

2

Práticas de higiene pessoal



Kit de capacitação em segurança dos alimentos para a indústria do acondicionamento de mangas

Fazenda



**Producing Safe
Mangos**

Mango
.org



Práticas de higiene pessoal



Nesta parte do programa iremos aprender quais são os bons hábitos de higiene pessoal e as regras de procedimentos de higiene pessoal que devem ser cumpridos na fazenda para proteger as mangas da contaminação.

É muito importante que todos os empregados que trabalham com as mangas cumpram os procedimentos corretos de higiene pessoal.

A boa higiene pessoal é essencial para prevenir a introdução e a propagação de micróbios nos ambientes de produção de mangas aonde trabalhamos.

Note que a pessoa que aparece nesta fotografia usa uma roupa limpa e uma proteção para o cabelo. Além disso, tem todo o equipamento de proteção vestido, necessário para as atividades do seu posto de trabalho.

Notas: _____



Práticas de higiene pessoal





O que é a higiene pessoal?



A pessoa que vemos nesta fotografia é um exemplo de más práticas de higiene pessoal. Os maus hábitos de higiene pessoal no trabalho podem afetar a segurança das mangas e levar a um surto de doenças transmitidas pelos alimentos.

Alguém pode me dizer: O que é a higiene pessoal?

A higiene pessoal refere-se aos hábitos de limpeza relacionados com o nosso asseio pessoal como:

- Banho diário.
- Mãos limpas.
- Unhas cortadas e limpas.
- Roupas e equipamentos limpos.

A higiene pessoal também pode incluir outros fatores como evitar fumar, comer, beber, tossir, espirrar, cuspir, usar joias e piercings no local de trabalho. Isso tudo além do uso de calçado adequado e do bom estado de saúde dos trabalhadores.

Notas: _____



O que é a higiene pessoal?

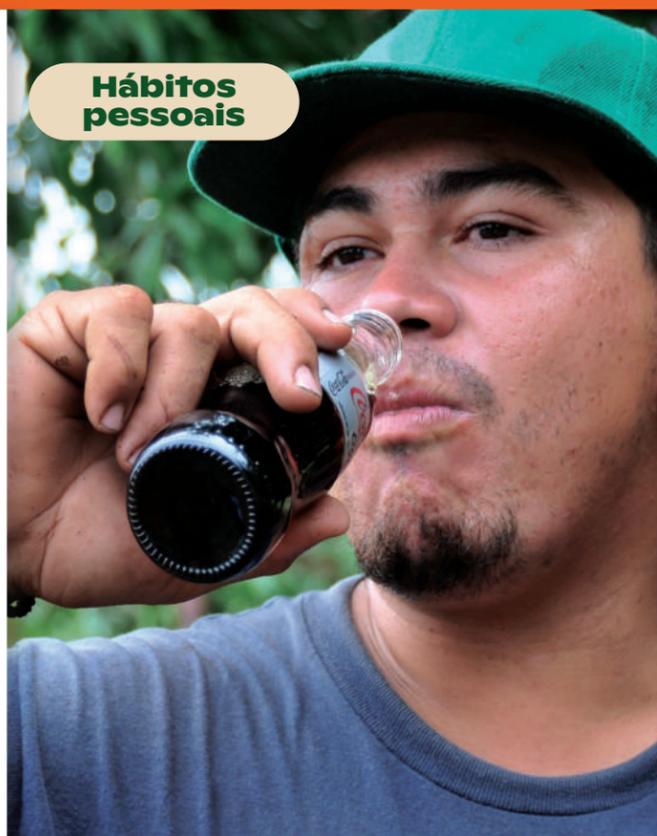




As 3 áreas da higiene pessoal



Equipamento



Hábitos pessoais



Estado de saúde e feridas

É necessário que, como empregado da fazenda, você contribua com os seus bons hábitos de higiene pessoal para ajudar a reduzir o risco de contaminação nas mangas.

Vamos dividir a higiene pessoal em três áreas:

- 1. Equipamento.** Nesta área inclui-se a roupa, a proteção para o cabelo, aventais, calçados e, em alguns casos muito específicos, luvas.
- 2. Hábitos pessoais.** São as coisas que fazemos diariamente como comer, beber, fumar e ir ao banheiro.
- 3. Estado de saúde e feridas.** Consiste no estado de saúde de cada um de nós e em alguma ferida ou machucado que possamos ter.

Notas: _____



As 3 áreas da higiene pessoal

Equipamento



Hábitos pessoais



Estado de saúde e feridas





Equipamento: roupa limpa



Utilize roupa limpa para trabalhar. É proibido ir trabalhar em uma fazenda com roupa suja, estragada ou rota; a roupa suja pode carregar micróbios que causam doenças e podem contaminar as mangas. O coletor que vocês veem na fotografia demonstra boas práticas de higiene pessoal, uma vez que se apresenta para trabalhar com roupa e uma proteção para os cabelos limpos.

NÃO utilize camisetas sem mangas, calções, sapatos com a parte da frente aberta ou sandálias.

