

Manual

de Segurança

e Saúde

no Trabalho

**Dicas
&
Receitas**
segurança na padaria

Indústria da Panificação

Coleção Manuais



2005

■ Atenção no recebimento de matéria-prima

Nas vias públicas existem várias fontes de contaminação.
Uma delas pode ocorrer através dos animais.



As embalagens podem ser contaminadas por microorganismos presentes na calçada.



Este contato, mesmo que rapidamente, permite que os microorganismos se alojem na embalagem, contaminando o produto.

A importância da higienização

Como nem sempre é possível identificar quais embalagens estão contaminadas, faz-se necessário removê-las ou higienizá-las, antes de os produtos chegarem à área de produção.



Em seguida, as embalagens devem ser descartadas no lixo reciclável.



O resultado final é uma receita fácil de seguir com dois ingredientes: segurança no trabalho e qualidade no produto!

Trabalhando com segurança

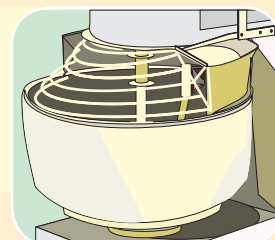
Amassadeira



Sempre desligue a máquina quando for verificar o ponto da massa



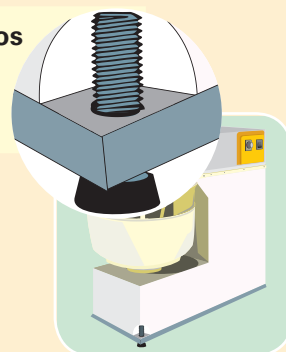
Durante o funcionamento manter a proteção sobre a cuba



Na limpeza da máquina, desligue-a e retire o plugue da tomada



Verifique o ajuste dos pés de nivelamento da máquina



Relógios, Pulseiras, Correntes e Anéis



Quem trabalha produzindo pães, bolos, doces, salgados ou refeições, deve sempre retirar todos os adornos pessoais durante sua jornada de trabalho. Esses objetos podem prender nas partes móveis dos equipamentos e causar ferimentos nas mãos ou dedos do trabalhador, além de ser anti-higiênico, podendo contaminar o produto.

Tropeção, escorregão e quedas

São freqüentes em locais de produção e manipulação de alimentos.

O que fazer para evitá-los?



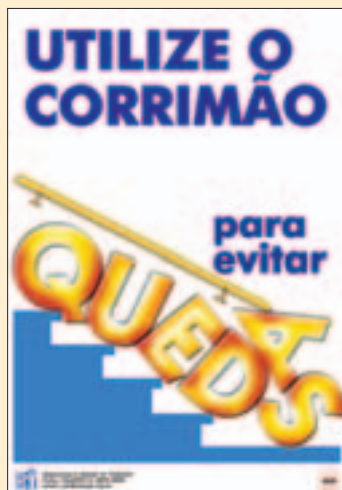
■ **PISOS:** mantê-los sempre limpos, secos, sem desníveis e sem peças soltas ou quebradas. Os ralos devem ser fechados com grelhas.

■ **ESCADAS FIXAS:** reparar imediatamente degraus irregulares ou quebrados. Degraus lisos exigem tira antiderrapante na borda. São obrigatórios corrimão e guarda-corpo.

■ **ESCADAS MÓVEIS:** não podem ser improvisadas. Exigem conservação permanente. É obrigatório o uso de sapatas de segurança.

■ **PISOS E ESCADAS:** exigem boa iluminação.

■ **NO TRANSPORTE MANUAL:** ande, não corra! Nada deve obstruir sua visão. Prefira calçados de cor clara, laváveis com solado antiderrapante. Não desça escada com as duas mãos ocupadas. Use sempre o corrimão.



