

Risco Gerais – Restauração Coletiva

Segurança e Saúde no Trabalho



Riscos Gerais Restauração Coletiva

Riscos de quedas, escorregões e tropeções

Causas:

- Pavimentos/pisos molhados e escorregadios (água, resíduos de alimentos, óleos, etc);
- Queda de objetos no pavimento, e obstáculos que dificultam e obstruem a passagem em segurança;
- Tapetes e revestimentos soltos e escorregadios;
- Locais pouco iluminados e má visibilidade;
- Desníveis no piso;
- Escadas ou escadotes em mau estado de conservação;
- Ausência de corrimões e apoios em escadas;
- Falta de sinalização;
- Caminhar demasiado depressa ou a correr;
- Uso de calçado inadequado.



Danos /Consequências:

- Entorses ou luxações
- Contusões
- Feridas
- Fraturas
- Cortes
- Traumatismo

Medidas preventivas:

- Manter as zonas de trabalho e vias de circulação, devidamente **limpas**, em **bom estado de conservação e segurança**, e **livres de obstáculos** (limpar derrames de alimentos ou outros líquidos);
- Sinalização de locais onde o pavimento esteja escorregadio, durante e após a limpeza (chão molhado);
- Usar calçado adequado com sola **antiderrapante**;
- **Iluminação adequada** das zonas de trabalho e vias de circulação;
- Na movimentação manual de cargas, durante a **subida e descida de escadas fixas**, deve manter-se o campo de visão livre, e evitar carregar demasiados materiais;
- Prestar atenção à sinalização dos desníveis existentes no pavimento;
- Prestar atenção às zonas não visíveis, como congeladores, câmaras de refrigeração e despensas, cais de carga;
- Utilizar equipamentos adequados para o acesso em altura (**escadas de mão móveis ou escadotes**);
- Não utilizar escadotes/ escadas que se encontrem danificados ou que não ofereçam condições de segurança, estes devem estar em boas condições, ser estáveis, ter proteção anti deslizamento e ter marcação CE;
- Não utilizar escadotes/ escadas perto de portas, zonas com muita movimentação de pessoas e em pisos irregulares;
- Na circulação em escadas fixas, manter sempre uma **mão livre** para segurar no corrimão;
- Reportar situações de potencial perigo de queda ao responsável do local (ex: pavimentos que apresentem condições inadequadas);
- Seguir recomendações do flyer **Quedas de Nível ou Desnível** disponibilizado na [área do colaborador](#);
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de cortes e golpes

Causas:

- Utilização de utensílios ou equipamentos de corte (ex: fatiadoras, picadoras, misturadoras, facas, etc.);
- Limpeza de utensílios ou outros objetos de corte;
- Manuseamento de louça, copos, equipamentos e máquinas, ou embalagens danificadas ou partidas.



Danos /Consequências:

- Cortes e golpes
- Riscos de infecção

Medidas preventivas:

- Manusear com **atenção e cuidado** todos os utensílios e equipamentos de corte;
- Manter as facas **afiadas e em boas condições**, devendo ser lavadas separadamente dos outros utensílios e objetos;
- Utilizar equipamentos e facas **adequados à tarefa** que se vai executar;
- Optar por facas, tesouras, cutelos que possuam cabos antiderrapantes;
- Utilizar uma **tábua de corte adequada e não escorregadia**;
- Quando não é possível fazer o corte em tábua, o utensílio cortante deve manusear-se na **direção contrária ao corpo**;
- Guardar os equipamentos e utensílios de corte em **locais adequados e protegidos** (por exemplo, as facas devem ser guardadas num bloco para facas, prateleira adequada ou banda magnética para facas);
- O trabalho com máquinas e equipamentos de corte, apenas deverá ser feito por **colaboradores com formação** para o fazer;
- Garantir que os equipamentos possuem as **proteções de segurança integradas** e que estas são utilizadas, sendo utilizados com constante supervisão por parte do operador;
- Os **botões para desligar** as máquinas devem estar acessíveis;
- Remover de imediato louça ou embalagens partidas ou danificadas;
- Não acaçar nem colocar as mãos dentro dos sacos com resíduos (lixo);
- Limpeza de resíduos cortantes deve ser feita com auxílio da pá e vassoura;
- Utilizar **EPIs** adequados, quando disponibilizados (ex: luva de malha de aço);
- Seguir recomendações do flyer **Cortes e Golpes** disponibilizado na **área do colaborador**;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de queimaduras e escaldões

Causas:

- Utilização e manuseamento de equipamentos e utensílios de forma inadequada (travessas, pratos e utensílios quentes, fritadeiras, tampas de tachos, tachos e panelas, etc);
- Transporte e utilização de líquidos quentes (água, óleos, etc).



