos sólidos** (lixo). Por este motivo, deve efetuar-se sempre o correto acondicionamento dos caixotes do lixo;
- **Alimentos crus.** É importante realizar a correta separação na preparação/confeção de alimentos crus, cozinhados ou prontos a servir;
- **Utensílios.** É necessário efetuar a correta higienização e separação dos utensílios (facas, tábuas de corte, etc.) que contactam com os diferentes tipos de alimentos;
- **Manipuladores de alimentos.** É fundamental que os manipuladores tenham bons hábitos de higiene, de forma a não contaminarem os alimentos.

**Nunca esquecer que:**

- Alimentos contaminados podem apresentar aspeto, cheiro e sabor completamente normais;
- A higiene previne as intoxicações alimentares;
- Em cada ano, milhares de pessoas sofrem de intoxicações alimentares, algumas adoecem gravemente e outras chegam a morrer.



## 2.2. CONTAMINAÇÃO CRUZADA

A **CONTAMINAÇÃO CRUZADA** consiste na transferência de substâncias ou microrganismos prejudiciais à saúde humana, de uma fonte contaminada para um alimento não contaminado ou pronto para consumo.

É causada por falhas no cumprimento das Boas Práticas de HSA, através de um veículo de contaminação, que transporta os contaminantes para os alimentos e os torna perigosos para o consumidor.

### Exemplos de veículos de contaminação



**Para evitar a ocorrência de contaminação cruzada, devem ser cumpridos os seguintes procedimentos:**

- ✓ Na receção de mercadorias alimentares, verificar a integridade das embalagens;
- ✓ Higienizar e desinfetar as mãos antes da manipulação de cada ingrediente diferente;
- ✓ Separar alimentos crus de confeccionados;
- ✓ Desinfetar o termómetro de sonda antes da medição de temperaturas de cada produto ou equipamento;
- ✓ Higienizar e desinfetar as tábuas de corte antes da sua utilização;
- ✓ Respeitar o código de cores atribuído às tábuas de corte e aos panos de limpeza;
- ✓ Higienizar devidamente todos os utensílios utilizados na preparação, armazenamento dos alimentos e serviço ao cliente;
- ✓ Higienizar todas as superfícies onde são preparados alimentos, nomeadamente entre a preparação de diferentes alimentos.



Os panos de limpeza de cores diferentes não podem ser misturados, de modo a evitar a ocorrência de contaminação cruzada entre as superfícies de diferentes zonas. Para tal, a sua utilização deve respeitar o código de cores atribuído, de acordo com as diferentes zonas a limpar. Os panos que se encontrem muito sujos ou que já não estejam em condições de utilização, devem ser eliminados.

O mesmo se deve verificar na utilização das facas e tábuas de corte. Existe igualmente um código de cores implementado, de acordo com os diferentes tipos de alimentos, que deve ser **rigorosamente cumprido**, de forma a prevenir a transferência de microrganismos entre alimentos. É ainda importante ter em conta que as tábuas gastas ou danificadas devem ser substituídas.



PANOS DE LIMPEZA	
 AMARELO	TABULEIROS E SALA
 VERMELHO	ZONA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS
 VERDE	BALCÃO
 AZUL	COPA E ZONAS NÃO ALIMENTARES escitório, WC, caixotes do lixo

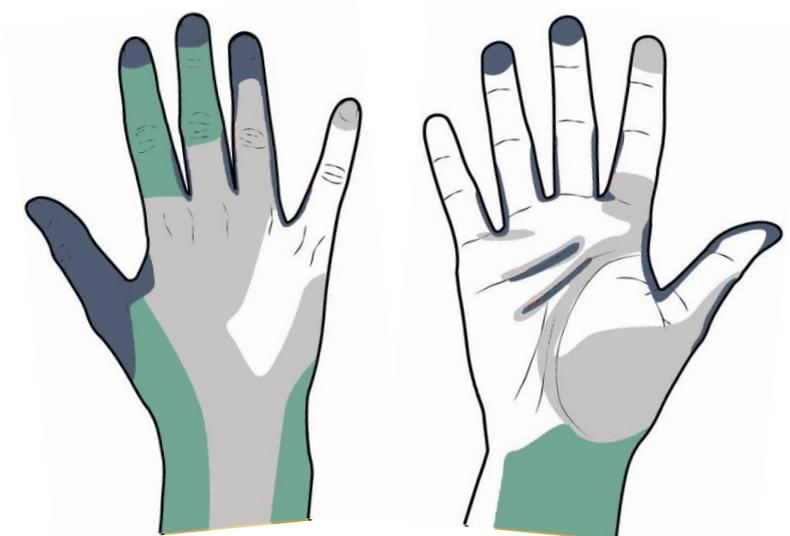
CORES TÁBUAS E FACAS	
 BRANCO	PASTELARIA E PANIFICAÇÃO CARNE DE AVES CRUA
 AMARELO	LACTICÍNIOS
 AZUL	PEIXE E MARISCO
 VERMELHO	CARNE CRUA
 CASTANHO	CARNE COZINHADA
 VERDE	LEGUMES E FRUTAS higienizados

## 2.3. HIGIENE PESSOAL

**Os manipuladores de alimentos são os principais veículos de contaminação por microrganismos.** As intoxicações alimentares são provocadas, quase sempre, pelo incumprimento das boas práticas de higiene. Por estes motivos, os trabalhadores associados à manipulação de alimentos devem manter, no local de trabalho, uma **higiene pessoal rigorosa, usando também vestuário e calçado adequados** às funções que desempenham.

**A lavagem das mãos deve ser uma resposta automática** a todas as situações possíveis de contaminação dos alimentos, devendo os colaboradores estar conscientes de que o devem fazer:

- ✓ Antes de iniciar o trabalho;
- ✓ Antes e depois das refeições;
- ✓ Depois da ida ao WC;
- ✓ Sempre que entrem ou saiam da área de produção;
- ✓ Sempre que se mude de tarefa (p. ex. manipular produtos confeccionados depois de manipular produtos crus);
- ✓ Depois da manipulação de lixos;
- ✓ Depois da utilização de um lenço de assoar;
- ✓ Sempre que mexer no cabelo, nariz, olhos, ouvidos ou boca.



- Zonas não esquecidas durante a higienização das mãos
- Zonas pouco esquecidas durante a higienização das mãos
- Zonas frequentemente esquecidas durante a higienização das mãos

QUANDO LAVAR AS MÃOS
De 30 em 30 minutos
Antes de iniciar e no fim de qualquer tarefa
Depois de utilizar o WC
Sempre que mexer no nariz, cabelo ou outra parte do corpo
Depois de comer ou beber
Antes de manipular alimentos
Antes de manipular alimentos de risco
Depois de fumar, tossir ou assoar-se
Depois de manusear lixo
Depois de manusear restos de produtos alimentares, produtos químicos ou de limpeza
Depois de mexer em dinheiro
Sempre que tocar na máscara

### 2.3.1. COMO EFETUAR A LAVAGEM DAS MÃOS



1  
Enxaguar as mãos com água corrente;



2  
Aplicar o sabonete líquido desinfetante na palma da mão;



3  
Esfregar as mãos, palma com palma, até formar espuma;



4  
Esfregar a palma de uma das mãos, contra o dorso da outra, entrelaçando os dedos;



5  
Esfregar, palma com palma, com os dedos entrelaçados;



6  
Esfregar o dorso dos dedos de uma mão, com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem;



7  
Esfregar um dos polegares, com a palma da mão oposta, utilizando um movimento circular e vice-versa;



8  
Pressionar as pontas dos dedos na palma de cada mão e rodar;



9  
Esfregar cada pulso, até ao cotovelo, com a mão oposta;



10  
Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão;



11  
Secar as mãos com papel descartável.



40-60 segundos

### 2.3.2. MODO DE APRESENTAÇÃO DO COLABORADOR

É proibido o uso de adornos, tais como anéis (exceto aliança lisa), pulseiras, relógios, brincos e piercings. Estes adornos constituem locais de acumulação de resíduos, que podem conduzir à contaminação microbiológica dos alimentos ou ser, eles próprios, um fator de contaminação física dos mesmos.



