



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

uff **Universidade Federal Fluminense**

FACULDADE DE TURISMO E HOTELARIA
DEPARTAMENTO DE TURISMO
COORDENAÇÃO DO CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM HOTELARIA



MANUAL PARA PRÁTICAS EM LABORATÓRIO

Niterói, 2016

1. DAS CONDIÇÕES GERAIS DE USO	3
1.1. Das responsabilidades	3
1.2. Das proibições	6
1.3. Tolerâncias e faltas	7
1.4. Solicitação das chaves	7
1.5. Vacinação	8
2. NORMAS TÉCNICAS DE UTILIZAÇÃO	9
2.1. Laboratório de Alimentos e Bebidas	9
2.2. Laboratório de Governança e Front Office	14
3. ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA	17
3.1. Fogo e calor	17
3.2. Eletricidade	18
3.3. Produtos químicos	18
3.4. Materiais cortantes	18
3.5. Quedas	19
3.6. Combate a incêndios	19
3.7. Primeiros socorros	20
3.8. Telefones de emergência na cidade de Niterói	22
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

1. DAS CONDIÇÕES GERAIS DE USO

O presente manual tem como objetivo orientar docentes, discentes, técnicos e monitores sobre o uso do laboratório da Faculdade de Nutrição, no município de Niterói.

Esta compilação traz as regras consideradas fundamentais para o funcionamento seguro do laboratório de aulas práticas. Seguindo essas normas, esperamos orientar a proteção de todos os usuários de riscos e acidentes de trabalho. As normas aqui detalhadas atribuem responsabilidade e determinam padrões de uso de equipamentos, utensílios e dos espaços dos laboratórios.

1.1. Das responsabilidades

Um laboratório de prática profissional não é um espaço qualquer. Merece atenção redobrada por ser um espaço de uso coletivo. Para que esteja sempre em boas condições de uso, é preciso que todos observem e cumpram as normas estipuladas, pois todos são responsáveis por ele. Cada um dos profissionais que faz uso do laboratório tem responsabilidades distintas, mas zelar pela conservação geral do espaço é responsabilidade de todos.

O laboratório estará disponível para as aulas práticas de gastronomia dos alunos do curso de Hotelaria, conforme horário acordado entre as unidades, sempre acompanhados pelo professor responsável pela disciplina.

Exceto nestes horários, os alunos do curso de Hotelaria só poderão fazer uso do laboratório mediante reserva agendada com antecedência e autorizada pela coordenação do curso de Hotelaria, Direção da FTH e pela Faculdade de Nutrição.

Das responsabilidades da faculdade de Nutrição:

- a) Estabelecer a escala para a realização das atividades no Laboratório de forma a não haver conflito de atividades programadas para o mesmo espaço e horário, e informar, com antecedência de 72 horas, à coordenação do curso de Hotelaria, sobre a impossibilidade de utilização do laboratório;

- b) Autorizar, previamente, a retirada das chaves do laboratório pelo professor do curso de Hotelaria junto à secretaria da Faculdade de Nutrição, nos casos de faltas dos funcionários da Faculdade de Nutrição em exercício no laboratório;
- c) Realizar levantamentos dos utensílios e equipamentos disponíveis, e tomar as medidas cabíveis quanto à reposição e ou manutenção quando ocorrer alguma falta, quebra ou pane durante a utilização nas dependências da Nutrição;
- d) Aprovar a utilização e/ou retirada de equipamentos e utensílios de qualquer tipo do laboratório;
- e) Após cada atividade que deverá se encerrar conforme horário acordado, e na presença dos usuários, um dos funcionários do laboratório deverá conferir todos os utensílios e equipamentos utilizados;
- f) Orientar os usuários sobre os cuidados e normas de utilização do Laboratório;
- g) Cumprir e fazer cumprir este regulamento.

Das responsabilidades da Faculdade de Turismo e Hotelaria:

- a) Autorizar compras referentes aos suprimentos dos laboratórios;
- b) Realizar levantamentos dos utensílios e equipamentos disponíveis, e tomar as medidas cabíveis quanto à reposição e ou manutenção quando ocorrer alguma falta, quebra ou pane durante a utilização nas aulas de Turismo/Hotelaria;
- c) Orientar os usuários sobre os cuidados e normas de utilização do Laboratório através da divulgação do Regulamento Geral dos Laboratórios da Faculdade de Nutrição EJV e das normas de funcionamento do LABDI;

Das responsabilidades da coordenação de curso

- a) Solicitar os insumos e os materiais de limpeza com a antecedência necessária, recebendo-os no dia anterior à aula e encaminhá-los ao laboratório antes do início da aula. Quando não houver técnico em laboratório, a responsabilidade pelo recebimento, armazenagem e deslocamento dos insumos será do professor responsável pela matéria.
- b) Controlar estoques e almoxarifados, orientando a guarda e retirada de itens;

- c) Coordenar e organizar os calendários de aulas práticas semestrais, com o apoio dos docentes responsáveis, assegurando que haja um atendimento eficiente e contemplando as necessidades do curso;
- d) Solicitar o uso do laboratório no caso das atividades de estudo, ensino, pesquisa e extensão;
- e) Supervisionar os horários de trabalho nos laboratórios;
- f) Cumprir e fazer cumprir este regulamento.