Danos /Consequências:

- Queimaduras e escaldões

Medidas preventivas:

- Formação dos trabalhadores sobre **boas práticas de manuseamento** de equipamentos de calor ou locais com temperaturas elevadas:
 - Ligar o exaustor, manter distância de segurança quando exista muito vapor quente;
 - Destapar utensílios orientando o vapor no sentido contrário ao operador, correto manuseamento de produtos quentes;
 - Direcionar as pegas/asas das frigideiras/panelas/tachos para o interior do fogão;
 - Colocar cuidadosamente os alimentos no óleo quente, se fritar;
 - Certificar que o recipiente tem capacidade suficiente para receber o volume de líquido determinado;
 - Evitar o manuseamento de líquidos a temperatura elevada;
 - Libertar a pressão dos materiais por etapas (ex: panelas);
 - Não abrir as portas, de equipamentos, quando sob pressão;
 - Abrir portas e tampas de equipamentos aquecidos a vapor sempre longe do corpo;
 - As válvulas de segurança devem ser ventiladas para longe do pessoal numa direção segura;
 - Todos os equipamentos devem ser desligados da corrente elétrica quando não estiverem a ser utilizados e, especialmente, antes da limpeza;
 - Certificar que o equipamento está arrefecido antes de começar a limpá-lo;
 - Não despejar água em panelas e utensílios quentes ou em chamas;
- Utilizar o termostato para **verificar a temperatura** antes de introduzir os alimentos nos recipientes (tachos, fritadeiras, etc);
- Promover a **higienização frequente**, de forma que a gordura não se acumule;
- Utilizar **carros para auxílio de transporte** de equipamentos com líquidos ou equipamentos quentes;
- Utilizar **utensílios adequados** para manusear alimentos quentes (ex: conchas, pinças, espátulas);
- **Utilizar EPIs** quando manusear alimentos e equipamentos com temperaturas elevadas ou muito baixas, como aventais, manguitos, pegas e/ou luvas térmicas;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de lesões músculo-esqueléticas

Causas:

- Riscos de lesões associadas à movimentação manual de cargas: elevar tachos e panelas, tabuleiros das máquinas de lavar louça, transportar pilhas de pratos;
- Limpeza de equipamentos de trabalho e utensílios;
- Limpeza das instalações ;
- Elevação e transporte de objetos pesados;
- Realização de movimentos repetitivos;
- Realização de atividades que exigem esforço físico;
- Exposição repetida a esforços mais ou menos intensos ao longo de um período de tempo prolongado;
- Adoção de posturas inadequadas e incorretas;
- Permanecer de pé durante longos períodos de tempo;
- Trabalho fisicamente exigente e stressante;
- Ritmos de trabalho elevados e durante muitas horas seguidas.



Danos /Consequências:

- Lesões Músculo-esqueléticas (músculos, articulações, tendões, ligamentos e os nervos, etc)
- Perturbações que afetam e causam dores e/ou lesões da zona lombar, cervical, ombros e membros superiores;
- Lesões/dores dos membros superiores;
- Traumatismos agudos: fraturas causadas por acidentes.

Medidas preventivas

- Formar e informar trabalhadores sobre **correto manuseamento manual de cargas**:
 - Limitar a carga e evitar cargas demasiado pesadas ou volumosas, transportar menos cargas de cada vez, aumentando o número de viagens;
 - Levantar e transportar cargas pesadas com a ajuda de outras pessoas;
 - Manter uma boa postura corporal;
 - Na elevação ou no transporte, colocar a carga máxima tão próxima quanto possível do corpo ou em posição erguida;
 - Evitar rodar apenas o tronco, deve rodar o corpo inteiro, movimentando os pés em pequenos passos;
 - Evitar levantar cargas acima do nível dos ombros, caso não seja possível deve-se elevar a carga com a força dos braços, mantendo as costas direitas;
 - Verificar se existe espaço suficiente para a movimentação manual de cargas e se o caminho a percorrer se encontra desimpedido e livre de obstáculos;
- Utilizar sempre que possível, **apoios mecânicos**, como carros de transporte manual ou plataformas elevatórias para a deslocação e colocação de matérias-primas com cargas mais pesadas;
- Adaptar a **disposição do local de trabalho** de acordo com as necessidades de cada posição;
- A dimensão do espaço de trabalho tem de permitir mudanças de posição e movimentos de trabalho sem esforço;
- Levantar os pés alternadamente para **reduzir o desconforto** da parte inferior das costas (posição prolongada em pé);
- Cumprir com **períodos para recuperar a fadiga muscular** durante a jornada de trabalho, utilizando sempre que possível áreas de descanso e assentos confortáveis;
- Utilizar calçado apropriado, confortável e estável;
- Seguir recomendações do flyer **Movimentação Manual de Cargas** disponibilizado na **área do colaborador**;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de ruído