Podem soltar-se e cair nos alimentos



Possuem ranhuras que acumulam poeiras e resíduos

As unhas devem permanecer sempre curtas, limpas e sem verniz, uma vez que são um local propício ao desenvolvimento e acumulação de microrganismos.

Os cabelos devem apresentar-se limpos, penteados e, se compridos, apanhados.

Devem ainda encontrar-se sempre totalmente cobertos com rede e com a proteção de cabelo (definida internamente para o fardamento da marca).



O fardamento é obrigatório e de uso exclusivo no local de trabalho. Este deve apresentar-se sempre limpo e passado a ferro.

A roupa e os objetos de uso pessoal devem ser devidamente acondicionados nos vestiários, no interior dos cacifos.

Os vestiários devem ser mantidos sempre em boas condições de higiene.



## 2.4. OUTROS PROCEDIMENTOS INTERNOS



Proibido comer e beber nas zonas de laboração.



Proibido mascar pastilha elástica.



Proibido fumar nas instalações.



Proibido usar adornos.



Proibido guardar ou tomar medicamentos nas áreas de armazenamento e manipulação de alimentos.



Proibido usar panos não autorizados.

Os panos acumulam e propiciam o desenvolvimento de microrganismos.

Estes são autênticos “ninhos de micróbios” que, ao serem utilizados em diferentes processos, equipamentos e utensílios, acabam por propagar esses microrganismos.



**Panos autorizados** (tipo “vileda”).

Estes devem ser **mantidos em solução desinfetante** e ser utilizados **somente para limpezas** e nunca para manipulação de alimentos. Sempre que se manipulam alimentos, deve usar-se papel descartável.



## 2.5. UTILIZAÇÃO DOS CAIXOTES DE LIXO

Os recipientes do lixo são uma grande fonte de microrganismos. Por esse motivo, é importante seguir procedimentos corretos, de forma a evitar a contaminação dos produtos alimentares. Assim, deve-se:

- ✓ Manter os recipientes destinados a resíduos em **boas condições de higiene**;
- ✓ Forrar os mesmos com **sacos plásticos próprios** para o efeito e trocá-los regularmente;
- ✓ **Manter os caixotes sempre fechados**, de forma a evitar o acesso de pragas (insetos, roedores, etc.) e a contaminação dos alimentos, utensílios e equipamentos;
- ✓ Adquirir caixotes munidos de **tampa acionada por comando não manual** (exemplo: pedal), de modo a que os manipuladores **não toquem nos mesmos diretamente com as mãos**. Este é um procedimento extremamente importante, uma vez que o contacto com os caixotes do lixo é uma das formas mais frequentes de contaminação das mãos dos manipuladores. São estas mãos que irão contactar com os alimentos!



## 2.6. HIGIENE DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

A higiene das instalações, equipamentos e utensílios engloba um conjunto de procedimentos que têm como objetivo **reduzir a possibilidade de contaminação dos alimentos**. Para tal efeito, deve realizar-se uma limpeza e desinfeção eficaz e regular das instalações, equipamentos e utensílios, eliminando resíduos alimentares, sujidade e microrganismos. A desinfeção não será eficaz, se antes não tiver existido uma boa limpeza.

### Regras básicas de limpeza e desinfeção

**1** Remover os resíduos das superfícies a limpar

**2** Higienizar **com solução desinfetante**, deixando actuar conforme o estabelecido nos procedimentos do produto

**3** **Enxaguar** com um pano humedecido, para eliminar os resíduos e o detergente desinfetante

1

2

3

Para garantir que a higienização é adequada e eficaz, deve existir na unidade um **plano de higiene**, que deve ser rigorosamente cumprido. Este plano deve indicar os **procedimentos, produtos, diluições e a frequência da higienização aplicados a cada instalação, equipamento ou utensílio**.

O plano de higiene deve ser acompanhado de um **registo de limpeza e desinfeção**, de forma a garantir um adequado controlo dos procedimentos de higienização.

**Importante:**

- ✓ O armazenamento de produtos e utensílios de limpeza deve ser realizado sempre em local próprio para o efeito, devidamente identificado, isolado e separado dos produtos alimentares;
- ✓ Produtos químicos diferentes não devem ser misturados entre si, mesmo que se destinem ao mesmo fim, sob risco de provocarem queimaduras e inalação de gases tóxicos.



## 2.7. RECEÇÃO DE MATÉRIAS-PRIMAS

A receção de mercadorias tem de ser realizada com a presença de um funcionário, de modo a assegurar que nenhum produto não conforme é aceite.

Assim, **o funcionário deve:**

Verificar o **estado das embalagens e características organoléticas** dos produtos.

Verificar as **validades e lotes** do fornecedor.

Conferir as **quantidades** de acordo com a nota de encomenda.

**Verificar temperatura** dos produtos e evitar a interrupção da cadeia de frio - armazenar rapidamente os produtos em local apropriado.

Sempre que houver entrada de um produto no estabelecimento, deve ser preenchido o **registo de receção de matérias-primas** (caderno de turno), de forma a existir um controlo adequado da receção de produtos.

Toda a não conformidade verificada durante a receção de mercadorias deve ser reportada através de um **registo de não conformidade (RNC)**, identificando correta e explicitamente a anomalia e respetiva ação corretiva.