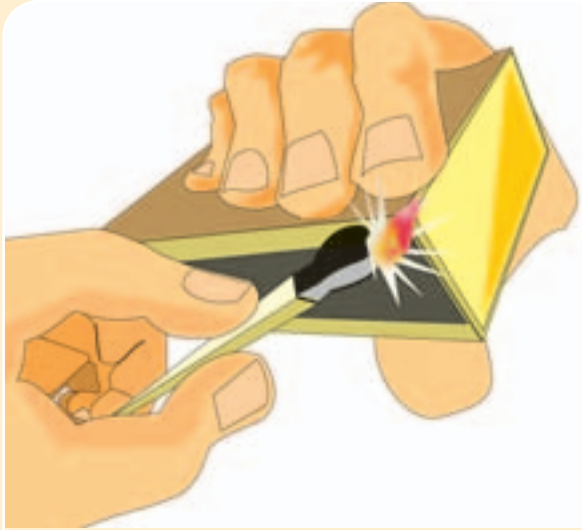
■ Calor



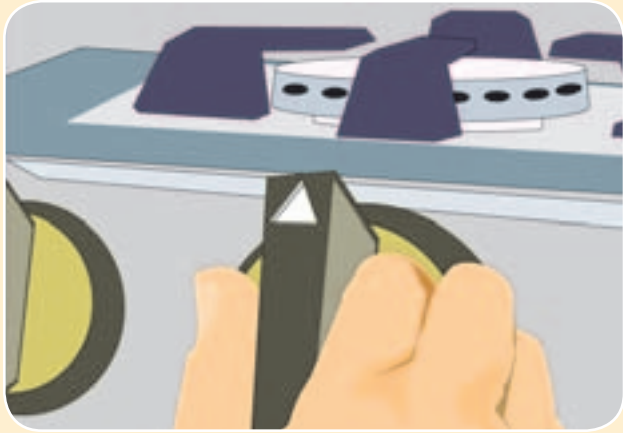
O que você pode fazer para amenizar a sensação de calor excessivo:

1. Deixar livre a passagem do ar externo, por exemplo, não coloque caixas, prateleiras ou outros materiais na frente de janela, portas ou aberturas.
2. Vestir uniforme ou roupa leve, de preferência de algodão.
3. Beber água para repor ao seu corpo o que foi perdido na transpiração.
4. Evitar as mudanças bruscas de temperatura durante o trabalho. Exemplo: Entrar ou abrir câmara fria ou geladeira e depois abastecer forno.
5. Alimentar-se bem, mas sem exagero.

■ Atenção no uso do gás



■ Risque o fósforo, e só depois abra o gás.



■ Dimensione o tamanho da panela ao uso que será necessário.

■ Mantenha distância segura de caldeirões, chapas ou fornos ligados.

■ Os cabos das panelas devem ficar virados para dentro do fogão.

■ Use luvas térmicas para segurar panelas e assadeiras quentes.



■ Não use vareta embebida em solução de água e álcool para acender fogão ou forno.



Ao final do dia feche o registro do gás.

■ Queimaduras



O conteúdo escaldante de uma panela, o óleo quente da fritadeira ou até o manuseio das bandejas no forno da padaria podem causar graves queimaduras. Ao susto, segue-se a dor que vem acompanhada de bolhas e outras reações, que tornam a queimadura uma das mais graves agressões que o nosso corpo pode sofrer. A gravidade de uma queimadura depende de sua extensão e profundidade.

Explicando Melhor

Queimadura leve

Imagine aquela pessoa que quase não toma sol e resolve ficar bronzeada durante um domingo de verão. No final do dia, ela está com a pele vermelha, sente um ardor e uma sensação de inchaço. Sua pele queimada pelo sol desidrata e depois descasca.

Queimadura média

O padeiro com pressa para retirar a bandeja de pães do forno, não encontra a luva térmica e resolve usar um pano comum. Este não isola o calor, a bandeja queima sua mão. Rapidamente aparecem as desagradáveis bolhas e, mesmo quando pequenas, jamais devem ser estouradas.

Queimadura grave

Geralmente causadas pelo contato do corpo com o fogo. Embora seja a que causa maior dano, ela não dói, porque destrói as terminações nervosas que mandam as mensagens de dor ao cérebro.

■ A maneira certa de fazer



A lâmina de barbear ou “Gilete” como muitos a conhecem ainda hoje é utilizada erradamente nas padarias. Seu emprego é comum como instrumento para realizar um corte na parte superior da massa do pão, antes do cozimento.

Um fato muito importante é o número de acidentes, como cortes e ferimentos, provocados pela adaptação ou “gambiarra” para prender a lâmina em um pequeno pedaço de madeira que serve como cabo ou suporte da lâmina. Este procedimento deve ser realizado com utensílio adequado, produzido para esta finalidade: bisturi. Tem baixo custo, é seguro, higiênico e facilita o trabalho.

O uso de utensílio adequado ao trabalho evita acidentes e melhora a qualidade



■ Combate a incêndio



Olhando para o desenho ao lado, é fácil perceber como seria difícil, em uma situação de emergência, chegar até os equipamentos de combate a incêndio.

Em muitos casos, por descuido, pressa ou falta de espaço acabamos deixando o local de trabalho “entulhado”.

E como resolver...

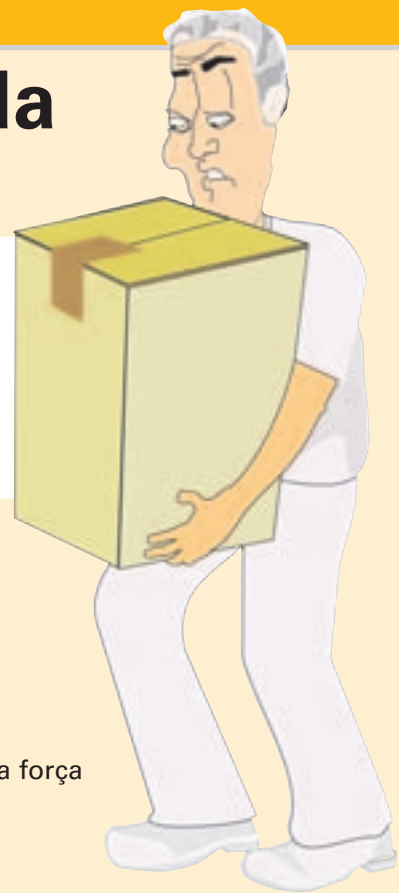
A primeira atitude: limpar o local.

Descartar o que não tem utilidade. Acondicionar as sobras e resíduos em local adequado. No desenho, apagamos o que está errado e deixamos o local destinado ao hidrante e extintor de fácil acesso a todos, em qualquer situação de emergência.



Como você cuida da sua coluna

A dor nas costas que insiste em aparecer durante ou depois do trabalho, que não escolhe sexo ou idade e com o passar do tempo pode piorar, pode ser um alerta, um aviso de que algo está errado.



E o que fazer para PREVENIR ou ao menos aliviar a dor nas costas?

- Levante peso de maneira correta;
- Dobre as pernas e não a coluna;
- Para agachar e na hora de erguer o produto, use a força das pernas para levantar;
- Evite carregar peso acima do seu limite.



Para realizar algumas tarefas, automaticamente dobramos a coluna várias vezes. O correto é dobrar os joelhos ou agachar, assim você evita a conhecida frase “que dor nas cadeiras”.

Se por algum motivo não for possível agachar, busque alternativa para não forçar a coluna. Um exemplo fácil seria usar um aparador.



Trabalho diariamente em pé. O que devo fazer?

Quem trabalha diariamente em pé pode evitar futuros problemas na coluna. Apóie uma perna em posição um pouco acima do chão e passado um tempo inverta e apóie a outra. Quando não há espaço embaixo da mesa ou bancada use um suporte adequado. Colocar assentos para descanso que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas.