Causas:

- Cozinhas: tachos e panelas, exaustores, ventilação, processos culinários ruidosos, sinais sonoros repetitivos, máquinas em laboração, aparelhos de cozinha, lavar louça, manuseamento de pratos, copos e talheres, ventiladores, conversas de colegas, pedidos em voz alta;
- Cafés e Bares: máquinas em laboração (moinhos de café, máquinas de lavar louça, etc), música, conversas dos clientes ou colegas de trabalho (incluindo conversas telefónicas), manuseamento de pratos, copos e talheres, aparelhos de cozinha, ventilação e elevadores.



Danos /Consequências:

- Problemas e/ou perda de audição (temporária ou permanente);
- Stress relacionado com o trabalho;
- Perturbações de natureza fisiológica e psíquica;
- Falta de atenção e concentração no trabalho (e possível diminuição da produtividade);
- Fadiga mental (cansaço);
- Irritabilidade;
- Insónia;
- Efeitos fisiológicos (a exposição ao ruído tem efeitos sobre o sistema cardiovascular, aumentando a pressão arterial);
- Risco acrescido de acidentes;
- Dificuldade de relacionamento com os colegas;
- Incapacidade de concentração que pode levar a acidentes.

Medidas preventivas:

- Sempre que necessário, e atribuído, usar **equipamento de proteção auricular adequado**;
- Formar e informar os trabalhadores sobre **riscos de exposição ao ruído**, reconhecimento de sinais e sintomas associados, correta utilização de EPIs e práticas de trabalho seguras que minimizem a exposição;
- Cumprir **com intervalos de descanso** em locais com um nível de ruído mais neutro;
- Organizar o trabalho para assegurar a **rotatividade de locais** com menor nível de ruído, sempre que possível;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de trabalho em ambientes aquecidos e frios (ambiente térmico)

Causas:

- Temperaturas elevadas (vapores e óleos quentes);
- Correntes de ar devido a portas abertas e ar condicionado;
- Ambientes aquecidos e húmidos;
- Alternância entre ambientes frios e quentes;
- Ambientes fechados com má qualidade do ar;
- Câmaras frigoríficas onde os trabalhadores permanecem no seu interior durante alguns períodos.



Danos /Consequências:

Trabalho em ambientes quentes

- Desconforto, stress e tensão provocado pelo calor;
- Problemas respiratórios;
- Problemas oculares (cataratas);
- Incapacidade de concentração;
- Cãibras musculares;
- Desmaio e fadiga causada pelo calor, exaustão;
- Fraqueza;
- Dores de cabeça;
- Problemas gastrointestinais;
- Alergias várias (sinusite, rinite, asma, etc);

- Risco de pneumonia (provocado pela alternância entre ambientes frios e quentes);
- Riscos térmicos associados a variações de temperatura e de humidade (frio e quente);
- Stress térmico, situação que pode interferir com a capacidade de concentração e de realização do trabalho, e por sua vez criar condições favoráveis à ocorrência de acidentes de trabalho.

Trabalho em ambientes frios

- Mal-estar, frieiras, dores de cabeça, queimaduras provocadas pelo frio, e problemas respiratórios.

Medidas preventivas:

- **Ventilação geral** com circulação de ar, climatização (ar condicionado ou refrigeração local);
- Climatização do espaço de trabalho de acordo com a temperatura adequada à época do ano;
- **Manutenção e limpeza** frequente dos equipamentos de refrigeração e climatização;
- **Reduzir a humidade** com recurso a ar condicionado e desumidificadores;
- Organizar o trabalho de modo a proporcionar aos trabalhadores **períodos de repouso** em zonas mais frescas para aliviar o stress provocado pelo calor, ou alternar com atividades em zonas mais frescas;
- Evitar **mudanças bruscas** de temperatura e correntes de ar;
- Consumir líquidos para promover a hidratação corporal (água, chá);
- Reduzir as **exigências de esforço físico** em ambientes de trabalho aquecidos, evitando movimentações manuais de carga desnecessárias;
- Usar **equipamento de proteção individual**, usar roupa fresca, confortável e transpirável em ambientes quentes e fatos de proteção térmica em ambientes frios;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de incêndio ou explosão

Causas:

- Risco significativo no setor da hotelaria e restauração especialmente onde há gás, manipulação de chamas, óleos aquecidos e substâncias inflamáveis e combustíveis;
- Riscos de incêndio provenientes do uso de equipamentos elétricos;
- Riscos de incêndio ou explosão provenientes da utilização de substâncias inflamáveis e de combustíveis.