**Isolar os produtos não conformes** em locais separados e pré-definidos e identificá-los como tal.



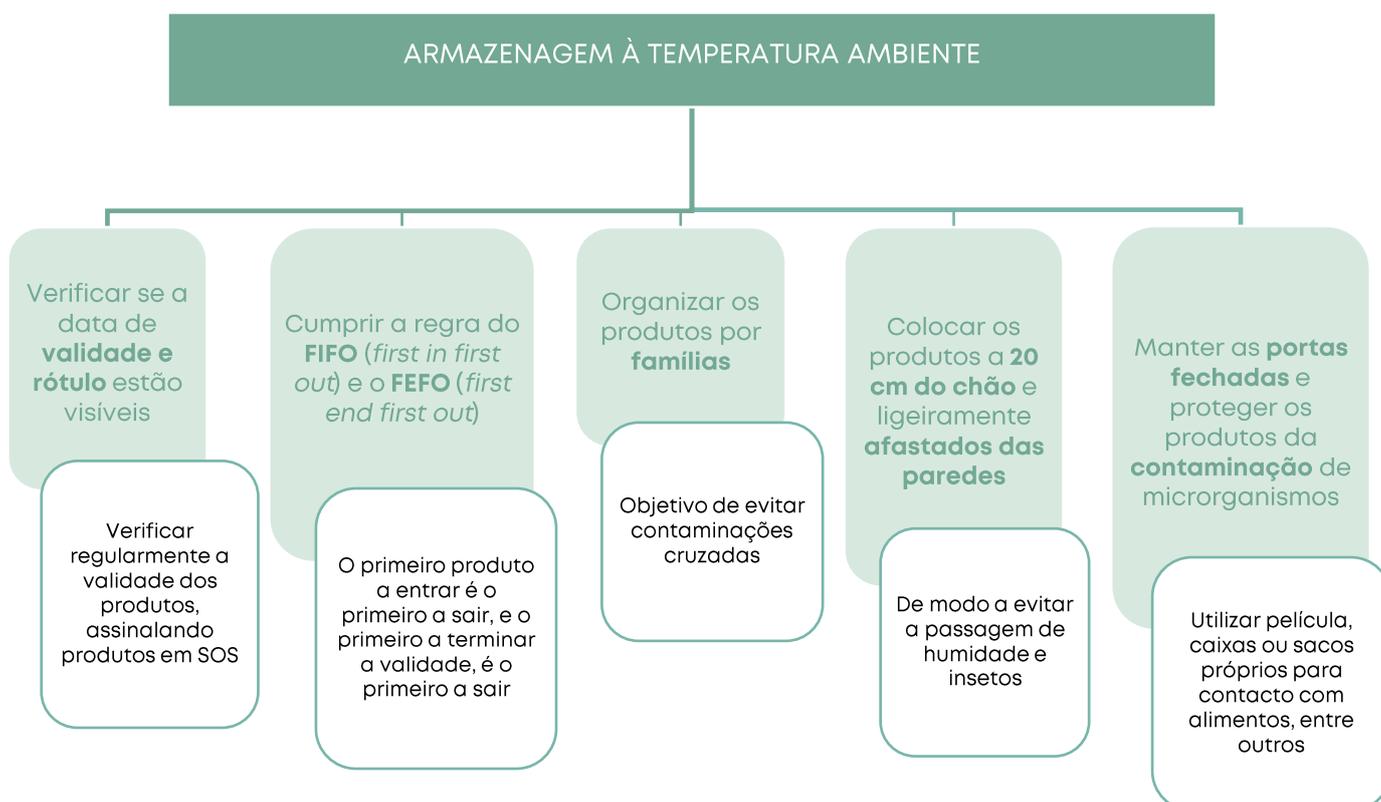
## 2.8. ARMAZENAGEM DE MATÉRIAS-PRIMAS

As condições de armazenagem de matérias-primas dependem do tipo de produto e das suas características.

Assim, os produtos podem ser armazenados:

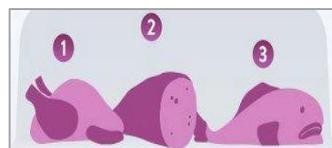
- À temperatura ambiente;
- A temperatura de refrigeração;
- A temperatura de congelação.

### 2.8.1. ARMAZENAGEM À TEMPERATURA AMBIENTE



### 2.8.2. ARMAZENAGEM A TEMPERATURA DE REFRIGERAÇÃO

- No caso de existência de apenas uma câmara de refrigeração, deve manter-se a temperatura da câmara entre **0 e 5°C**;
- Munir as câmaras com termómetros e **manter registos da temperatura da câmara**;
- **Separar os produtos crus dos produtos confeccionados** (se existir apenas uma câmara, colocar os alimentos cozinhados numa prateleira superior e os alimentos crus numa prateleira inferior);
- **Não armazenar latas depois de abertas** (reservar o seu conteúdo numa caixa plástica, própria para uso alimentar);
- Dispor os produtos de forma a que **o ar no interior da câmara circule** facilmente entre eles;
- **Abrir as portas durante o menor tempo possível**, de modo a que o ar quente não entre na câmara;
- **Não armazenar caixas de cartão ou de madeira** no interior das câmaras, de forma a evitar contaminações cruzadas.



Alimentos confeccionados



Produtos de fornecedor



Produtos crus



Produtos em natureza

### 2.8.3. ARMAZENAGEM A TEMPERATURA DE CONGELAÇÃO

- Manter a temperatura da câmara de congelação idealmente a **-18°C**, podendo oscilar  $\pm 3^\circ\text{C}$ ;
- Munir as câmaras com termómetros e **manter registos da temperatura da câmara**;
- **Abrir as portas durante o menor tempo possível**, de modo a que o ar quente não entre na câmara;
- Proceder à **descongelação e limpeza regulares** da câmara para evitar acumulação de gelo no motor de frio;
- Não permitir que os produtos obstruam o evaporador.



Os equipamentos de conservação de congelados devem ser utilizados **APENAS para manter os produtos adquiridos já em estado congelado e NUNCA para congelar produtos frescos**. O processo de congelação dos produtos preparados na unidade deve ser **rápido**, sendo efetuado com recurso ao abatedor de temperatura ou, na ausência deste, a banhos de água e gelo.

## 2.9. PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS E MANIPULAÇÃO DE PRODUTOS CRUS

A preparação dos alimentos é uma fase que exige uma **grande manipulação** durante um período mais ou menos prolongado, sendo **a probabilidade de ocorrer contaminação muito elevada**. Assim, é muito importante que as condições de higiene sejam mantidas ao mais alto nível.

As carnes cruas, o pescado cru, os vegetais crus e os alimentos confeccionados **devem ser manipulados em locais diferentes**. Nos casos em que a disposição do local não o permita, cada operação deve ser realizada separadamente, seguida do processo de higienização da superfície.

As frutas e os legumes que irão ser consumidos em cru devem ser previamente **lavados e desinfetados**. Assim, o trabalho deve ser organizado no espaço e no tempo, **não permitindo que os alimentos prontos a servir, ou já confeccionados, se cruzem com alimentos ainda não preparados**.

Paralelamente, **as matérias-primas devem estar desprovidas das suas embalagens exteriores de transporte** antes de entrarem nos locais de preparação. Se for necessário, deve ser efetuada a sua transferência para recipientes próprios e laváveis. Neste caso, deve retirar-se o rótulo com lote e validade, que acompanha a embalagem, e mantê-lo junto aos alimentos ou transpor e arquivar as suas indicações para etiquetas, por exemplo.

Assim:

- A preparação dos alimentos deve ser cuidadosamente organizada, efetuada sem interrupções e em condições de higiene rigorosas;
- A preparação deve ser efetuada em bancadas de trabalho limpas e que não estejam ocupadas por outros alimentos, utensílios ou outros objetos suscetíveis de contaminar os alimentos que estão a ser preparados;
- Desde o momento em que estão prontas, as preparações a serem servidas frias devem ser armazenadas a uma **temperatura máxima de 5°C**, até ao momento da distribuição ao consumidor.



## 2.10. DESINFEÇÃO DE FRUTAS E LEGUMES

As **frutas e os legumes destinados ao consumo em cru** não irão ser sujeitos a temperaturas superiores a 75°C, capazes de destruir os microrganismos. Por este motivo, **devem ser previamente lavados e desinfetados.**

Nestas etapas da lavagem e desinfeção, devem ser utilizados produtos próprios para o efeito, nomeadamente, desinfetantes. Neste caso, é muito importante utilizar as doses de produtos e cumprir os tempos de atuação recomendados para que não haja contaminação química.