Trabalho repetitivo



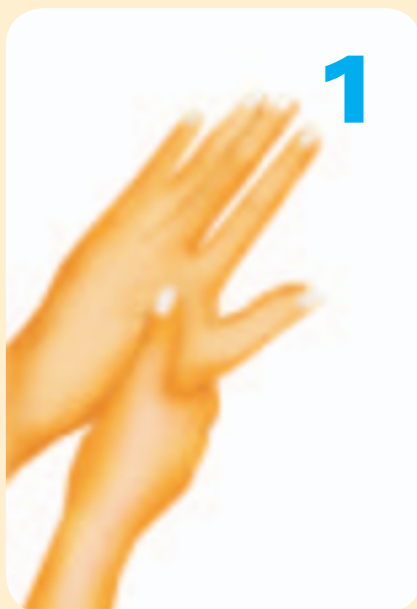
Todo trabalho exige um esforço físico, mas esse esforço pode ser reduzido se você planejar a forma de trabalhar:

1. Ajuste o local de trabalho de forma que consiga uma posição cômoda.
2. Procure ficar de frente para a máquina.
3. Mantenha os pés no chão para que sua coluna não curve.
4. A sensação de peso nas pernas, coluna e braços, facilita que as pessoas entorçam o corpo para relaxar e pode causar problemas com o passar do tempo. Vale o aviso mesmo quando o cansaço chega: não curve sua coluna.

Vamos fazer um pouco de ginástica

Quer saber uma boa maneira de evitar que a dor faça parte do seu dia-a-dia?

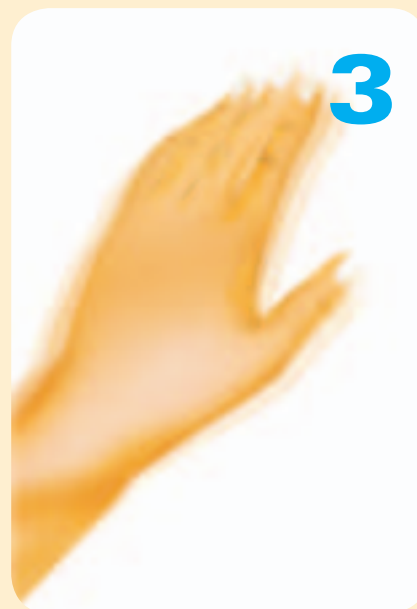
Entre uma parada e outra, faça alguns exercícios físicos para fortalecer os músculos e assim compensar o esforço.



Com o polegar de uma mão, massageie a outra, como se estivesse abrindo caminho entre os dedos.



Faça “ondas com os dedos”



Balance as mãos

Vamos continuar fazendo ginástica

Estique os braços para a frente e entrelace os dedos com as palmas voltadas para fora. Force os braços para a frente. Sinta os braços e o alto das costas esticando.



4

5

Entrelace os dedos e, com as palmas das mãos voltadas para fora, estique os braços para cima.



6

Com os braços esticados sobre a cabeça, pegue a borda externa da mão esquerda com a direita e puxe o braço esquerdo para o lado. Repita do lado direito.



7

Coloque a palma da mão direita para a frente, virada para o chão. Com ajuda da mão esquerda, puxe a mão direita para cima sem mexer o braço. Faça o mesmo com a outra.



8

Repita o mesmo exercício anterior, só que com os braços esticados na frente do corpo e forçando a mão para baixo.



9

Abra as mãos e encoste as palmas em “posição de rezar”. Com os dedos juntos, flexione os punhos e comprima uma mão contra a outra, na altura do peito. Sem desgrudar as mãos, movimente lentamente os dedos para a frente e depois para o peito.



Repita os exercícios várias vezes ao dia. No começo talvez você possa não sentir melhora, mas não desista, com o tempo você vai sentir a diferença.

■ Controle de pragas

Baratas, formigas, moscas, ratos, por exemplo, e outros são pragas que não devem existir em locais de manipulação de alimentos. O controle deve ser feito por empresa autorizada e não adianta tentar dar uma maõzinha com aquelas velhas receitas. Você pode acabar piorando a situação.



O que você deve saber



- Manter limpos os ambientes como a área de produção, estoque, banheiros e vestiários;
- Descartar caixas de papelão, vasilhames, latas, caixote de madeira e outros;
- Após abrir embalagens de matéria-prima, feche ou acondicione em pote fechado;
- Manter em bom estado as telas das janelas e os ralos devem sempre ficar tampados;
- Evite o acúmulo de lixo e restos de alimentos na área da produção, recolha periodicamente e armazene em local adequado;
- Animais domésticos como gato e outros não devem permanecer em locais de manipulação de alimentos;
- A colocação de veneno ou iscas para o controle de pragas deve ser feita por empresa autorizada.

■ Inimigo invisível



Você foi ao banheiro, lavou as mãos corretamente e, ao sair para abrir a porta, coloca as mãos na maçaneta da fechadura.

Pare e pense um pouco. Será que todos lavam as mãos antes de sair do banheiro? Todos colocam a mão na maçaneta para abrir a porta e sair! Este é apenas um exemplo de como podemos contaminar alimentos que produzimos ou comemos.

É necessário lavar as mãos depois de:

- Atender o telefone.
- Usar caneta, lápis ou calculadora.
- Usar ou abrir embalagens que não foram lavadas antes.
- Mexer no cabelo, nos olhos, nas orelhas ou outra parte do corpo.
- Cumprimentar pessoas com as mãos.



É importante sempre lavar as mãos antes da manipulação dos alimentos.



A organização e arrumação FACILITA O SEU TRABALHO

Retirar da embalagem os alimentos que restaram, acondicionando em potes fechados com etiquetas com a data de validade.



Armazenar a farinha 30 cm acima do solo em estrado, recuado das paredes e do teto.
Deixar livre o acesso ao extintor.



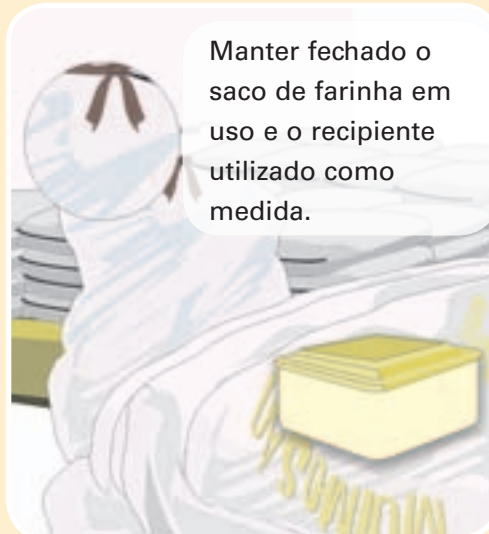
Separar os alimentos de vasilhames e de latas, guardando em geladeira próxima do local de produção.



Estocar materiais de limpeza e inseticidas em local separado de produtos alimentícios.



Manter fechado o saco de farinha em uso e o recipiente utilizado como medida.



■ Facilite seu trabalho



Dicas

1. SEJA PRÁTICO

Separe e descarte aquilo que não é mais usado, assim você abre espaço para trabalhar e ganha tempo.

2. ORGANIZE-SE

Guarde, acondicione e sinalize os utensílios ou equipamentos que você utiliza diariamente. Seja prático e organizado: assim fica fácil encontrar os utensílios na hora em que precisar.

3. LIMPEZA

Manter limpo o ambiente é a fórmula do sucesso! Elimine as fontes de sujeira ou os objetos estranhos do local e deixe o lixo fechado, fora da área de produção.

4. ASSEIO

Quando a gente tem saúde tudo fica mais fácil, portanto cuide de seu corpo, mente e da sua aparência externa.

5. AUTODISCIPLINA

Tudo aquilo que der certo deve ser mantido; o que deu errado, deve ser corrigido sem medo de mudar. O importante é criar o hábito de observar e seguir as orientações à risca.

Manual de Segurança e Saúde no Trabalho



Defender a indústria é defender o Brasil

2005

Indústria da Panificação