Danos /Consequências:

- Queimaduras;
- Intoxicações;
- Problemas respiratórios;
- Paragem cardíaca;
- Desmaios

Medidas preventivas:

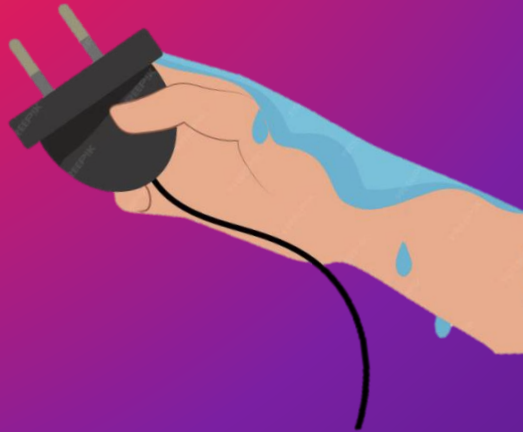
- Manter os **equipamentos elétricos e de gás em boas condições** de segurança e proceder à sua verificação periódica, incluindo os termostatos;
- Manter os **recipientes dos produtos químicos** sempre fechados, não os utilizando para outros fins distintos do original;
- Garantir uma eficaz **ventilação das instalações**;
- Remover todo o **material inflamável**, quando não necessário, das fontes de calor;
- Manter os equipamentos de trabalho em bom estado de higienização;
- Realizar as **principais operações de limpeza** somente após terem terminado os trabalhos na cozinha (incluindo periodicamente os exaustores e filtros);
- Manter-se informado sobre os **procedimentos de segurança contra incêndio**;
- Não utilizar água para extinguir incêndios petrolíferos;
- Garantir que os trabalhadores frequentam **formação de segurança contra incêndios**;
- Garantir que os trabalhadores sabem **manusear/ utilizar um extintor de incêndio**;
- Manter as **saídas e locais de passagem desimpedidas** de objetos que obstruam a passagem;
- Seguir recomendações do flyer **Procedimentos Gerais de Emergência** disponibilizado na **área do colaborador**;
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Risco de choque elétrico ou electrocução

Causas:

- Utilização de utensílios e equipamentos elétricos com partes elétricas expostas ou danificadas;
- Utilização inadequada de utensílios e equipamentos elétricos.



Danos /Consequências:

- Choques elétricos;
- Paragem cardíaca;
- Desmaios e paralisias.

Medidas preventivas:

- Manter os **equipamentos e respetivos condutores elétricos em boas condições** de segurança e proceder à sua verificação periódica;
- Respeitar as **regras de utilização dos manuais dos equipamentos** de trabalho fornecidos pelo cliente;
- Garantir que as **mãos e pés estão secos** quando se utiliza equipamentos elétricos;
- Garantir que os equipamentos estão **desligados da corrente elétrica** antes de qualquer intervenção técnica e da higienização dos mesmos;
- **Não sobrecarregar** as tomadas ou extensões elétricas com muitas ligações em simultâneo;
- **Desligar pequenos aparelhos** da corrente elétrica, após a sua utilização;
- Manter os equipamentos de trabalho em **bom estado de higienização**;
- Realizar as **principais operações de limpeza** somente após terem terminado os trabalhos na cozinha (incluindo periodicamente os exaustores e filtros);
- **Reportar situações de potencial perigo** ao responsável do local (ex: fios do equipamento danificados; tomadas danificas);
- Conhecer e cumprir com as **medidas preventivas implementadas** pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Riscos Psicossociais

Causas:

- Organização do trabalho;
- Exigências intelectuais e físicas do trabalho e complexidade inerente a determinadas tarefas que requerem elevados níveis de concentração;
- Longas jornadas de trabalho, horários irregulares, trabalho noturno e durante os fins de semana, trabalho por turnos;
- Aumento do volume de trabalho nas horas de pico, colocando grande pressão e tensão no trabalhadores;
- Ritmo de trabalho elevado, forte pressão e tensão;
- Tempo inadequado para completar as tarefas de modo satisfatório;
- Ausência de uma descrição clara das tarefas;
- Realização de algumas tarefas monótonas e repetitivas;
- Não substituição de colegas de trabalho que estejam doentes, implica mais horas de trabalho;
- Assédio, intimidação, discriminação, violência física e moral por parte de colegas, chefias ou clientes;
- Contacto contínuo com clientes difíceis pode originar stress, e até mesmo assédio e violência;
- A realização de várias tarefas pode expor os trabalhadores a cargas de trabalho elevadas, e aumentar o risco de lesões devido à falta de formação específica e especialização profissional.