## 2.11. DESCONGELAÇÃO DE ALIMENTOS

O processo de descongelação deve ser realizado numa câmara de refrigeração, e **nunca à temperatura ambiente.** Os alimentos a descongelar devem ser retirados da embalagem original e colocados dentro de recipientes próprios, com tampa e com grelha no fundo. Estes devem encontrar-se devidamente identificados, com data e hora de início e de fim da descongelação, sendo que o período máximo deste procedimento **não deverá exceder as 48 horas.** Em situação excecional, no caso de produtos embalados, pode recorrer-se à descongelação em água fria corrente, durante um período máximo de 2 horas.

**A recongelação de um produto descongelado é totalmente proibida!**

## 2.12. CONFEÇÃO E ARREFECIMENTO DE ALIMENTOS

Para garantir que os alimentos estão cozinhados e que não há perigo microbiológico, devem ser asseguradas temperaturas de **confeção iguais ou superiores a 75°C.**

Após a confeção, os alimentos devem sofrer uma diminuição brusca de temperatura, denominado de choque térmico. Este tem como objetivo parar o processo de cozedura e baixar bruscamente a temperatura dos produtos, de modo a que estes não estejam expostos a temperaturas propícias ao desenvolvimento microbiológico (10°C – 60°C).



O choque térmico deve ser realizado através de banhos de água e gelo ou através de abatedores de temperatura, **garantindo que os produtos atingem temperaturas de 10°C ou inferior num período máximo de 2 horas.**

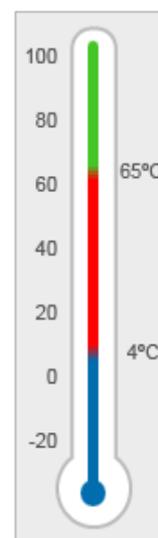
## 2.13. EXPOSIÇÃO E SERVIÇO

Os produtos servidos frios devem ser mantidos em expositores frigoríficos, a temperaturas de refrigeração - no caso **entre os 0 e os 7°C**. Estes devem estar bem protegidos, e as vitrines ou armários devem permanecer fechados sempre que possível, de forma a não haver perda de frio e a que os alimentos sejam mantidos a temperaturas adequadas.

No caso de se recorrer à exposição a quente, os produtos devem ser acondicionados em equipamentos adequados, tais como panelas térmicas ou banho-maria, imediatamente após a confeção, garantindo uma temperatura do produto **igual ou superior a 65 °C**.

Resumo de temperaturas importantes:

Processo	Temperatura
Temperatura receção refrigerados	$\leq 7^{\circ}\text{C}$
Temperatura receção congelados	$\leq -15^{\circ}\text{C}$
Temperaturas câmara refrigeração	0- 5 °C
Temperaturas câmara congelação	-18 °C (+- 3 °C)
Temperatura exposição a quente	$\geq 65^{\circ}\text{C}$
Temperatura regeneração	$\geq 75^{\circ}\text{C}$
Temperatura confeção/ cozedura	$\geq 75^{\circ}\text{C}$
Temperatura de arrefecimento rápido	$\leq 10^{\circ}\text{C}$
Temperatura exposição (saladete)	0 – 7 °C
Temperaturas críticas (ótimas para o desenvolvimento microbiano)	10 – 65 °C



## 2.14. ALERGÉNIOS ALIMENTARES

Os alergénios são **alimentos cujo consumo está associado à manifestação de alergias ou intolerâncias alimentares** nos indivíduos. No caso da intolerância, esta está associada a sintomas como dor abdominal, flatulência, diarreia, entre outras, enquanto que na alergia alimentar pode mesmo ocorrer de choque anafilático, a reação mais grave relacionada com o consumo de um alimento.

Qualquer alimento pode causar alergias ou intolerâncias em diferentes indivíduos. No entanto, segundo o Regulamento (UE) n. o 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011, existem 14 alergénios de declaração obrigatória, que se tratam dos alimentos mais frequentemente associados à manifestação de alergias ou intolerâncias alimentares na União Europeia.

**Os 14 alergénios de declaração obrigatória são os seguintes:**



Estes alergénios devem sempre encontrar-se **destacados nos rótulos dos produtos alimentares**, no caso de se encontrarem presentes na sua constituição.

**Na Platform, cada marca tem um Caderno de Alergénios, documento em que se encontram discriminados os alergénios presentes em cada um dos pratos ou alimentos disponíveis nas unidades.**

Assim, sempre que necessário ou solicitado, o Caderno de Alergénios da marca deve ser cedido ao cliente para consulta. Este documento pode ser uma ajuda para clientes com Alergias ou Intolerâncias Alimentares, indicando se cada prato ou produto comercializado na unidade:

- **“contém o alergénio”** - o alergénio é um dos constituintes;
- **“pode conter vestígios do alergénio”** – o alergénio não faz parte da constituição, no entanto poderá estar presente em pequena quantidade, devido à possibilidade de ocorrência de contaminação cruzada.

No entanto, é importante referir que, **apesar de todos os cuidados, é impossível garantir a 100% que um produto é livre de determinado alergénio**, devido à possibilidade de ocorrência de contaminação cruzada na própria unidade.

## 2.15. CONTROLO DE PRAGAS

**Nos locais onde se manipulam, confeccionam, conservam, armazenam, expõem e comercializam alimentos, deve efetuar-se o controlo dos insetos e roedores.** Estes são portadores de microrganismos patogénicos e podem contaminar os alimentos, para além dos prejuízos que provocam nas instalações e equipamentos.

O controlo de pragas deve ser efetuado por pessoal com formação específica e com uma periodicidade determinada. **É obrigatória a existência de documentos comprovativos desse controlo nas instalações.**

**Deve manter-se as instalações livres de pragas, de forma a:**

- ✓ Prevenir a disseminação de doenças;
- ✓ Evitar a contaminação dos alimentos;
- ✓ Prevenir acidentes, como fogos e inundações, causados por mordidas de roedores com mordidas de cabos/tubos;
- ✓ Impedir que as embalagens sejam destruídas;
- ✓ Prevenir danos nos equipamentos e instalações;
- ✓ Garantir a segurança do pessoal no trabalho.



**Para prevenir infestações, deve-se:**

- ✓ Comunicar ao superior qualquer indício de presença de animais, como por exemplo o desaparecimento de iscos/fitas colantes;
- ✓ Limpar restos de alimentos e desperdícios;
- ✓ Manter os produtos alimentares protegidos;
- ✓ Manter as portas e janelas fechadas;
- ✓ Manter os caixotes do lixo fechados e as zonas onde estes se encontram limpas;
- ✓ Manter os produtos alimentares afastados do chão e das paredes, utilizando prateleiras e estrados;
- ✓ Assegurar, durante a receção de matérias-primas, que estas se encontram livres de pragas.

**É proibido usar sprays ou pulverizadores contra insetos em áreas onde se encontram alimentos, de modo a evitar contaminação química. Para além disso, estes produtos devem ser utilizados exclusivamente por pessoal autorizado.**

### 3. CONCEITOS E PROCEDIMENTOS DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

| Os locais de trabalho seguros e saudáveis dependem de todos nós! |

De modo a evitar acidentes e preservar a saúde de todos, **devem ser respeitadas boas práticas de segurança e saúde durante toda a jornada de trabalho**. Este conjunto de práticas visa evitar, não só acidentes, como doenças profissionais.