Os insumos são os gêneros alimentícios solicitados pelo professor e necessários para o desenvolvimento da aula como alimentos perecíveis e não perecíveis, bebidas, etc.

Os materiais de limpeza constituem-se em produtos necessários para a manutenção e conservação da higiene dos procedimentos e do laboratório em geral como detergente, esponjas, esponjas de aço, toalhas de papel, cloro, desinfetante, sabão em pó, panos de pia, panos de chão, luvas, vassoura e rodo.

Os utensílios, equipamentos, insumos e materiais de limpeza não poderão ser guardados nas dependências do laboratório sendo que serão encaminhados ao laboratório antes do início de cada aula e retornarão ao local de armazenamento ao término de cada aula.

Das responsabilidades dos docentes

- a) Solicitar compras de insumos e outros materiais conforme necessidade, sempre que autorizado pela Coordenação;
- b) Armazenar e higienizar os produtos para uso, quando não houver técnico de laboratório;
- c) Relatar todos os incidentes e acidentes ocorridos no laboratório, por escrito, à Coordenação, sejam eles relativos a indisciplina, desaparecimento de insumos ou quaisquer materiais, falta de segurança, pequenos cortes, queimaduras em alunos, etc;
- d) Seguir todas as normas e práticas de segurança aplicáveis, conforme apresentadas neste manual;
- e) Utilizar equipamento pessoal de proteção e uniformes, de acordo com as instruções desse manual;

- f) Realizar a prática profissional, cuidando para que os discentes conservem a estrutura geral dos laboratórios, com a devida observância das normas de segurança e mantendo o ambiente limpo e organizado;
- g) Encaminhar solicitação de compras de insumos e outros materiais conforme necessidade e com antecedência de 21 dias, ao coordenador de curso;
- h) Informar ao monitor do laboratório a necessidade de manutenção em algum equipamento
- i) Orientar os alunos quanto à higienização dos utensílios, equipamentos e bancadas do laboratório ao final de cada aula bem como quanto ao descarte e destinação correta dos restos de alimentos e embalagens;
- j) Observar o cumprimento das normas de segurança e higiene pelos alunos, aplicando as penalidades necessárias sempre que oportuno.

Das responsabilidades do discente

- a) Permanecer no laboratório somente quando autorizado por seu professor ou coordenador responsável;
- b) Apresentar-se para as suas atividades com 10 minutos de antecedência vestindo o uniforme;
- c) Após as instruções, realizar as atividades de laboratório, seguindo sempre as orientações do docente;
- d) Ao término de suas atividades, limpar e organizar bancada de trabalho e aguardar a dispensa do supervisor para se retirar do laboratório;
- e) Organizar, higienizar e cuidar de todo o espaço da brigada, no que se refere aos utensílios, equipamentos e mobiliário do laboratório;
- f) Respeitar os horários de funcionamento do laboratório, bem como as hierarquias as quais ele é submetido;
- g) Observar e cumprir todas as normas de uso e segurança dos laboratórios, conforme itens 2 e 3;
- h) Utilizar equipamento pessoal de proteção e uniformes, de acordo com as instruções desse manual;
- i) Executar somente as tarefas que lhe forem atribuídas – nesta fase do curso, os alunos podem não estar preparados para o desempenho de tarefas mais complexas, acarretando riscos para todos;
- j) Observar os princípios éticos profissionais e
- k) Zelar pelo nome da Universidade e do curso, cumprindo todas as obrigações que lhe forem confiadas.

1.2. Das proibições

É vedado aos usuários dos Laboratórios:

- a) Fumar, ingerir, portar ou guardar alimentos no laboratório;
- b) Usar, durante as atividades nos Laboratórios, qualquer tipo de objetos, bolsas e similares em cima das bancadas;
- c) Utilizar qualquer aparelho sem a devida autorização;
- d) Utilizar qualquer aparelho sem observar as instruções de uso;

- e) Utilizar imprópriamente soluções tóxicas, corrosivas ou outros que causem risco ao meio ou as pessoas que estejam nos Laboratórios;
- f) Desenvolver qualquer técnica ou prática de laboratório sem a devida autorização ou orientação do professor ou do Técnico em Laboratório;
- g) Utilizar os equipamentos e utensílios dos Laboratórios para fins pessoais ou para realizar qualquer atividade incompatível com as atividades da disciplina ou da pesquisa;
- h) Danificar materiais ou equipamentos;
- i) Descumprir qualquer norma deste regulamento.

1.3. Tolerâncias e faltas

A pontualidade faz parte da listagem de requisitos de todo bom profissional e, por isso, não são permitidos atrasos durante as Práticas Profissionais em Laboratório. A tolerância máxima será de 15 minutos. Após este horário, o docente deverá registrar falta e impedir a entrada do aluno. As atividades práticas têm um limite de faltas de 25% de sua carga horária total e não existe meia falta.

Procure chegar antes do início das aulas ao laboratório. Lembre-se que você deverá estar vestindo uniforme completo e portando todos os itens de segurança antes de entrar no laboratório.

1.4. Solicitação das chaves

O laboratório da Faculdade de Nutrição possui um monitor que é o responsável pela guarda das chaves durante o horário de funcionamento do laboratório. Se houver necessidade, o docente responsável pela disciplina poderá solicitar as chaves do laboratório junto à secretaria da faculdade de Nutrição.

Os laboratórios da Faculdade de Turismo e Hotelaria são de responsabilidade da direção da Unidade e as chaves devem ser solicitadas na sala 315 do bloco H, Campus Gragoatá.

1.5. Vacinação

Os profissionais de hotelaria estão constantemente em contato com materiais cortantes e perfurantes, bem como com objetos e dejetos de hóspedes vindos de todas as regiões do mundo, com surtos e doenças endêmicas para as quais nem sempre há defesa.

A vacinação é a maneira mais segura de fortalecer o organismo contra determinadas infecções e constitui uma das maiores vitórias da medicina, que os profissionais da hotelaria, assim como os profissionais de saúde, devem utilizar a seu favor. Para cuidar do hóspede, é preciso primeiro cuidar de si.

A Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Hotelaria da Universidade Federal Fluminense, segue a indicação da Anvisa (2011) e **recomenda** aos seus alunos que sigam o Calendário Nacional de Vacinação, atuando em laboratório somente após aplicação das seguintes vacinas (conforme tabela abaixo e de acordo com a faixa etária): Hepatite B, Difteria, Tétano e Febre Amarela.

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
20 a 59 anos	Hepatite B ⁽¹⁾ (Grupos vulneráveis) vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	Dupla tipo adulto (dT) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria e tétano adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano
	Febre Amarela ⁽³⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre amarela
	Triplíce viral (SCR) ⁽⁴⁾ vacina sarampo, caxumba e rubéola	Dose única	Sarampo, caxumba e rubéola
60 anos e mais	Hepatite B ⁽¹⁾ (Grupos vulneráveis) vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	Febre Amarela ⁽³⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre amarela
	Influenza sazonal ⁽⁵⁾ vacina influenza (fracionada, inativada)	Dose anual	Influenza sazonal ou gripe
	Pneumocócica 23-valente (Pn23) ⁽⁶⁾ vacina pneumocócica 23-valente (polissacarídica)	Dose única	Infecções causadas pelo <i>Pneumococo</i>
	Dupla tipo adulto (dT) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria e tétano adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, 2011.

2. NORMAS TÉCNICAS DE UTILIZAÇÃO

2.1. Laboratório de Alimentos e Bebidas

É expressamente proibida a entrada nos laboratórios de qualquer pessoa que não esteja devidamente uniformizada além da área delimitada, enquanto houver produção e/ou qualquer tipo de atividade prática.

Uso de uniformes e equipamento de segurança

Cabe a cada aluno a responsabilidade pela guarda, lavagem e conservação de seus uniformes, devendo estar **completos e limpos** sempre que houver prática em laboratório.

Cada aluno deverá ter o **seu** uniforme, evitando empréstimos e trocas, principalmente por uma questão de higiene.

Todos os uniformes deverão ser marcados com o **número de matrícula do aluno**, pelo avesso e em local discreto com caneta preta especial para tecidos.

São uniformes do laboratório de **Alimentos & Bebidas**:

MASCULINOS

- 01 calça *pied poule* (outra a combinar entre turma e professor)
- 01 camiseta branca, tipo universal, lisa e de mangas curtas (sem desenhos, bordados ou botões).
- 01 jaleco branco (dolma, bordada com o logo da UFF)
- 01 bibico de cozinha ou bandana brancos
- 01 avental de cozinha, meia saia, branco
- 01 tênis de couro cor branca, com solado antiderrapante.
- Meias brancas

FEMININOS:

- 01 calça *pied poule*
- 01 camiseta branca, tipo universal, lisa e de mangas curtas (sem desenhos, bordados ou botões).
- 01 jaleco branco (dolma, bordada com o logo da UFF)
- 01 touca de cozinha ou bandana brancos
- 01 avental de cozinha, meia saia, branco
- 01 tênis de couro cor branca, com solado antiderrapante.
- Meias brancas

São uniformes do laboratório de Alimentos & Bebidas, nas aulas de práticas de **Serviço de Salão, Bar e Garçom:**

MASCULINOS

- 01 gravata borboleta preta
- 01 sapato social preto e meias sociais pretas
- 01 camisa branca social, de manga longa, sem logotipos ou gravuras.
- 01 calça preta social de poliéster ou tergal (sem bolsos estampados ou costuras rebatidas)

FEMININOS:

- 01 sapato social preto e fechado
- Meia calça preta ou cor-da-pele.
- 01 camisa branca social, de manga longa, sem logotipos ou gravuras.
- 01 calça preta social de poliéster ou tergal (sem bolsos estampados ou costuras rebatidas).

Os alunos deverão chegar ao laboratório já vestindo uniformes completos.

Higiene pessoal

Ao lidar com alimentos, a higiene deve ser cuidadosa. O primeiro item relacionado à higiene, é a apresentação pessoal.

MASCULINA:

Homens com cabelo curto (se comprido, preso com coque) e com redinha ou touca descartável por baixo do bibico. Barba, cavanhaque e bigode bem aparados.

Uso de sabonetes, loções de barba e desodorante sem perfumes.

Retirar alianças, brincos, colares, braceletes e quaisquer adornos antes de entrar no laboratório.

Utilizar cintos com fivelas pequenas e discretas.

Unhas curtas, lixadas e sempre limpas.

Uso da camiseta branca por baixo do jaleco.

Manter o tênis branco sempre limpo (utilizar sabão de coco e escovinha).

FEMININA:

Mulheres com cabelos presos em coque, sem maquiagens e com redinha descartável por baixo da touca.

Uso de sabonetes e desodorante sem perfumes.

Retirar alianças, brincos, colares, braceletes e quaisquer adornos antes de entrar no laboratório.

Utilizar cintos com fivelas pequenas e discretas.

Unhas curtas, lixadas e sempre limpas, sem esmalte ou base.

Uso da camiseta branca por baixo do jaleco.
Manter o tênis branco sempre limpo (utilizar sabão de coco e escovinha).

Da utilização dos equipamentos de uso coletivo

É fundamental que os alunos cuidem desses equipamentos realizando as atividades no local que lhes for designado.

Sabemos que quebras, trincas e amassados podem acontecer. Se for esse o caso, solicite ao docente que inspecione o equipamento para verificar se ainda está em condições de uso, supervisionar o descarte e apurar responsabilidades pelos danos.

Leia com atenção as regras abaixo, que podem ajudar muito na utilização dos equipamentos:

- Tudo o que for retirado limpo deve ser devolvido limpo e no mesmo local.
- Se você encontrou a bancada seca e limpa, só retire-se do laboratório quando a deixar seca e limpa.
- O chão também faz parte do laboratório e a sujeira pode causar acidentes. Evite derrubar utensílios e insumos e, se isso acontecer, pare imediatamente suas atividades e recolha-os.
- Não desperdice alimentos, observe o docente e informe-se sobre a melhor forma de aproveitá-los.
- Observe bem de onde vem todo o material que está sendo utilizado, para que ele seja devolvido nas mesmas condições e local.
- Observe a sinalização dos equipamentos, risco de choques, cortes, voltagem, etc. Esses cuidados evitam acidentes e queima dos equipamentos.

Da utilização dos equipamentos de uso individual

São equipamentos de uso individual na cozinha:

- 3 (três) panos de prato brancos (tecido tipo saco de estopa alvejado)
- 01 toalha de rosto
- 01 colher de sopa

Todos os panos deverão ser marcados com o **número de matrícula do aluno**, pelo avesso e em local discreto com caneta preta especial para tecidos. No caso de equipamentos perfuro

cortantes próprios, devem ser mantidos sempre próximos ao aluno, em estojo apropriado e junto de **autorização de uso** que deve ser impressa pelo aluno e assinada, em duas vias (Anexo A). **Uma via ficará na Coordenação do curso e a outra, com carimbo de recebimento pela Coordenação, com os pertences do aluno.**

Da utilização de insumos

Todos os insumos, alimentos e produtos destinados às aulas práticas deverão ser manuseados dentro das dependências internas e agregadas dos laboratórios, sob a orientação dos docentes, não podendo ser transportados e retirados dos laboratórios sem ordem expressa.

Todos os ingredientes devem ser examinados pelos alunos antes da utilização. Se danificado, partido, fora do prazo ou mal conservado o insumo, o aluno deverá comunicar o docente antes de colocar em uso.

Nenhum insumo deverá ser manipulado sem que o aluno conheça suas características e riscos. Se o aluno faltou em aula anterior, deverá tomar conhecimento do que foi ministrado antes da nova aula.

Todo ingrediente deverá ser acondicionado corretamente conforme as normas de segurança alimentar do item a seguir.

Normas de segurança alimentar

Para se ter uma alimentação saudável, é necessário conhecer o alimento com o seu valor nutritivo como também os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e do próprio alimento.

Todos os manipuladores de alimentos precisam conhecer essas informações que são importantes para nossa saúde, que devem ser utilizadas no nosso dia-dia e ainda mais rígidas em relação a alimentação profissional.

Você aprenderá normas de higiene e segurança alimentar com seu docente. Todas obedecem a normatização ABNT 22000, mas indicamos algumas regras básicas que podem ajudar nessa jornada:

a) Higiene dos manipuladores

Os microrganismos estão em todos os lugares e chegam aos alimentos, geralmente pela falta de higiene pessoal, do ambiente e utensílios e também por falta de cuidados na preparação e na distribuição dos alimentos.

São regras básicas de higiene, além do asseio dos uniformes:

- Lavar as mãos corretamente, com água e sabão, a cada 20 minutos e sempre que sair do banheiro ou vestiário e quando tocar nariz, cabelo, dinheiro, sapato, lixo, alimentos estragados, etc.
- Lavar os utensílios cada vez que trocar o tipo de insumo.
- Não secar as mãos com pano de prato, mas somente com toalhas descartáveis.
- Sempre que tossir ou espirrar, levar as mãos à frente da boca e lavá-las.
- Utilizar luvas quando houver ferimentos nas mãos, dedos ou na unha.
- Não comer durante a manipulação dos alimentos (incluindo balas e chicletes).
- Não provar alimentos com as mãos.
- Ao coçar qualquer parte do corpo, lavar as mãos novamente.

b) Higiene dos ambientes

A higiene de ambientes (pisos, paredes, portas, ralos, janelas, banheiros etc.) deve ser feita da seguinte forma:

- Remover a sujeira;
- Lavar com detergente;
- Enxaguar;
- Retirar o excesso com auxílio de rodo;
- Desinfetar com solução clorada para ambientes.

Observações:

- Começar pelo alto;
- Higienizar tanques, ralos, vassouras, panos, rodo, entre outros;
- Separar os materiais para lavar o chão dos que são usados para lavar pias, etc.

- Manter os panos de prato limpos e trocá-los sempre que não houver mais superfícies limpas.
- Manter a área de bancada de trabalho limpa e livre de objetos que não estejam relacionados com a prática profissional.
- Manter os lixos tampados, longe do local da prática profissional.

c) Higiene dos alimentos

Você irá aprender com seu docente como higienizar cada alimento, mas algumas dicas podem ajudar:

- Usar tesoura ou faca higienizada para abrir os sacos de alimentos;
- Verifique sempre a validade dos alimentos, antes de colocá-los em uso.
- As embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar entrada de pragas e não aumentar a contaminação ambiental.
- Alimentos NÃO devem ser armazenados junto com produtos de limpeza, perfumaria, e objetos de uso pessoal.

2.2. Laboratório de Governança e Front Office

É expressamente proibida a entrada nos laboratórios de QUALQUER PESSOA QUE NÃO ESTEJA DEVIDAMENTE UNIFORMIZADA além da área delimitada, enquanto houver produção e/ou qualquer tipo de atividade prática. Também fica proibida a entrada de alimentos & bebidas neste laboratório.

Uso de uniformes e equipamento de segurança

Cabe a cada aluno a responsabilidade pela guarda, lavagem e conservação de seus uniformes, devendo estar completos e limpos sempre que houver prática em laboratório. Cada aluno deverá ter o seu uniforme, evitando empréstimos e trocas, principalmente por uma questão de higiene. Todos os uniformes deverão ser marcados com o número de matrícula do aluno, pelo avesso e em local discreto com caneta própria para tecido.

São uniformes deste laboratório:

MASCULINOS

- 01 calça preta, social, de poliéster ou tergal (sem bolsos estampados ou costuras rebatidas).

- 01 camiseta branca, tipo universal, lisa e de mangas curtas (sem desenhos, bordados ou botões)
- 01 camisa branca, social, sem logotipos ou gravuras aplicadas, de manga longa ou meia manga, com ao menos um bolso
- 01 gravata social preta
- 01 sapato social preto e meias sociais pretas.
- 01 cinto social preto.

FEMININOS

- 01 calça preta, social, de poliéster ou tergal (sem bolsos estampados ou costuras rebatidas)
- 01 camiseta branca, tipo universal, lisa e de mangas curtas (sem desenhos, bordados ou botões)
- 01 camisa branca, social, sem logotipos ou gravuras aplicadas, de manga longa ou meia manga, com ao menos um bolso
- 01 gravata tipo fita ou laço, ou lenço (a turma deve padronizar a cor)
- 01 sapato preto fechado, tipo escarpin ou mocassim, antiderrapante. Em caso de salto, deve ser baixo e meias finas pretas ou cor da pele.
- 01 prendedor de cabelo preto, liso, sem estampa, com redinha de tecido.

Os alunos deverão chegar ao laboratório já vestindo uniformes completos.

Da utilização dos equipamentos de uso individual:

- 01 caneta preta
- 01 bloco de anotações que caiba no bolso da camisa
- 01 relógio social
- 02 pares de luvas de borracha grossos (não descartáveis)

Os equipamentos devem ser mantidos limpos e trazidos ao laboratório sempre que solicitados.

Higiene pessoal No setor de governança, os cuidados são os mesmos de qualquer área do hotel.

MASCULINA: Homens com cabelo curto (se comprido preso com coque) Barba, cavanhaque e bigode bem aparados. Uso de sabonetes, loções de barba e desodorante sem perfumes. Retirar anéis, brincos, colares, braceletes e quaisquer adornos antes de entrar no laboratório. São permitidas somente alianças. Utilizar cintos com fivelas pequenas e discretas. Unhas curtas, lixadas e sempre limpas. Uso da camiseta branca por baixo da camisa ajuda na absorção do suor e protege de produtos químicos. Manter o sapato social limpo e engraxado.

FEMININA: Mulheres com cabelos presos em coque, com maquiagens leves. O cabelo deverá estar preso com coque, penteado com gel, e com redinha em torno do coque. Uso de sabonetes e desodorante sem perfumes. Retirar alianças, brincos, colares, braceletes e quaisquer adornos antes de entrar no laboratório. Utilizar cintos com fivelas pequenas e discretas. Unhas curtas, lixadas e sempre limpas, com esmalte de cor clara. Manter o sapato sempre limpo. Da utilização dos equipamentos de uso coletivo O laboratório está equipado de acordo com as necessidades do curso e, portanto, possui uma série de equipamentos próprios para o uso alternado. É fundamental que os alunos cuidem desses equipamentos realizando as atividades no local que lhes for designado. Sabemos que quebras, trincas e amassados podem acontecer. Se for esse o caso, solicite ao docente que inspecione o equipamento para verificar se ainda está em condições de uso, supervisionar o descarte e apurar responsabilidades pelos danos.

Leia com atenção as regras abaixo que podem ajudar muito na utilização dos equipamentos:

- Tudo o que for retirado limpo deve ser devolvido limpo e no mesmo local.
- Se você encontrou o balcão organizado, devolva-o organizado.
- Esfregões, baldes, vassouras e panos de limpeza devem ser limpos antes de guardados.
- O chão também faz parte do laboratório e a sujeira pode causar acidentes.
- Evite derrubar utensílios e insumos e, se isso acontecer, pare imediatamente suas atividades e recolha-os.
- Não desperdice produtos químicos. Siga atentamente a instrução do docente.
- Observe bem de onde vem todo o material que está sendo utilizado, para que ele seja devolvido nas mesmas condições e local.
- Observe a sinalização dos equipamentos, risco de choques, quedas, voltagem, etc. Esses cuidados evitam acidentes e queima dos equipamentos.

3. ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

A principal orientação de segurança em ambiente hoteleiro, bem como em ambiente acadêmico de prática profissional é:

Não corra riscos inúteis.

Algumas recomendações que podem ajudar em todas as situações:

- Não deixe cabos e fios no meio do caminho.
- Isole os locais onde esteja sendo feito um conserto ou onde esteja derramado qualquer líquido, para evitar acidentes.
- Utilize o material de proteção individual durante todo o tempo, como luvas, aventais, botas e toucas.
- Leia e obedeça as instruções de segurança.
- Preste atenção no trabalho.
- Reserve um lugar para cada objeto em sua bancada de trabalho, mantendo sempre o mesmo padrão, assim você evita perdas e acidentes.
- Mantenha ferramentas e equipamentos ao alcance das mãos, dispostos na ordem em que vai precisar deles.
- Elimine os riscos de incêndio, tão logo ocorram, ou comunique-os rapidamente.
- Obedeça as advertências dos riscos indicadas em placas, cartazes, etc.
- Evite a fadiga, fazendo pausas durante a jornada de trabalho, lavando o rosto, punho, etc.
- Quando trabalhar sentado, procure manter o corpo ereto e a cabeça erguida, apóie as costas na cadeira e garanta um apoio para os pés.

3.1. Fogo e calor

- Sempre que pegar recipientes quentes, utilizar luvas ou panos apropriados.
- Antes de retirar uma bandeja ou panela quente do fogo, verificar se o local onde serão colocadas está preparado e se o caminho está livre.
- Mantenha o rosto longe da panela ou caldeirão com água fervente, quando for destampá-los ou despejar o seu conteúdo, para evitar queimaduras pelo vapor – procure despejar o conteúdo sempre com as costas da panela voltadas para o seu corpo e nunca o contrário
- Deixe cabos de panelas e frigideiras virados para dentro, quando estiverem em cima do fogão, pia e outros, para evitar que alguém esbarre.
- Procure encher as panelas no máximo até $\frac{3}{4}$ de sua capacidade, para evitar que o líquido entorne.
- Não jogue nada no óleo para ver se está quente, evitando que espirre.

- Feche imediatamente o bico de gás do fogão por onde esteja ocorrendo qualquer vazamento. Só torne a usar depois que não houver mais cheiro.
- Sentindo cheiro de gás, desligue o registro geral do gás e chame o responsável. Na hipótese de vazamento de gás, não acione qualquer interruptor de energia elétrica, por conta do risco de explosão.
- Identifique, constantemente, materiais que podem causar incêndio, mantendo-os longe de fontes de calor.

3.2. Eletricidade

- Quando utilizar aparelhos elétricos, leia com atenção o manual de instruções e atente para a voltagem do aparelho.
- Não ligue vários aparelhos em uma mesma tomada.
- Não retire aparelhos da tomada puxando pelo fio.
- Não trabalhe com equipamentos elétricos com os pés descalços, mãos ou roupa molhada.
- Antes de limpar equipamentos como moedor de carne, cortador de frios, liquidificador, etc, desligue-os da tomada.
- Desligue todos os equipamentos elétricos antes de sair do local de trabalho.