Danos /Consequências:

- Stress relacionado com o trabalho;
- Aumento do absentismo;
- Redução da produtividade;
- Problemas disciplinares;
- Incumprimento de horários;
- Acidentes vários, erros;
- Assédio (intimidação, assédio moral ou violência psicológica);
- Violência física e moral (insultos, ameaças e agressão físicas);
- **Reações emocionais:** Dores de cabeça, fadiga geral, irritabilidade, ansiedade, perturbações do sono, depressão, alienação, problemas ao nível das relações familiares, apatia;
- Desequilíbrio entre vida pessoal, familiar e profissional;
- **Reações Cognitivas:** Dificuldades de concentração, de memória, de aprendizagem e de decisão;
- **Reações comportamentais:** Abuso de álcool, drogas e tabaco, comportamento destrutivo, perda de autoestima;
- Dificuldades interpessoais de relacionamento;
- Medo e receio de lidar com determinadas situações.

Medidas preventivas:

- **Evitar prolongar** o horário normal de trabalho de forma consecutiva;
- **Reforçar turnos de trabalho** em que exista uma maior afluência de clientes;
- **Reduzir cargas de trabalho** elevadas e reformular tarefas;
- **Distribuir as tarefas** de forma clara e objetiva e coordenar o trabalho;
- **Dar tempo suficiente** para a realização das tarefas e elaborar uma descrição das mesmas;
- Envolver os trabalhadores no **processo de decisão**;
- Recompensar o **trabalho bem realizado**, e o bom desempenho;
- Comunicar **situações a melhorar** à chefia direta, de modo a resolver eventuais problemas
- Identificar claramente os objetivos e valores da empresa, adaptando-os sempre que possível aos **objetivos dos trabalhadores**;
- Promover o controlo e o **mérito dos trabalhadores**;
- Promover a **tolerância, a segurança e a justiça no local de trabalho**;
- Criar **oportunidades** de interação social;
- Eliminar as **exposições perigosas**, e minimizar os riscos físicos;
- Seguir recomendações do flyer **Riscos Psicossociais** disponibilizado na **área do colaborador**;
- Conhecer e cumprir com as medidas preventivas implementadas pelo cliente para os riscos do local de trabalho.

Riscos Gerais Restauração Coletiva

Riscos Psicossociais (continuação)

Causas:

- Falta de controlo sobre o trabalho, falta de tempo para pausas, incerteza sobre o horário de saída;
- Os trabalhadores do setor sentem-se divididos entre as exigências dos empregadores e dos clientes;
- Falta de cooperação e apoio por parte dos colegas, superiores ou subordinados devido às diferenças básicas de objetivos e valores;
- Falta de poder de decisão, influência e oportunidade de manifestar a sua opinião perante o trabalho, e falta de previsibilidade e satisfação perante as tarefas e trabalho realizado;
- Insegurança no emprego, devido a pressões internas;
- Falta de formação ou competências para a realização do trabalho;

Danos /Consequências:

- Reações fisiológicas: Perturbações lombares, défice imunitário, disfunções do sistema digestivo, problemas cardiovasculares, hipertensão, disfunções do sistema nervoso central;
- Lesões físicas.

Medidas preventivas:

- Introduzir **alterações na organização do trabalho** e na descrição das tarefas de modo a evitar que os trabalhadores estejam sozinhos;
- Identificar fracassos, sucessos, e verificar as suas causas e consequências;
- Melhorar a **segurança dos trabalhadores** no contacto com o público e proporcionar formação sobre a forma de lidar com clientes difíceis e agressivos;
- **Apoio** por parte das chefias e familiares;
- Facultar formação em **gestão de stress, conflitos e situações difíceis** e no reconhecimento de sinais de alerta;
- Comunicar as situações de **assédio, intimidação**, e participando na definição das medidas adequadas;
- Criar um **ambiente de trabalho saudável e sem violência**;
- Seguir recomendações do flyer **Riscos Psicossociais** disponibilizado na **área do colaborador**;
- Conhecer e cumprir com as medidas preventivas implementadas pelo cliente para os riscos do local de trabalho.



**Mantém-te seguro
e protege a tua
saúde.**

**A nossa prevenção
é a tua segurança!**

Consulta toda a
informação de
**Segurança e Saúde no
Trabalho**, que
disponibilizamos na
área do colaborador.

[Consulta aqui](#)