De acordo com o enquadramento legal de Segurança e Saúde no trabalho, **faz parte dos deveres dos colaboradores:**

- ✓ Cumprir as prescrições de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas;
- ✓ Zelar pela sua segurança e saúde e de outras pessoas que possam ser afetadas pelas suas ações ou omissões no trabalho;
- ✓ Utilizar corretamente as máquinas, equipamentos e produtos, segundo as instruções estabelecidas;
- ✓ Comunicar imediatamente ao superior hierárquico as avarias, deficiências, acidentes e incidentes;
- ✓ Adotar as medidas e instruções estabelecidas em caso de perigo;
- ✓ Comparecer às consultas de Medicina no Trabalho.

Cada um de nós deve dar o exemplo a novos colaboradores e comunicar às chefias as avarias, deficiências e situações suscetíveis de originar perigo grave e iminente.

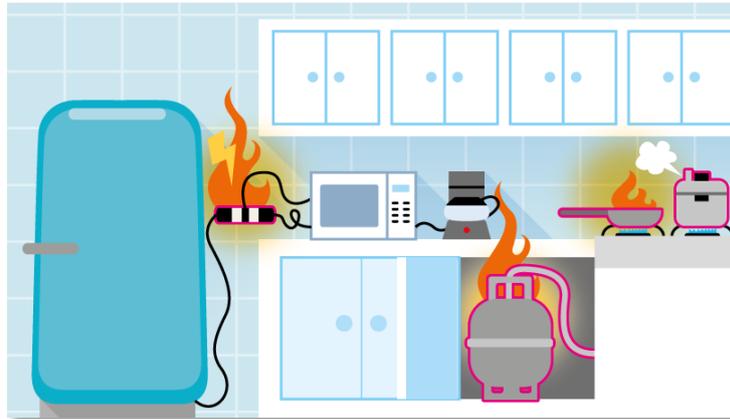
**De modo a garantir a sua proteção e dos restantes colegas de trabalho, todos os colaboradores da Platform devem ter conhecimentos básicos sobre:**

- ✓ Principais riscos em restauração;
- ✓ Comportamentos seguros;
- ✓ Equipamentos de proteção;
- ✓ Situações de emergência;
- ✓ Acidentes de trabalho;
- ✓ Medicina no Trabalho.



### 3.1. PRINCIPAIS RISCOS EM RESTAURAÇÃO

A atividade desenvolvida nas unidades de restauração implica a exposição a vários tipos de riscos decorrentes dos equipamentos, instalações, processos, materiais, entre outros.



**Os principais riscos existentes na atividade nos nossos restaurantes são:**

- ✓ Cortes e entalamentos;
- ✓ Quedas de pessoas;
- ✓ Quedas de objetos;
- ✓ Lesões músculo-esqueléticas (nos músculos e articulações);
- ✓ Contacto com superfícies e equipamentos a temperaturas elevadas;
- ✓ Contacto com superfícies e equipamentos a temperaturas muito baixas;
- ✓ Contacto com contaminantes biológicos;
- ✓ Contacto com produtos químicos;
- ✓ Contacto com equipamentos elétricos;
- ✓ Riscos psicossociais;
- ✓ Risco de incêndio...

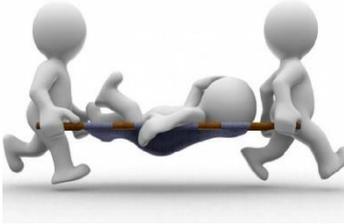


Para prevenir os riscos existentes, evitando acidentes e doenças profissionais, devem ser respeitados os comportamentos seguros no local de trabalho.

### 3.2. COMPORTAMENTOS SEGUROS PARA EVITAR ACIDENTES

CORTES E ENTALAMENTOS 	
Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Manipulação de utensílios cortantes (facas, tesouras) de forma descuidada;</li> <li>× Utilização de equipamentos de corte (ralador, vitamix, trituradora), sem proteção ou incorretamente;</li> <li>× Limpeza de superfícies e equipamentos com arestas;</li> <li>× Manipulação de resíduos cortantes (vidros, latas, loiça) sem proteção;</li> <li>× Não utilização de equipamentos de proteção...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizar facas e outros equipamentos de corte devidamente afiados e em bom estado de conservação;</li> <li>✓ Cortar os alimentos em superfícies planas e estáveis;</li> <li>✓ Cortar os alimentos com as pontas dos dedos resguardadas (garra de urso);</li> <li>✓ Arrumar os objetos de corte em local próprio;</li> <li>✓ Utilizar apenas equipamentos de corte em bom estado de conservação;</li> <li>✓ Não utilizar equipamentos sem os resguardos e proteções;</li> <li>✓ Ao limpar equipamentos elétricos desligar o equipamento da corrente e usar luvas de borracha;</li> <li>✓ Usar o abre-latas com precaução e corretamente fixo na bancada;</li> <li>✓ Sempre que realizar limpeza em superfícies e equipamentos com arestas ou elementos cortantes utilizar as luvas de borracha;</li> <li>✓ Ao manipular resíduos cortantes - vidros, latas, loiça – utilizar luvas de borracha e colocá-los em recipiente/sacos diferentes, separados dos restantes resíduos...</li> </ul>



QUEDAS DE PESSOAS 	
Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Pavimento escorregadio;</li> <li>× Desníveis e degraus no pavimento;</li> <li>× Obstáculo no pavimento;</li> <li>× Movimentação de pessoas;</li> <li>× Utilização de escadotes deteriorados...</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;</li> <li>✓ Antes de iniciar as tarefas, ter em atenção os obstáculos existentes (caixas, degraus, pessoas);</li> <li>✓ Não utilizar escadotes instáveis, sem pés de borracha ou amolgados;</li> <li>✓ Não utilizar caixas e outros objetos como degrau;</li> <li>✓ Ao transportar volumes, garantir um campo de visão adequado;</li> <li>✓ Ao utilizar as escadas, garantir a visibilidade dos degraus e utilizar o corrimão;</li> <li>✓ Utilizar calçado antiderrapante...</li> </ul>



QUEDAS DE OBJETOS E ESTRUTURAS



Principais causas

- × Objetos desorganizados e nas vias de circulação;
- × Objetos armazenados de modo instável, em zonas altas ou de acesso difícil;
- × Manipulação de objetos de dimensão elevada ou pesados...



Comportamentos seguros

- ✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;
- ✓ Antes de iniciar as tarefas, ter em atenção os obstáculos existentes (caixas, degraus, pessoas);
- ✓ Ao transportar volumes pesados ou de grande dimensão, pedir ajuda a colegas ou utilizar carrinhos;
- ✓ Ao transportar volumes, garantir um campo de visão adequado;
- ✓ Armazenar os objetos dentro dos limites das prateleiras, colocando os mais leves e menos utilizados na parte superior, os mais pesados na parte inferior e os mais utilizados na parte central.



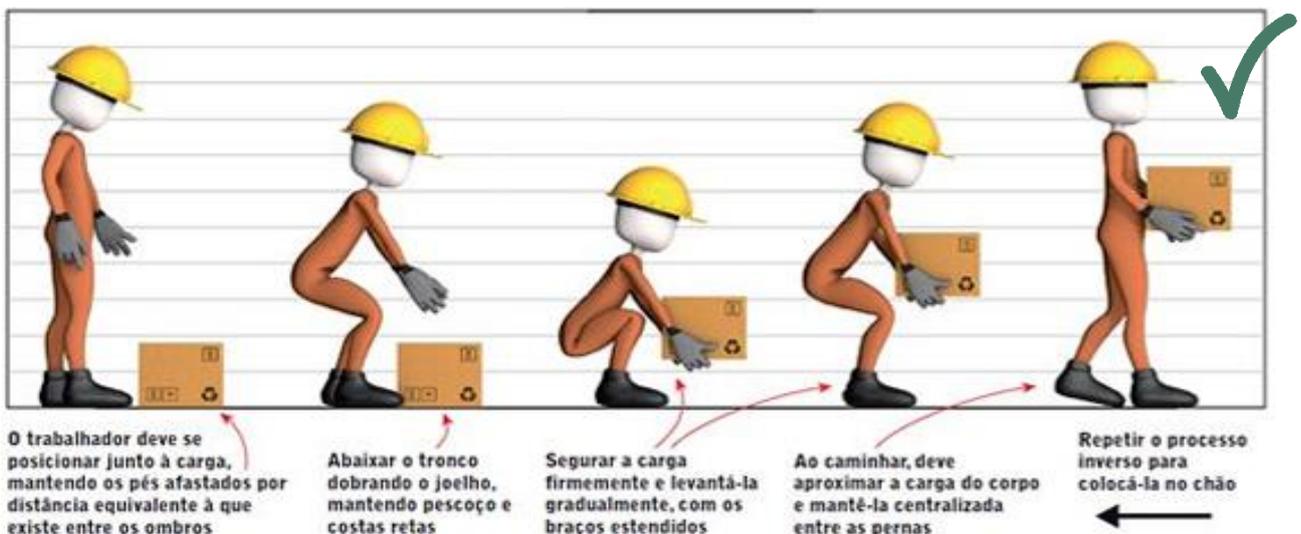
queda de objetos



queda de estruturas

LESÕES NOS MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES 

Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Movimentação manual de cargas incorreta;</li> <li>× Tarefas que implicam movimentos repetitivos;</li> <li>× Permanência em pé por tempo prolongado;</li> <li>× Postura inadequada;</li> <li>× Desorganização do posto de trabalho...</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;</li> <li>✓ Ao movimentar cargas pesadas, volumosas ou de difíceis de pegar, adotar posturas corretas, pedir ajuda aos colegas e/ou utilizar o carrinho;</li> <li>✓ Antes de iniciar as tarefas, ter em atenção os obstáculos existentes (caixas, degraus, pessoas);</li> <li>✓ Ao transportar volumes, garantir um campo de visão adequado;</li> <li>✓ Ao realizar tarefas que impliquem sempre o mesmo movimento, intercalar estas tarefas com outras e realizar pausas sempre que possível;</li> <li>✓ Sempre que possível, intercalar a postura de pé com pausas para sentar, em tarefas que o permitam, por exemplo preparar talheres.</li> </ul>



CONTACTO COM SUPERFÍCIES A TEMPERATURAS EXTREMAS – ALTAS OU BAIXAS



Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Utilização de equipamentos com produção de temperaturas elevadas (forno, fogão, prensa);</li> <li>× Transporte de líquidos e alimentos quentes;</li> <li>× Não utilização de equipamentos de proteção...</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;</li> <li>✓ Antes de iniciar manuseamento de equipamentos, líquidos ou alimentos quentes, alertar os colegas e ter em atenção os obstáculos existentes (caixas, degraus, pessoas);</li> <li>✓ Ao manipular superfícies quentes, utilizar luvas de proteção térmica;</li> <li>✓ Garantir que o botão de saída do interior das câmaras de frio se encontra em bom estado de conservação;</li> <li>✓ Ao permanecer em câmaras frigoríficas, vestir o colete de proteção;</li> <li>✓ Em ambientes quentes, beber água fresca, e em ambiente frios, consumir líquidos quentes...</li> </ul>



altas temperaturas nos equipamentos da cozinha



baixas temperaturas nos equipamentos de frio



falha na utilização de EPI's, como luvas ou colete



CONTACTO COM CONTAMINANTES BIOLÓGICOS



Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Manipulação de alimentos crus ou contaminados;</li> <li>× Manipulação de resíduos contaminados;</li> <li>× Contacto com feridas abertas;</li> <li>× Não utilização de equipamentos de proteção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lavar as mãos regularmente e respeitar as regras de higiene;</li> <li>✓ Usar as luvas de borracha em operações de limpeza das instalações e manipulação de resíduos;</li> <li>✓ Ao realizar tratamento de feridas, utilizar luvas descartáveis.</li> </ul>



manipulação de alimentos crus ou contaminados



falha na periodicidade e/ou procedimento de higienização das mãos

CONTACTO COM PRODUTOS QUÍMICOS 

Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Utilização e armazenamento incorretos de produtos perigosos;</li> <li>× Mistura de produtos químicos;</li> <li>× Dosagens incorretas dos produtos;</li> <li>× Utilização de produtos em recipientes improvisados e/ou não rotulados;</li> <li>× Não utilização de equipamentos de proteção...</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">falha da utilização de EPI's</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;</li> <li>✓ Armazenar os produtos de limpeza devidamente fechados, em local próprio e identificado;</li> <li>✓ Utilizar as embalagens originais dos produtos e as embalagens das diluições sempre com o rótulo visível;</li> <li>✓ Não misturar produtos químicos diferentes, sob o risco de provocar intoxicações e queimaduras graves, explosões, incêndios, entre outros;</li> <li>✓ Em caso de intoxicação grave, contactar o Centro de Informação Antivenenos – 800 250 250;</li> <li>✓ Cumprir as instruções de utilização e dosagem estabelecidas nos procedimentos das empresas fornecedoras de produtos de higiene;</li> <li>✓ Em caso de contacto prolongado ou accidental nos olhos, boca e pele, lavar as zonas com água abundante ou soro fisiológico;</li> <li>✓ Utilizar os equipamentos de proteção individual (EPI) de acordo com os produtos utilizados.</li> </ul>



EPI	Produto	Utilização
Luvas de borracha  	SUMA LIGHT D1.2 / K10	Detergente lavagem manual de louça
	SUMA SCALE D5.2 / K50	Desincrustante - calcário
	SUMA GRILL D9 / K90	Desengordurante
	R7 / F70	Creme de limpeza
	SUMA CHLORSAN D10.4/K30 JONTEC TENSOL F3c / C18	Detergente Desinfetante -pavimentos
	TASKI SANI 4 IN 1 SD / C20	Detergente desinfetante
Óculos de proteção  	SUMA SCALE D5.2 / K50	Desincrustante - calcário
	SUMA GRILL D9 / K90	Desengordurante

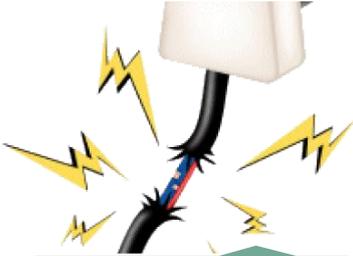
CONTACTO COM EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS



Principais causas	Comportamentos seguros
<p>× Utilização de equipamentos elétricos e tomadas elétricas em mau estado de conservação...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Garantir que os equipamentos elétricos e respetivos cabos se encontram em bom estado de conservação e afastados de água e calor;</li> <li>✓ Garantir que as tomadas e ligações se encontram em bom estado de conservação e afastados de água e calor;</li> <li>✓ Não sobrecarregar tomadas elétricas e preservar as tampas das tomadas;</li> <li>✓ Não manipular equipamentos elétricos com as mãos húmidas.</li> </ul>

**CUIDADO**  
**RISCO DE CHOQUE ELÉTRICO**

manipulação de equipamentos elétricos com as mãos húmidas



danos equipamentos, cabos ou tomadas



sobrecarga de tomadas

RISCOS PSICOSSOCIAIS



Principais causas	Comportamentos seguros
<ul style="list-style-type: none"> <li>× Elevada carga de trabalho;</li> <li>× Conflitos de clientes e colegas;</li> <li>× Trabalho por turnos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabalhar em equipa, de modo a promover a ajuda na resolução de conflitos e a gestão da carga de trabalho;</li> <li>✓ Prever e planear as tarefas;</li> <li>✓ Respeitar os períodos de descanso...</li> </ul>



situação de conflito



carga de trabalho



trabalho por turnos

### 3.3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Lembre-se que estão à sua disposição Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) que deverão ser utilizados de forma a minimizar os riscos de acidentes de trabalho!

Caso os EPIs não se encontrem em bom estado de conservação, apresentem alguma anomalia ou se pretender apresentar alguma sugestão, contacte o seu responsável.

Equipamento de Proteção Individual		Proteção contra
 Luvas		<ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ Superfícies quentes</li> </ul>
 Luvas		<ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ Produtos químicos (contacto com a pele)</li> <li>⚠ Superfícies com arestas</li> </ul>
 Óculos		<ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ Produtos químicos (salpicos nos olhos)</li> </ul>
 Colete		<ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ Ambientes frios (câmaras de frio)</li> </ul>

### 3.4. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

| Em caso de emergência, todos podem fazer a diferença! |



Mantenha sempre os meios de intervenção (extintores, manta, botão de alarme, corte de gás) acessíveis e conheça a sua localização!



Conheça o percurso que deve seguir em caso de emergência, para chegar ao ponto de encontro, e mantenha-o sempre acessível e desimpedido!

#### 3.4.1. EM CASO DE INCÊNDIO

Em caso de incêndio, manter a calma e cumprir os procedimentos:

1. Comunicar o incêndio ao responsável;
2. Cortar a energia no quadro elétrico e o gás antes de iniciar qualquer ação;
3. Se necessário, contactar o 112 ou, caso se aplique, a segurança do Centro Comercial.

**Caso o foco de incêndio não seja muito grande, tente extingui-lo utilizando os meios de extinção!**

**Utilização do Extintor:**



Retirar a cavilha



Premir o manípulo com um pequeno disparo, para verificar se funciona



Dirigir o manípulo para a base do incêndio e descarregar

### Utilização da manta ignífuga:

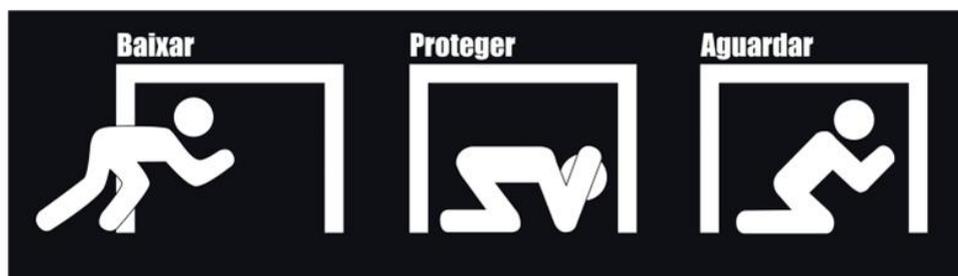


1. Retirar a manta da caixa, puxando pelas argolas/pegas disponíveis;
2. Desdobrar a manta e usar:
  - ✓ Para extinguir um pequeno foco de incêndio, envolvendo as chamas com a manta;
  - ✓ Para envolver pessoas em chamas;
  - ✓ Como escudo térmico ao fugir de um incêndio de maiores proporções.

### 3.4.2. EM CASO DE SISMO

#### Durante o abalo sísmico:

- ✓ Não sair do local;
- ✓ Procurar refúgio debaixo de mesas, junto de um pilar ou paredes-mestras, no canto da sala ou no vão da porta. Devem ser definidos de antemão os locais onde os colaboradores se podem colocar em segurança;
- ✓ Proteger-se de superfícies envidraçadas e locais onde possa ocorrer a queda de objetos;
- ✓ Manter a calma e tentar acalmar as outras pessoas.



#### Após o abalo sísmico:

- ✓ Permanecer calmo;
- ✓ Efetuar os cortes de eletricidade e de gás e água, se aplicável;
- ✓ Preparar a evacuação do espaço.

### 3.5. ACIDENTE DE TRABALHO

É considerado **acidente de trabalho** o acidente que acontece no local e durante o período de trabalho.

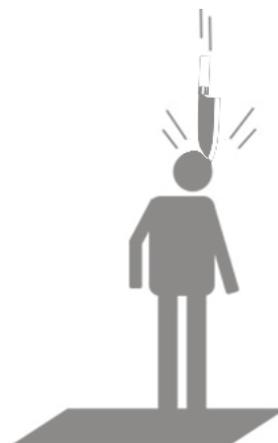
São também considerados acidentes de trabalho os acidentes no trajeto de ida para o local de trabalho ou de regresso.

O empregador tem o dever de se responsabilizar pela assistência prestada às lesões decorrentes dos acidentes de trabalho.

No entanto, este dever deixa de existir quando o acidente resulta de negligência grosseira do colaborador ou violação, sem causa justificada, das práticas de segurança.

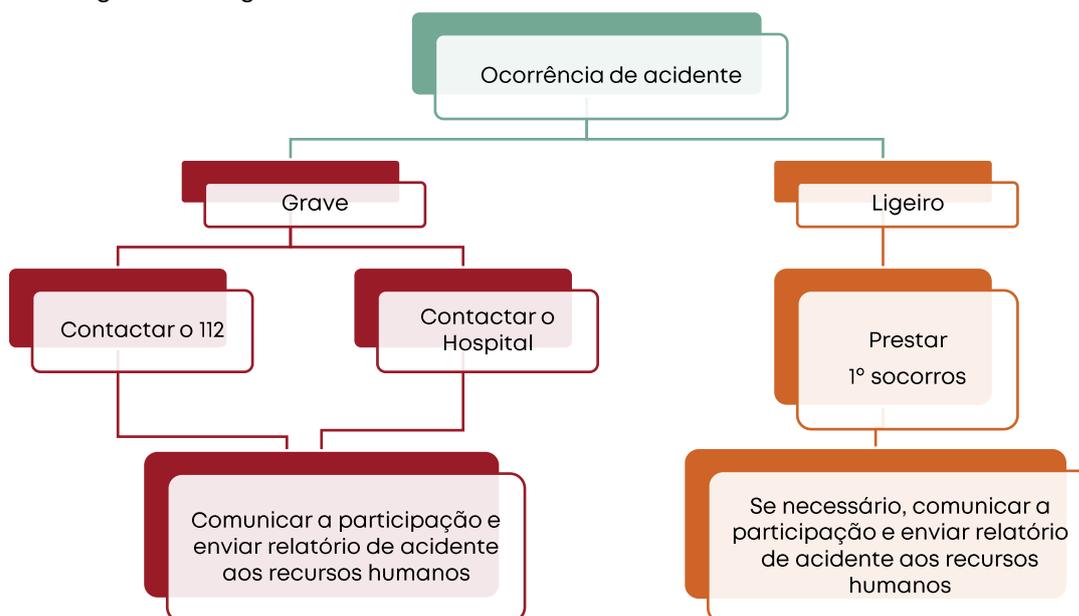
**São exemplos de negligência ou violação:**

- × Não utilizar equipamentos de proteção individual;
- × Adulterar equipamentos e/ou utilizá-los para outras finalidades;
- × Utilizar prateleiras, caixas e outros materiais para alcançar locais elevados, em vez utilizar escadotes;
- × Trabalhar sob o efeito de álcool ou drogas;
- × Comportamentos ofensivos e violentos com colegas e clientes.