3.3. Produtos químicos

- Não utilize produtos químicos sem luvas.
- Não cheire ou prove produtos químicos para identificá-los.
- Não coloque produtos químicos em frascos sem rótulos.
- Não utilize produtos químicos em dosagem diferente da recomendada por seus docentes.
- Sempre que ocorrer vazamento de produtos químicos, sinalize o local e solicite auxílio para limpeza imediata.
- Não jogue produtos químicos contra nenhum tipo de superfície, para evitar que caiam sobre os olhos.
- Quando trabalhar com produtos químicos, evite contato com os olhos e com pele. Ocorrendo o contato, pare o trabalho, retire as luvas e faça a limpeza da área com água corrente em abundância.

3.4. Materiais cortantes

- Pegue sempre a peça pelo cabo e nunca pela lâmina.
- Sempre que portar facas ou facões, mantenha a ponta para baixo e colada ao corpo.
- Nunca leve facas ou materiais cortantes nos bolsos ou semelhantes.
- Utilize a faca certa para cada tipo de serviço.
- Sempre que possível utilize a faca na direção oposta ao corpo, com movimentos regulares e sem muita força.

- Afaste-se de qualquer faca que esteja caindo. E só pegue do chão segurando pelo cabo.

3.5. Quedas

- Limpe e seque o piso da cozinha tão logo caia qualquer alimento, gordura, água ou sabão.
- Quando empurrar/puxar o carrinho da camareira, faça-o com calma para não desestabilizá-lo.
- Sempre que precisar apoiar objetos no chão, dobre os joelhos mantendo as costas retas.
- Não improvise escadas para alcançar lugares mais altos, nem tente alcançar objetos a uma distância maior que o comprimento de seu braço, sem o auxílio de uma escada.
- Guarde materiais mais pesados em prateleiras ou gavetas na altura da cintura, para evitar que o corpo dobre ou estique exageradamente.
- Não tente carregar tudo de uma vez. Faça várias viagens com uma quantidade menor de materiais.

3.6. Combate a incêndios

- Retire-se do prédio tão logo seja possível e ligue para o Corpo de Bombeiros: 193.
- Em caso de incêndio, acione os elevadores para o andar térreo e peça que eles sejam desligados, bem como a chave geral de energia do prédio. Utilize sempre as escadas.
- Mantenha as janelas e entradas de ar fechadas para que o oxigênio não aumente o fogo.
- Derrube para o chão todo o combustível que esteja no alto, como cortinas, malas, caixas, para que sejam molhados rapidamente.
- Se tiver que permanecer no ambiente por algum tempo, deite-se no chão para evitar a fumaça. Proteja-se molhando toalhas e cortinas com água, quando for indispensável se aproximar do fogo.
- Identifique, conforme a fonte, o material que está em combustão.
- Utilize os extintores adequados para combater o incêndio e evitar que ele adquira grandes proporções, enquanto aguarda a chegada da brigada de incêndio.

a) Classes de incêndio

As diferentes Classes de Incêndio são divididas de acordo com o material combustível. Automaticamente, ao dividir as Classes de Incêndio, determina-se o tipo de extintor, conforme tabela a seguir:

Classe de incêndio	Combustível	Combatente	Exemplos
A	Sólidos	Água e espuma	Madeira, papel e tecido.
B	Líquidos	Espuma, PQS, CO ₂ , Halon	Gasolina, álcool, líquidos inflamáveis
C	Energizados	PQS, CO ₂ , Halon	Televisão, computador, eletrônicos energizados
D	Pirofóricos	PQSE, Halon	Alumínio em pó, magnésio e titânio.

Para cada classe, ler os rótulos do extintor, conforme figura abaixo:



3.7. Primeiros socorros

Cortes

No caso de cortes, lave as mãos com água e sabão e, em seguida, o local da ferida também com água e sabão.

Seque o local com pano limpo.

Verifique se o sangue estanca ou se tem algum vaso sangrando.

Comprima o ferimento até secar.

Proteja o local com compressa de gaze, curativo pronto ou pano limpo, fixando-o com esparadrapo. Nunca use algodão ou lenço de papel, pois estes materiais ficam presos às feridas.

Mantenha o curativo limpo e seco.

No caso de cortes de grandes proporções, solicite ao docente do laboratório auxílio para encaminhamento médico (192 - Ambulância SUS).

Queimaduras

a) De primeiro grau

São as menos graves. Geralmente causadas por exposição prolongada à luz solar ou por contato rápido com líquidos ferventes que deixam a pele avermelhada.

A vítima deve se hidratar e tentar aliviar a dor deixando o local queimado por algum tempo em água fria (chuveiro, torneira ou compressa).

b) De segundo grau

São as que atingem camadas mais profundas da pele, caracterizando-se por formação de bolhas.

São geralmente produzidas por contato com líquidos ferventes, chamuscamento com álcool ou outras substâncias combustíveis.

A vítima deve se hidratar e tentar aliviar a dor deixando o local queimado por algum tempo em água fria (chuveiro, torneira ou compressa), enquanto é providenciado atendimento médico especializado.

c) De terceiro grau

São aquelas em que todas as camadas da pele são atingidas, podendo alcançar músculos e ossos. Têm aspecto seco e esbranquiçado, ou carbonizado. A pele fica como um couro.

Normalmente são produzidas em contato direto com chamas, líquidos inflamáveis ou eletricidade.

A remoção da vítima deve ser providenciada imediatamente e nenhum outro tipo de atendimento deve ser oferecido à vítima.

d) Por fogo

Nunca aplique substâncias desconhecidas ou remédios sobre as queimaduras. Não perfure as bolhas ou toque na área queimada.

Caso a roupa esteja em chamas, a vítima deve ser colocada sobre o chão e as chamas devem ser abafadas com um cobertor, manta ou casacos grossos.

Depois de apagado o fogo, retirar toda a roupa da vítima. Se a roupa estiver grudada no corpo esse procedimento deve ser feito no hospital.

Sempre que possível, coloque a área queimada debaixo de chuveiro frio para aliviar a dor enquanto aguarda atendimento.

e) Por substâncias químicas

Quando a queimadura ocorrer por substâncias químicas, lave o local queimado com água em abundância, para que não reste nenhum resíduo da substância química.

Em caso de queimadura com soda cáustica, limpar a mão antes de lavar.

Intermação

Resulta da ação do calor em ambientes com temperatura muito alta. A vítima sente cansaço, náuseas, calafrios, respiração superficial, palidez, temperatura corporal elevada, pele úmida e fria e diminuição da pressão arterial.

Para evitar a intermação, quem trabalha em locais quentes deve ingerir líquidos, alimentos salgados e fazer pausas em locais ventilados.

Sempre que ocorrer caso de intermação, retirar a vítima de local fechado para local ventilado.

Deitar a vítima com a cabeça mais baixa que o resto do corpo

Envolver seu corpo em local úmido
Oferecer água fresca, em pequena quantidade e a intervalos curtos, se ela estiver consciente.
Encaminhar a vítima para atendimento médico.

Fraturas

a) Fraturas internas

São aquelas em que não há rompimento da pele. Os sintomas são dor intensa, deformação do local afetado, incapacidade ou limitação dos movimentos, inchaço no local.

A principal função do socorrista, neste caso, é imobilizar a vítima para impedir o deslocamento do osso fraturado, sem tentar colocar o osso no lugar.

Mantenha o membro em posição mais natural possível sem causar desconforto para a vítima.

Sempre que a fratura for nos braços ou pernas, deixe os dedos descobertos para que se possa visualizar qualquer alteração.

Encaminhar a vítima para atendimento médico.

b) Fraturas externas

São aquelas em que há rompimento da pele, sendo que o osso fica visível. Neste caso, deve-se proteger o ferimento com gaze ou pano limpo antes de imobilizar o membro, para evitar a penetração de poeira ou qualquer outra substância que favoreça a infecção.

Encaminhar a vítima para atendimento médico.

c) Entorse

Ocorre quando fazemos movimentos brutos e estiramos ou rompemos ligamentos.

Coloque gelo ou compressas frias no local e imobilize a articulação. Pode-se usar faixas ou lenços para a imobilização.

Encaminhe a vítima para atendimento médico.

Choques elétricos

No caso de um choque elétrico, antes de proceder aos primeiros socorros, é preciso que a corrente elétrica seja desligada. Caso não consiga desligar a corrente, utilize madeira seca para afastar a vítima da corrente e ligue imediatamente para a emergência.

3.8. Telefones de emergência na cidade de Niterói

Ambulância - SAMU	192
Corpo de Bombeiros	193
Polícia Civil	197
Polícia Federal	194
Polícia Militar	190
Hospital Antônio Pedro	(0xx21) 2629-9000
Hospital Azevedo Lima	(0xx21) 2299-9036

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ato Normativo 1/2006. Faculdades Integradas Assesc. Disponível em http://www.assesc.edu.br/download/ato_normativo_12006.pdf. Acesso em agosto de 2011.

Calendário nacional de vacinação- Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), 2011.

Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação - Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Resolução RDC nº 216/2004.

Manual de Normas de Vacinação. Ministério da Saúde – Fundação Nacional de Saúde (FUNASA). 3. ed. 2001

Manual de uso dos laboratórios. Grande Hotel Campos do Jordão. Senac/SP-CEATEL, 1999.

Normas para entrada nos laboratórios. Fundação Comunitária de Ensino Superior de Itabira (Funcesi). Disponível em <http://www.funcesi.br/Default.aspx?tabid=1323> Acesso em agosto de 2011.

Reis, Maria João. Mendonça, Ângela. **Quimicamente Delicioso** - um laboratório em cada cozinha. Disponível em <http://quimicamente.no.sapo.pt/qd.html>. Acesso em agosto de 2011.