

PREVENÇÃO DA GRIPE NA ÉPOCA DE INVERNO



Em Portugal, os picos de gripe e doença pneumocócica ocorrem geralmente no Inverno, pelo que a vacinação para estas duas doenças deve ser feita no início da época de Outono. Uma vez que o vírus da gripe sofre alterações frequentes que o transformam num organismo diferente, a vacinação deve também ser repetida anualmente para poder ser eficaz.

O QUE É A GRIPE?

A gripe é uma infeção respiratória aguda, de curta duração, causada pelo vírus Influenza, que ao entrar no nosso organismo pelo nariz, multiplica-se, disseminando-se para a garganta e restantes vias respiratórias, incluindo os pulmões.

O vírus da gripe é transmitido através das partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros. Contudo, também se pode transmitir por contacto direto, como por exemplo, através das mãos. O período de contágio começa 1 a 2 dias antes dos sintomas e vai até 7 dias depois. Nas crianças, este período pode ser superior.

QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DE GRIPE?

No adulto, a gripe manifesta-se pelo aparecimento súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Pode também ocorrer inflamação dos olhos.

Não se deve confundir gripe com constipação. Esta tem habitualmente um início gradual, a febre é baixa, pode anunciar-se por uma irritação de garganta, e a tosse (quando surge) é ligeira e moderada; as dores de cabeça e musculares são raras, assim como a sensação de fraqueza ou prostração.

QUEM SE DEVE VACINAR?

A vacinação é recomendada às pessoas que têm maior risco de ter complicações na sequência de uma gripe, particularmente:

- Pessoas com mais de 65 anos, em especial se residirem em lares;
- Pessoas com mais de 6 meses de idade que tenham:
 - Doença crónica dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
 - Diabetes;
 - Outras doenças que diminuam a resistência às infeções (sistema imunitário diminuído);
 - Grávidas que, em Outubro, estejam no 2.º ou 3.º trimestre de gravidez;
 - Profissionais de saúde.



ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- Evite, ao máximo, o contacto direto com pessoas que apresentam sintomas de gripe;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize soluções à base de álcool;
- Use lenços de papel, e utilize um lenço apenas uma vez, eliminando-o após utilização (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

SE ESTIVER COM GRIPE, O QUE FAZER?

- Fique em casa em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Controle a sua temperatura ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças);
- Não dê ácido acetilsalicílico (aspirina) às crianças;
- Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Em caso de nariz congestionado, utilize soro fisiológico;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica;
- Beba muitos líquidos.

4WORK EM CAMPANHA DE VACINAÇÃO ANTI-GRIPE

A 4Work - Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda. realiza, a partir deste mês de Outubro, uma campanha de vacinação antigripal, desenvolvida e dirigida às empresas, independentemente de serem ou não, nossas clientes.

CONTACTE-NOS PARA O INFORMARMOS DAS NOSSAS CONDIÇÕES!

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: <http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt>

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



Qualquer alimento pode ser contaminado com microrganismos durante a sua produção, preparação, armazenamento, exposição e venda. Esta contaminação pode resultar em alterações superficiais ou profundas dos produtos, diminuindo a sua qualidade e o seu tempo de conservação. Assim sendo, a segurança dos produtos alimentares constitui uma preocupação central aos olhos dos cidadãos e das entidades responsáveis, bem como uma condição necessária ao reforço da proteção dos consumidores. Por outro lado, a Higiene Alimentar tem como objetivo estudar os métodos de produzir, preparar e apresentar alimentos sãos e de boa qualidade.

Entende-se por higiene e segurança alimentar o conjunto de princípios, regras e procedimentos que visam garantir um elevado nível de proteção da saúde humana e dos interesses dos consumidores em relação aos géneros alimentícios, incluindo produtos tradicionais.

DIFERENÇA ENTRE INTOXICAÇÃO E INFEÇÃO DE ORIGEM ALIMENTAR

Infeção Alimentar: ocorre quando o período de incubação, desde a ingestão até ao aparecimento de sintomas, é longo (multiplicação do organismo infetante ao nível do intestino).