### 3.6. PROCEDIMENTO EM CASO DE ACIDENTE DE TRABALHO

Em caso de acidente de trabalho, tentar manter a vítima calma, pedir ajuda aos colegas presentes e respeitar o seguinte fluxograma:



| Se necessário, o colaborador pode dirigir-se à clínica após indicação dos Recursos Humanos! |

### 3.7. PRIMEIROS SOCORROS

Muitos acidentes podem ser resolvidos com a utilização dos produtos existentes na caixa de primeiros socorros. A mesma deve encontrar-se em local acessível e sinalizada.

**De acordo com os diferentes tipos lesão, devem ser tomados cuidados diferentes!**

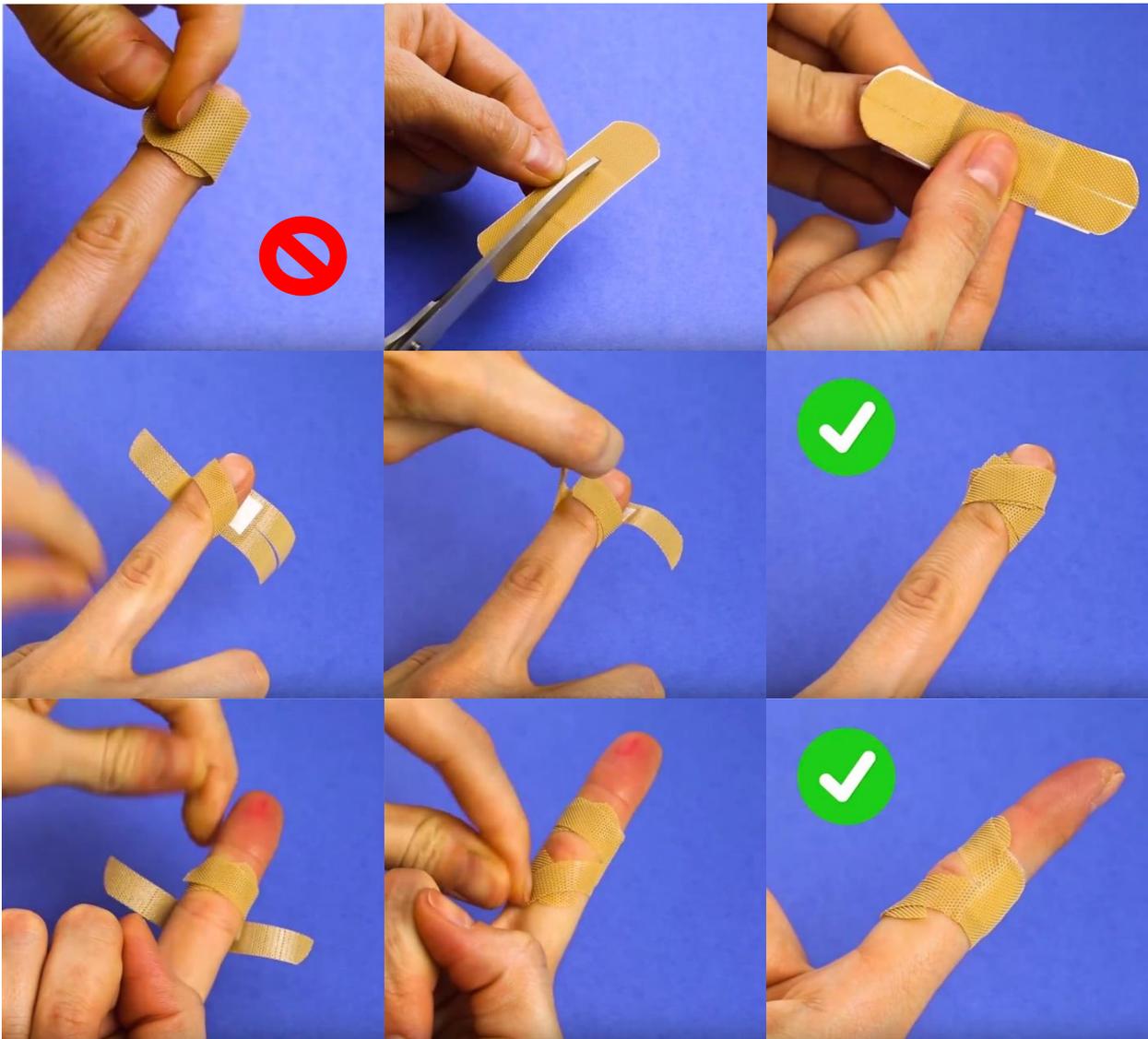


#### Cortes:

1. A pessoa que tratar a lesão deve desinfetar previamente as mãos;
2. Lavar a área afetada com água corrente, secando-a depois com compressas esterilizadas;
3. Cobrir a área afetada com um penso azul e impermeável, que deve ser posteriormente protegido com uma luva descartável.



Colocar os pensos de acordo com as instruções:



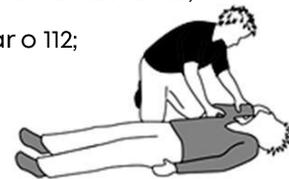
### Queimaduras:

1. Passar a zona afetada por água fria corrente por aproximadamente 5 minutos;
2. Aplicar a pomada própria para o efeito, existente na caixa de primeiros socorros;
3. Fazer um penso, utilizando a gaze existente na caixa de primeiros socorros.



### Quedas:

1. Movimentar a vítima lentamente, de forma a perceber a gravidade da lesão;
2. Caso se verifique que a lesão não é grave, ajudar a vítima a levantar-se lentamente;
3. Caso se trate de uma lesão grave, manter a vítima imóvel e contactar o 112;
4. Manter a vítima confortável até à chegada de auxílio.



## 3.8. MEDICINA NO TRABALHO

Faz parte dos deveres da empresa garantir a vigilância da saúde dos trabalhadores. Esta vigilância é conseguida através de consultas e exames realizados por médico do trabalho.

Estas consultas visam verificar a aptidão física e psíquica do colaborador para a atividade exercida.

**| Todos os colaboradores devem ir às consultas de Medicina no Trabalho quando convocados! |**

A realização das consultas pode ter lugar em unidades móveis (veículos que se deslocam ao local de trabalho) ou numa clínica.