Use sempre o equipamento de proteção adequado para as funções específicas do seu trabalho. Caso esteja encarregado de aplicar produtos químicos, não se esqueça de colocar TODOS os seus acessórios de proteção. Se você se protege, você protege a sua família.

Notas: _____

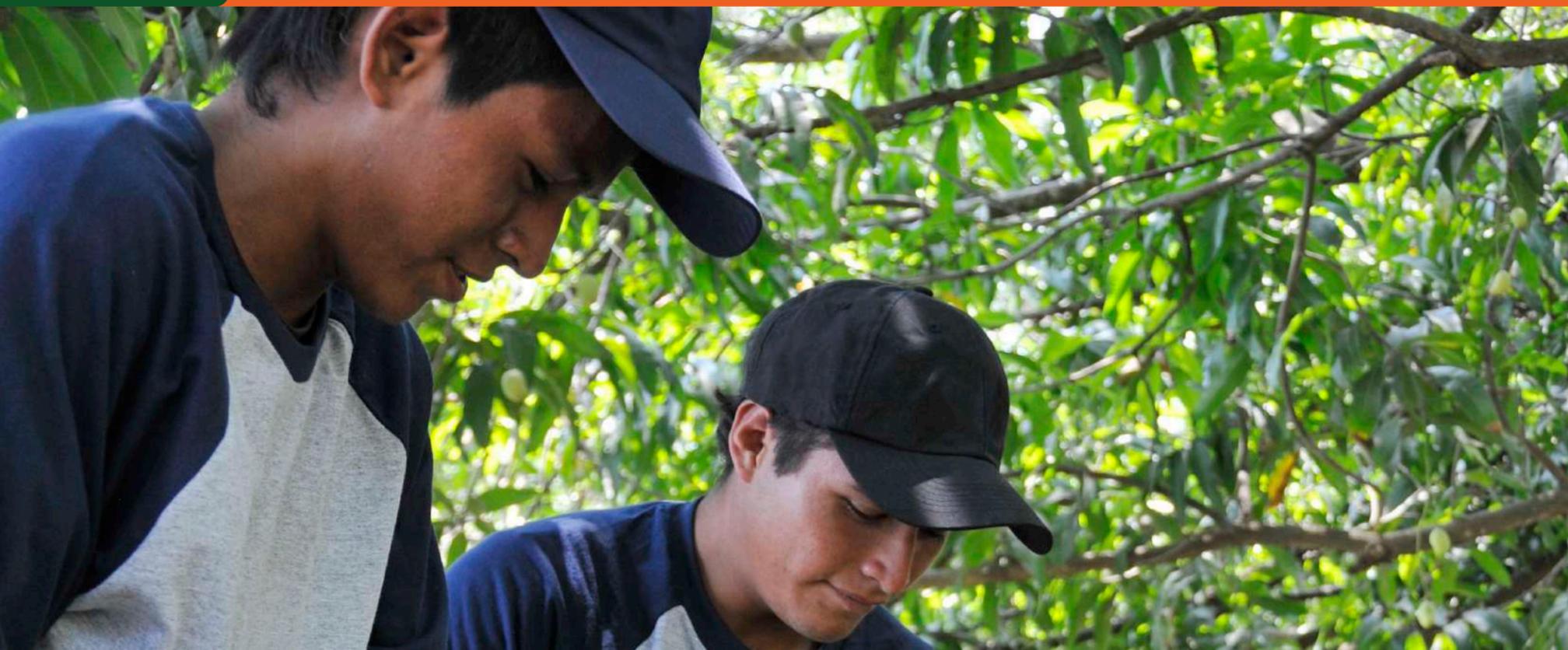


Equipamento: roupa limpa





Equipamento: proteção para o cabelo



É importante manter o cabelo limpo e evitar que ele caia em cima das mangas ou dos utensílios de trabalho, uma vez que pode contaminar as mangas. Além disso, é muito desagradável para os clientes encontrar cabelos nos alimentos.

É necessário usar uma proteção para o cabelo como, por exemplo, uma touca de rede ou de malha, um lenço/ bandana ou boné para evitar que o cabelo caia nas mangas. A escolha do tipo de proteção para o cabelo irá depender das políticas da sua fazenda. A proteção para o cabelo deve estar sempre limpa.

Na fotografia podemos ver os coletores a utilizar um boné que é um tipo específico de proteção para o cabelo. Qual é o tipo de proteção para o cabelo que vocês usam na sua fazenda?

Use corretamente as proteções para o cabelo, cobrindo todo o cabelo e as orelhas.

O bigode e a barba, tal como o cabelo devem manter-se limpos e curtos. Se a fazenda pedir, é possível que tenha de usar uma proteção para a barba. Note que cada fazenda tem a sua política de cabelos faciais e que podem inclusive pedir para se barbear diariamente.

Notas: _____



Equipamento: proteção para o cabelo





Equipamento: calçado



É necessário usar botas, tênis ou sapatos fechados, limpos e adequados à tarefa que desempenha. Isto é muito importante para a sua segurança.