Intoxicação Alimentar: ocorre quando o período de incubação é de poucas horas, ou seja, o microrganismo multiplica-se no próprio alimento e produz toxinas. Após a ingestão, estas toxinas atuam a nível do estômago e causam o rápido aparecimento de vômitos. São também denominadas intoxicações as ocorrências que resultam da ingestão de alimentos que contêm substâncias químicas tóxicas ou venenos.

PERIGOS DE CONTAMINAÇÃO ALIMENTAR

Perigos Químicos: Ocorrem quando um alimento é contaminado por uma substância química durante os processos de armazenamento, preparação, confeção, serviço, etc.

Perigos Físicos: Ocorrem quando qualquer objeto estranho a um alimento se incorpora acidentalmente no mesmo, contaminando-o.

Perigos Biológicos: São de dois tipos: visíveis a olho nu ou vista desarmada (seres vivos geralmente denominados como pragas – baratas, formigas, etc); não visíveis a olho nu, apenas através de instrumentos microscópicos (microrganismos).

PRINCIPAIS FONTES DE CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

- O homem, ao manipular, tossir ou espirrar sobre os alimentos.



- Alimentos crus, especialmente as carnes, os mariscos e os vegetais.
- Insetos e roedores.
- Penas das aves e pelos dos animais domésticos, não devendo ser permitida a sua entrada ou permanência nos locais onde se manuseiam alimentos.

São considerados alimentos de alto risco (alimentos que pela sua composição permitem o desenvolvimento rápido das bactérias), as carnes de animais de talho e carne de aves, ovos, produtos de pastelaria, especialmente bolos com creme e, alguns molhos e maionese.

APLICAÇÃO DA HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

As empresas portuguesas do sector agroalimentar são obrigadas a cumprir regras que cobrem os géneros alimentícios em todas as suas fases de produção, desde a matéria-prima até à distribuição, desenvolvendo ações sustentadas nos princípios que estão na base do sistema **HACCP** (*Hazard Analysis Critical Control Point*) – Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controlo.

O HACCP vem complementar o conceito tradicional de controlo da qualidade, realizado, fundamentalmente, através de colheitas de amostra de matérias-primas, produtos intermédios e finais e, da posterior análise para confirmação dos parâmetros fixados legalmente.

Exemplos de atividades que devem implementar ações de autocontrolo da segurança alimentar são: indústrias, restauração, hotelaria, atividades de comércio (hipermercados/supermercados/mercados), ou seja, qualquer empresa que por imperativo profissional intervém na preparação dos alimentos, nas suas diversas fases, confeção, conservação, distribuição, entre outras.

MEDIDAS PREVENTIVAS DA CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

- Manipular o menos possível os alimentos;
- Usar pinças ou luvas sempre que se justifique;
- Evitar o contacto direto das mãos com os alimentos;
- Separar alimentos crus dos alimentos cozinhados;
- Separar os alimentos de origem animal dos vegetais;
- Não utilizar a mesma faca ou a mesma tábua de corte para a preparação de alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Manter os alimentos fora da zona de perigo (entre 5º e 65º C);
- Evitar o contacto dos alimentos com os equipamentos, utensílios ou superfícies de trabalho que se encontrem sujas;
- Limpar e desinfetar o equipamento, utensílios e superfícies de trabalho após a sua utilização.
- Manter um bom nível de higiene pessoal.
- Manter as mãos limpas, lisas e sem fissuras onde os microrganismos se possam alojar e desenvolver.
- Armazenar os produtos de limpeza separadamente dos produtos alimentares, evitando qualquer contacto para que não ocorra a contaminação química dos alimentos.



- O manipulador de alimentos deve estar consciencializado para as seguintes situações e respeita-las no seu local de trabalho:
 - É proibido comer, beber, mascar pastilha elástica, fumar e cuspir nas zonas de produção e armazenamento;
 - Não espirrar, tossir, falar ou soprar sobre as matérias-primas, produtos ou material utilizado;
 - Não tomar nem guardar medicamentos na zona de produção;
 - Não mexer na cabeça, nariz, orelhas ou boca enquanto se manipulam alimentos;
 - Utilizar calçado próprio e que permita ter os pés secos;
 - Nas pausas de trabalho não deixar as superfícies e instrumentos de trabalho sujos, devendo-os lavar com produto próprio e deixar as facas mergulhadas numa solução desinfetante adequada;
 - Os locais de trabalho devem manter-se sempre limpos e arrumados;
 - Deve agarrar-se sempre os talheres pelo cabo;
 - Não pegar nos copos, taças ou chávenas pelos bordos e muito menos colocar os dedos no seu interior;
 - Não soprar para os copos, se necessário polir, usar toalhas macias descartáveis;
 - Não tocar com os dedos no interior dos pratos onde vão ser servidos os alimentos;
 - Não limpar as mãos ao avental e/ou fardamento;
 - Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa, nomeadamente separar toalhetes e folhas papel vegetal;
 - Não deve provar os alimentos com o dedo, usar uma colher e lava-la de seguida;
 - Não soprar ou meter as mãos dentro dos sacos de acondicionamento de lixo;
 - Não mexer em dinheiro;
 - Não deve roer as unhas;
 - Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz;
 - Não usar no local de trabalho joias, adornos, ganchos;
 - Deve usar corretamente o fardamento;
 - Deve manter uma boa higienização pessoal.

Ver também:

- Boas práticas para a prevenção de doenças de origem alimentar (Newsletter 22/2011)

Elisabete Afonso (TSST)

Fontes:

- <http://naturlink.sapo.pt>
- <http://www.saudepublica.web.pt>

SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS



Tudo o que nos rodeia no mundo físico é composto por substâncias químicas, seja a terra que pisamos, o ar que respiramos, os alimentos que ingerimos, os veículos que dirigimos ou até mesmo as casas onde moramos. Os próprios seres vivos são constituídos por substâncias químicas. Algumas delas, com as quais contactamos no dia-a-dia, são produzidas pelo homem (medicamentos, produtos de limpeza, combustíveis, etc.), outras existem na natureza e encontram-se nos alimentos, na água e no ar. Devido às suas características e/ou concentração, algumas destas substâncias são consideradas perigosas para o homem e o meio ambiente.

Em meio laboral pode existir o contacto com substâncias químicas perigosas, no decorrer de processos produtivos, as quais podem ser encontradas em diferentes estados, nomeadamente, **Sólido** (poeiras, fibras e fumos), **Líquido** (aerossóis, neblinas) e **Gasoso** (gases, vapores).

As substâncias químicas perigosas podem ser divididas em três tipos:

- As que apresentam perigos físicos (inflamáveis, explosivas, comburentes e auto-reativas).
- As que apresentam perigos para o meio ambiente.
- As que apresentam perigos para a saúde (irritantes; nocivas, corrosivas, mutagénicas e tóxicas).

Estas últimas podem ser facilmente absorvidas pelo organismo e produzir efeitos nocivos para a saúde do indivíduo, quer a curto quer a longo prazo.

As **vias de penetração** no organismo são:

- Via Respiratória – inalação (é a mais comum no mundo laboral).
- Via Digestiva – ingestão.
- Via Mucosas Oculares – contato com os olhos.
- Via Cutânea – contato com a pele.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

No sentido de se evitar a exposição direta dos trabalhadores às substâncias químicas perigosas, devem ser adotadas medidas de segurança durante o seu manuseamento. Estas medidas são da responsabilidade do empregador, na sua organização e implementação, e dos trabalhadores, no que respeita ao seu cumprimento. Para o efeito, dever-se-á:

- Realizar avaliações dos riscos químicos e atuar em conformidade com os resultados das mesmas.



- Sempre que possível, substituir as substâncias químicas utilizadas por outras menos perigosas.
- Solicitar aos fornecedores das substâncias químicas as respetivas **Fichas de Dados de Segurança** e colocá-las à disposição dos trabalhadores.
- Fornecer informação e formação aos trabalhadores sobre os riscos associados às substâncias perigosas e sobre a sua utilização em condições de segurança.
- Dotar os locais de manuseamento das substâncias químicas perigosas de instruções de segurança simples e ilustrativas da forma de proceder.
- Organizar a vigilância física e médica dos trabalhadores.
- Limitar a duração e a intensidade de exposição dos trabalhadores às substâncias químicas caso não possam ser suprimidas de todo do processo produtivo.
- Criar barreiras que impeçam ou reduzam substancialmente o contacto direto dos trabalhadores com as substâncias químicas.
- Garantir a ventilação geral adequada das áreas de trabalho.
- Colocar à disposição dos trabalhadores equipamentos de proteção individual adequados às tarefas a realizar e garantir a sua correta utilização.
- Proceder à colocação de sinalética de segurança em todos os locais onde exista o risco de exposição a substâncias químicas.