Não é permitido andar descalço, nem utilizar sapatos com a parte da frente aberta ou sandálias.

O empregado nesta fotografia mostra uma das diferentes opções de calçado corretas para trabalhar na fazenda.

Notas: _____



Equipamento: calçado





Hábitos: higiene pessoal



Os hábitos pessoais são as atividades que realizamos no decorrer do dia como comer, beber, fumar e utilizar o banheiro. Nesta categoria incluem-se também os objetos pessoais que utilizamos, como as joias, adornos, bijouterias os piercings, as mochilas, os celulares, entre outros.

É importante praticarmos uma boa higiene pessoal para podermos cuidar da nossa saúde e ajudar a evitar a contaminação das mangas. Lembre-se de tomar banho diariamente e ir limpo para o trabalho. Esta prática é essencial para proteger as mangas da contaminação.

Notas: _____



Hábitos: higiene pessoal





Hábitos pessoais: comer e beber



Quando estamos comendo e bebendo podemos contaminar as mãos ao transferir a saliva da boca para as mãos e daí para as mangas. Lembramos que alguns de nós levamos as mãos à boca ou até lambemos os dedos quando estamos comendo. A saliva é um fluido corporal e contém milhões de micróbios e é por isso que devemos lavar as mãos depois de comer e beber, para evitar que os micróbios cheguem às mangas.

Além disso, todos os trabalhadores devem comer e beber nas áreas atribuídas para esse fim dentro da fazenda. Como se vê na fotografia, estas áreas estão longe do produto e do equipamento de trabalho, evitando-se assim a contaminação.

As áreas atribuídas podem ser tão simples como um local debaixo de uma árvore fora das áreas de produção ou locais exteriores específicos onde pode-se comer. Isto irá depender da dimensão da atividade da fazenda.

Notas: _____



Hábitos pessoais: comer e beber





Hábitos pessoais: fumar



Nota para o formador. [Existem fazendas que não têm áreas para fumantes, pois têm uma política de não fumar. Se for o caso, mencione apenas que é estritamente proibido fumar na casa de embalagem.]

Se você fuma deve fazê-lo apenas nas áreas para fumantes.

As bitucas ou pontas dos cigarros podem ser uma fonte de contaminação física se não forem corretamente descartadas. Quando acabar de fumar não se esqueça de colocar as bitucas nos recipientes ou lixos designados para este fim.

A boca contém milhões de micróbios. Quando fuma, estes micróbios podem ser transferidos da boca para a mão e, se não lavar as mãos depois de fumar e antes de recomeçar a trabalhar, pode contaminar as mangas que manuseia.

Lave as mãos quando acabar de fumar!

Notas: _____



Hábitos pessoais: fumar





Hábitos pessoais: espirrar e tossir



Quando tossimos ou espirramos, podemos contaminar as mangas com saliva.

Caso precise espirrar ou tossir, afaste-se da área onde está trabalhando e vá para uma área onde não tenha produto, cubra a boca e lave as mãos antes de voltar a trabalhar, de maneira a evitar contaminar as mangas.

Quando espirrar, você não deve utilizar a roupa como lenço.

Notas: _____

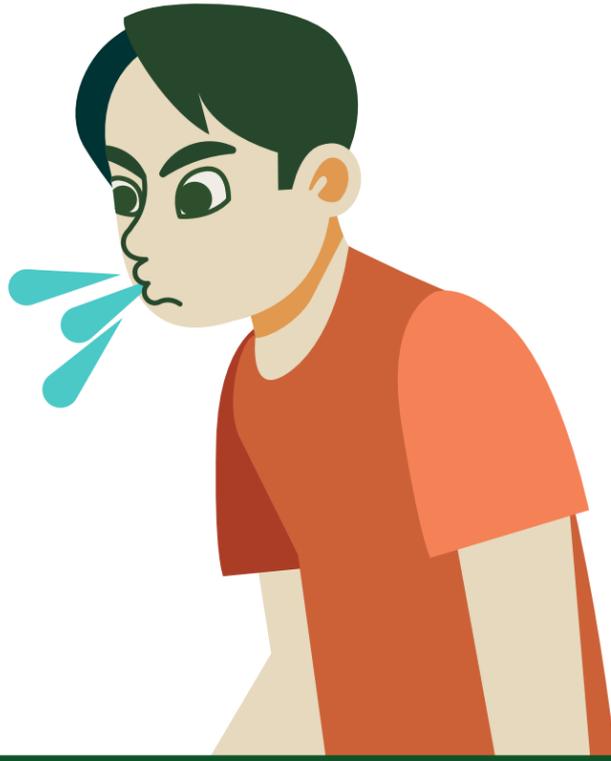


Hábitos pessoais: espirrar e tossir





Hábitos pessoais: cuspir



Cuspir nas áreas de trabalho é um mau hábito que pode contaminar as mangas com micróbios, pois a saliva pode cair sobre as mangas. A saliva é um fluido corporal que não deve entrar em contato com a manga. Se tiver necessidade de cuspir, utilize um lenço ou faça-o longe do produto.

Todas as mangas que entrarem em contato com fluidos corporais devem ser jogadas fora.

ATIVIDADE DE APRENDIZAGEM ADICIONAL – DEMONSTRAÇÃO:

Às vezes vemos pessoas cuspiendo nas áreas onde se produzem ou acondicionam as mangas.

[Cuspa dentro de um copo ou de uma garrafa que contenha água, café ou suco. Faça muito ruído ao cuspir. Ofereça o conteúdo do copo ou da garrafa aos participantes. Convide-os a beber dali.]

Como se sentiriam se tivessem de beber deste copo ou desta garrafa?

Notas: _____



Hábitos pessoais: cuspir





Hábitos pessoais: utilização do banheiro e do papel higiênico



Es muy importante que el personal que labora en la huerta, mantenga el hábito de hacer sus necesidades fisiológicas en los baños o letrinas, ya que de lo contrario las heces fecales podrían convertirse en una fuente de contaminación.

SIEMPRE debe utilizar las instalaciones o servicios sanitarios como baños o letrinas proporcionadas por la huerta.

Algunas huertas podrían tener una política disciplinaria o incluso de cero tolerancia para empleados que sean sorprendidos orinando o defecando al aire libre.

También es necesario que el papel higiénico sea desechado conforme a la política de la huerta. El papel de baño no debe tirarse en el piso, éste debe depositarse en la taza del baño o letrina o en un bote de basura (aunque no es recomendable). Si el papel higiénico sucio no se elimina correctamente éste puede llegar a ser una fuente de contaminación grave.

Notas: _____



Hábitos pessoais: utilização do banheiro e do papel higiênico





Hábitos pessoais: objetos pessoais



Não leve nenhum objeto pessoal para a sua área de trabalho na fazenda, pois eles podem cair em cima das mangas. Estes objetos, além de representarem um risco de contaminação física, estão sujos e podem conter micróbios que também podem contaminar as mangas.

NÃO são permitidos objetos pessoais nas áreas de trabalho da casa de embalagem; estes objetos incluem lápis e canetas, mochilas, rádios, reprodutores de CDs, MP3 ou similares fones de ouvido, celulares, etc.

Antes de começar a trabalhar guarde todos os seus objetos pessoais nas áreas atribuídas para esse fim, ou melhor ainda, deixe em casa aquilo que não necessita.

Notas: _____



Hábitos pessoais: objetos pessoais





Hábitos pessoais: jóias



Não é permitido usar nenhum tipo de joia, relógios, anéis, brincos, enfeites, colares ou correntes de qualquer tipo de material nas áreas de produção de mangas. As jóias também podem se tornar uma fonte de contaminação física.

Tire todas as jóias antes de começar a trabalhar. Coloque-as na sua mochila, armário ou outro local ou, melhor ainda, não as leve para o trabalho; deixe todas as jóias em casa.

Algumas empresas também proíbem o uso de piercings para pessoas que trabalham com mangas.

Este texto é opcional, pois existem delineamentos de segurança que não permitem jóias e também outros que autorizam alguns tipos de jóias: algumas fazendas permitem o uso da aliança de casamento lisa, mas deve ser coberta com uma luva para evitar que caia nas mangas e se torne uma fonte de contaminação física.

Notas: _____



Hábitos pessoais: jóias





Hábitos pessoais: unhas compridas, pintadas ou postiças



As unhas postiças, a base e o esmalte de unhas também não são permitidos no local de trabalho, pois podem cair sobre as mangas e tornarem-se um contaminante.

Mantenha sempre as unhas curtas e limpas; as unhas compridas também podem conter micróbios, que podem contaminar as mangas enquanto as manuseia.

Também não é boa ideia usar maquiagem no local de trabalho. Consulte a política de maquiagem da sua fazenda.

Notas: _____



Hábitos pessoais: unhas compridas, pintadas ou postiças





Estado de saúde e feridas



O estado de saúde dos empregados e as feridas ou machucados são a última área da higiene pessoal.

Ir para o trabalho doente pode fazer com que a manga se contamine, uma vez que os micróbios causadores de doenças podem ser transferidos para os alimentos.

Existem alguns casos de surtos de doenças transmitidas por alimentos causados por empregados doentes. Por isso, existem algumas doenças que proíbem o empregado de trabalhar na fazenda.

O mesmo se aplica às feridas e machucados. É recomendável que os trabalhadores com lesões ou cortes abertos manuseiem as mangas cumprindo as medidas específicas para prevenir a contaminação cruzada do produto.

Notas: _____



Estado de saúde e feridas





Estado de saúde e feridas: estado geral de saúde



Embora as práticas de higiene corretas possam evitar a transferência de micróbios nocivos dos empregados para as mangas com que estes trabalham, existem casos em que tais práticas não são suficientes, por isso o pessoal que apresente as seguintes doenças ou sintomas NÃO deve trabalhar com mangas:

- Vômito
- Doença infecto-contagiosa
- Icterícia (cor amarelada da pele)
- Dor de garganta com febre

É muito importante que, se apresentar algum destes sintomas, informe o seu supervisor antes de se apresentar ao trabalho ou começar a trabalhar. Dependendo do tipo de doença que tiver ou da política da sua fazenda, o seu supervisor pode trocar a sua atividade por uma onde não manuseie mangas ou até dispensá-lo temporariamente até ter recuperado a sua saúde.

Notas: _____

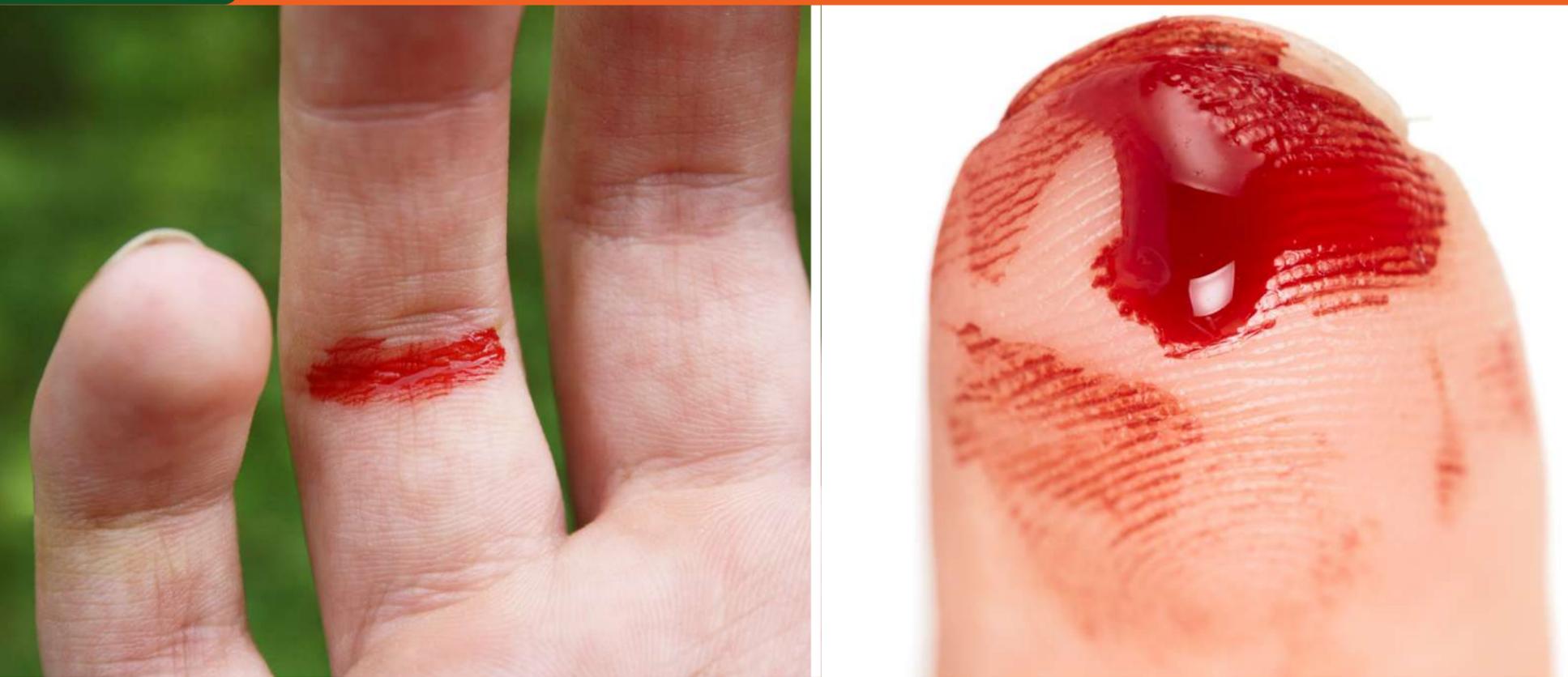


Estado de saúde e feridas: estado geral de saúde





Estado de saúde e machucados: machucados e sangue



As feridas ou machucados abertos como cortes ou lesões podem ser uma fonte de contaminação para as mangas.

Se tiver um corte ou uma ferida aberta deve informar o seu supervisor antes de começar a trabalhar. Se fizer um corte na mão ou em algum dedo quando estiver trabalhando, comunique o incidente ao seu supervisor. Certifique-se de que está se sentindo bem e estanque o sangue. No entanto, se o corte for grave e não conseguir estancar o sangue procure cuidados médicos.

Se o corte não for grave, lave as mãos, ponha uma atadura ou um curativo rápido (Band-aid®) e a seguir cubra com uma luva.

Lembre-se que qualquer produto que esteja em contato com sangue ou qualquer outro fluido corporal deve ser descartado corretamente.

Notas: _____



Estado de saúde e machucados: machucados e sangue





Atividade: correto-incorrecto



Para terminar esta parte da formação de capacitação vamos rever alguns exemplos de situações que aprendemos hoje e que podem acontecer na fazenda de mangas.

Eu lhes mostrarei uma folha com duas fotografias e perguntarei o que é que está errado na fotografia de cima.

A seguir vamos ver a forma correta mostrada na fotografia de baixo da página.

[O objetivo desta atividade é demonstrar as práticas corretas de higiene pessoal que devem ser cumpridas na indústria das mangas.]

O que é que está errado na fotografia de cima?

[Resposta: O empregado está guardando sua mochila em local inadequado.]

Na fotografia de baixo podemos ver que o empregado agora guarda sua mochila no local apropriado.

Notas: _____

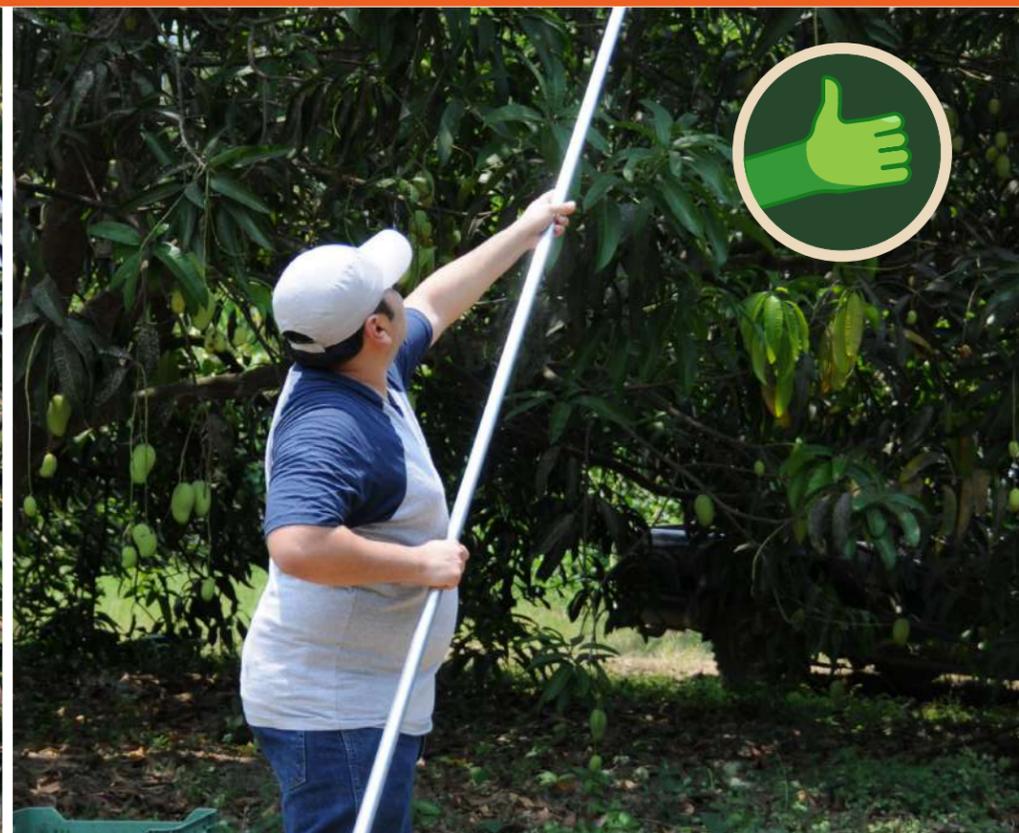


Atividade: correto- incorreto





Roupa



O que é que está errado na fotografia de cima?

[Resposta: o trabalhador veste uma camisa sem mangas. Está expondo as mangas as suas axilas e o seu suor.]

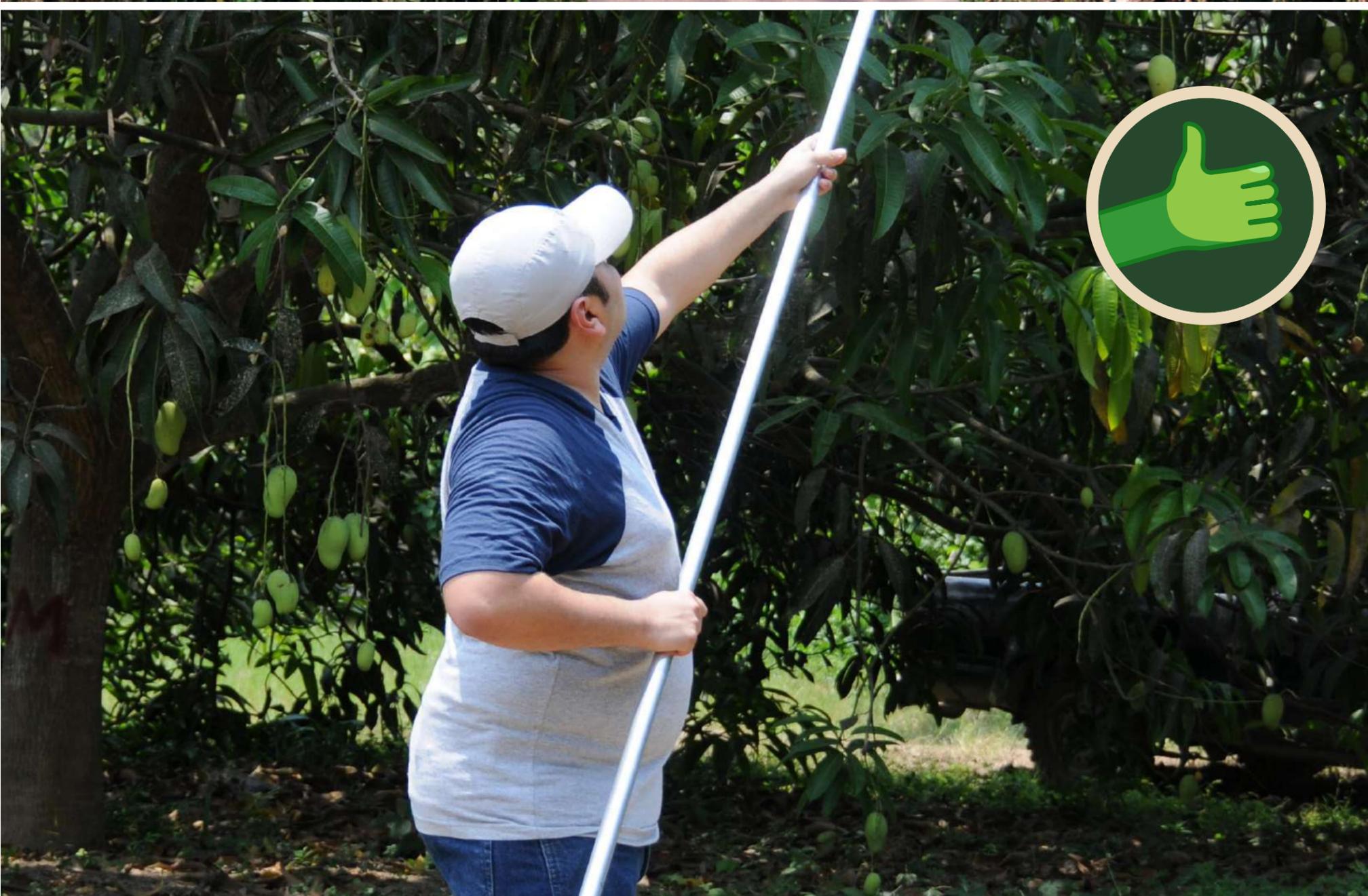
Na fotografia na parte de baixo, podemos ver que o empregado veste uma camisa com mangas e limpa, evitando que o suor chegue às mangas.

Algun de vocês gostaria de comer uma coisa que tivesse estado em contato com as axilas ou o suor de outras pessoas?

Notas: _____



Roupa





Comer e beber



O que é que está errado na fotografia de cima?

[Resposta: o trabalhador está comendo e bebendo um refrigerante dentro da área de produção de mangas. Os alimentos, doces e bebidas de quaisquer tipos são proibidos dentro da área da fazenda onde se produzem as mangas.]

É muito importante lembrar que só se deve comer e beber nas áreas que foram atribuídas para esse fim como a cantina ou longe das áreas de produção como faz a pessoa na fotografia de baixo.

Notas: _____



Comer e beber





Espirrar



O que está acontecendo na fotografia de cima?

[Resposta: O empregado está espirrando em cima das mangas, expondo-as à saliva, que é um fluido corporal que não deve estar em contato com as mangas.]

Lembre-se que quando tosse ou espirra nunca deve utilizar a sua roupa como lenço, vá para uma área onde não haja mangas, tape a boca com as mãos e não se esqueça de lavar as mãos antes de recomeçar a trabalhar. Todas as mangas que entrarem em contato com qualquer fluido corporal devem ser descartadas.

Notas: _____

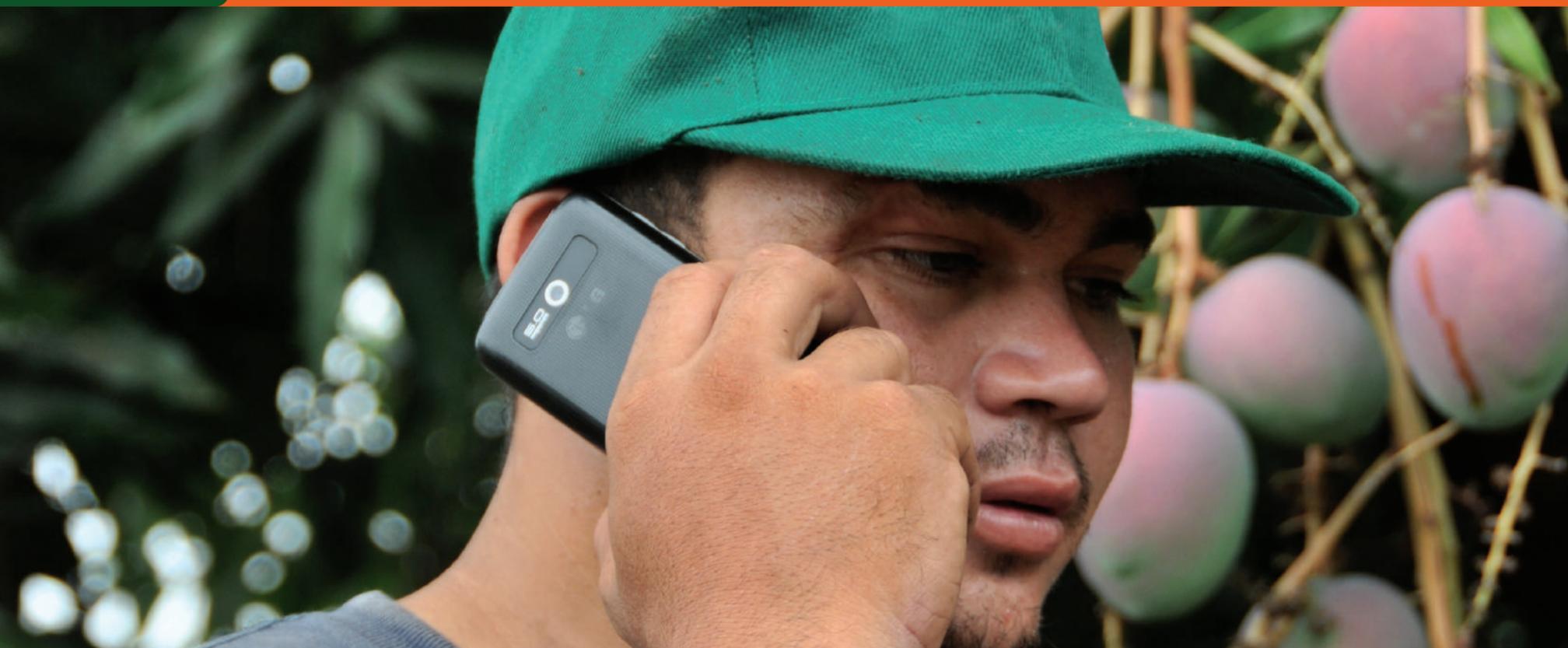


Espirrar





Objetos pessoais: celular



O que é que está errado na fotografia?

[Resposta: O empregado está falando ao celular na área de colheita das mangas.]

Não utilize o celular dentro das áreas ativas de produção e colheita das mangas.

Se tiver que utilizar o celular é necessário que saia da área de trabalho e lembre-se que deve lavar bem as mãos antes de recomeçar a trabalhar.

Os supervisores são a exceção, uma vez que o celular é a sua ferramenta de trabalho.

Notas: _____



Objetos pessoais: celular





Jóias



O que é que o trabalhador está fazendo incorretamente?

[Resposta: O coletor tem uma corrente enquanto está trabalhando com as mangas.]

Na fotografia de baixo podemos ver que o trabalhador não usa a corrente, o que é importante, pois se estiver usando, esta pode cair nas mangas e chegar aos nossos clientes.

Este texto é opcional, uma vez que existem delineamentos de segurança que não permitem que se usem jóias e outros que permitem que se use determinado tipo de jóias: Algumas fazendas permitem que se use a aliança de casamento lisa, mas esta deve estar coberta com uma luva para evitar que ela caia nas mangas e se torne uma fonte de contaminação física.

Notas: _____



Jóias





Proteção para o cabelo



O que é que está errado na fotografia de cima?

[Resposta: O trabalhador não usa corretamente o boné ou a proteção para o cabelo.]

Na fotografia de baixo podemos observar a forma correta de trabalhar com mangas, uma vez que os empregados usam um tipo de proteção para o cabelo.

Quando trabalhamos com mangas devemos vestir roupa limpa e um tipo de proteção para o cabelo como uma touca de rede ou malha, um gorro ou boné que cubra todo o nosso cabelo.

Notas: _____



Proteção para o cabelo





Banheiros e latrinas



O que é que está errado na fotografia de cima?

[Resposta: O coletor está urinando em campo aberto.]

Na fotografia de baixo podemos ver que o empregado está utilizando as instalações sanitárias da fazenda.

Algumas empresas podem ter uma política disciplinar ou inclusive de tolerância zero para os empregados que são pegos urinando ou defecando ao ar livre.

Você deve SEMPRE utilizar as instalações sanitárias como os banheiros ou os sanitários químicos disponibilizados pela empresa.

Este é o final da formação de capacitação sobre higiene pessoal. Vocês têm alguma pergunta? Obrigado pela participação e, por favor, não se esqueçam de assinar a lista de presença.

Notas: _____



Banheiros e latrinas