A IMPORTÂNCIA DAS FICHAS DE DADOS DE SEGURANÇA

As informações fornecidas nas fichas de dados de segurança permitem tomar as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho.

Constituem também o instrumento mais adequado para identificar a presença de agentes químicos perigosos nos produtos utilizados, servindo de base à identificação dos perigos e à avaliação dos riscos para a segurança e a saúde dos trabalhadores, decorrentes da utilização desses produtos.

O responsável pela colocação no mercado de uma preparação perigosa deve fornecer ao utilizador profissional uma ficha de dados de segurança, o mais tardar por ocasião da primeira entrega, e, posteriormente, após qualquer revisão efetuada.

A comercialização no território nacional obriga a que a ficha de dados de segurança seja redigida em língua portuguesa e o seu fornecimento é **gratuito**.

A ficha de dados de segurança informa, entre outros aspetos, sobre a composição do produto, a identificação dos perigos, o que fazer em caso de primeiros socorros, medidas a tomar no combate a incêndios e em fugas acidentais, como manusear e armazenar devidamente o produto, dados relativos ao controlo da exposição e proteção individual, as suas propriedades físicas e químicas e a sua estabilidade e reatividade.

ARMAZENAMENTO DE PRODUTOS QUÍMICOS

Os produtos químicos, devido às suas propriedades, podem reagir entre si de modo violento, resultando, por exemplo, numa explosão, ou podendo produzir gases tóxicos ou inflamáveis. Por essa razão, todas e quaisquer atividades que necessitem de transporte, armazenamento, utilização ou descarte devem ser executados de tal maneira que as substâncias não entrem acidentalmente em contacto com outras que lhes são incompatíveis.



O local de armazenagem deve estar, preferencialmente, afastado do local de trabalho e possuir espaço suficiente, com prateleiras largas e seguras. Deve ser bem ventilado e bem iluminado, preferencialmente com exaustão e com duas saídas. São também amplamente recomendáveis instalações elétricas à prova de explosões.

Os produtos químicos devem ser armazenados por "famílias" e estas deverão estar afastadas entre si. Os compostos corrosivos, como ácidos inorgânicos e bases, devem ser armazenados sempre nas prateleiras inferiores. O mesmo deve ser feito com os produtos inflamáveis e explosivos, que devem estar afastados dos oxidantes.

A sala de armazenamento deve estar fechada e ter acesso limitado ao pessoal treinado para lidar com os produtos, tanto no manuseio quanto no controle de danos.

Quando se arruma um produto químico deve-se sempre verificar se a tampa do recipiente está fechada hermeticamente.

Ao transferir produtos químicos do recipiente de origem para outro, deve-se sempre verificar se este último é adequado (algumas substâncias requerem recipientes de vidro, outras de plástico, etc.) e se está corretamente rotulado.

O rótulo deve conter as seguintes informações:

- Nome do produto, nome do fabricante e nº de autorização de venda;
- Características do produto (substância ativa, formulação, compatibilidade com outros produtos no tanque de mistura);
- Símbolo de perigosidade;
- Precauções de utilização (frases de risco e segurança, equipamento de proteção adequado);
- Medidas recomendadas em caso de contaminação acidental;
- Usos autorizados (culturas, pragas, doenças, infestantes, etc.), concentrações/doses autorizadas, épocas, modo de aplicação e volume de calda;
- Intervalo de segurança (intervalo entre o último tratamento e a colheita de modo a que na data da colheita não existam resíduos que ponham em risco a saúde do consumidor);
- Outras informações importantes.

A Presmed - Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda., enquanto empresa prestadora de serviços, no âmbito da segurança e saúde no trabalho, dispõe de ferramentas próprias para a identificação, avaliação e prevenção de riscos químicos. Solicite o seu orçamento para a realização deste serviço.

Para mais informações sobre este tema, veja também a nossa Newsletter 22/2011 [aqui](#).

Daniel Ferreira (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt