



# CURSO DE ZELADORIA, LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO PROFISSIONAL

FORMAÇÃO VOLTADA PARA BENEFICIÁRIOS DA REDE PÚBLICA



AGOSTO 2023

Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Trabalho  
Coordenadoria do Trabalho  
Departamento de Qualificação Profissional -DQP



**CURSO DE ZELADORIA, LIMPEZA**

**E HIGIENIZAÇÃO PROFISSIONAL**



FORMAÇÃO VOLTADA PARA BENEFICIÁRIOS  
DA REDE PÚBLICA

AGOSTO 2023

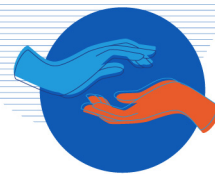
## INTRODUÇÃO



O curso de Zeladoria, Limpeza e Higienização Profissional é voltado para beneficiários da rede pública do Programa Ressignificando o Trabalho, em fase de reciclagem de conhecimentos sobre técnicas e procedimentos de limpeza e higienização de ambientes de forma profissional. Durante o curso, serão abordados temas como segurança no trabalho, tipos de produtos e equipamentos, e limpeza de diferentes tipos de superfície. Além disso, será reforçado o reconhecimento da importância da limpeza, da estética e da atitude cuidadora como senso de disciplina, boa educação e respeito para com o ambiente e as pessoas.

Ao final, o beneficiário estará apto a atuar na zeladoria de ambientes de forma eficiente e segura, reconhecendo seu papel fundamental de agente de transformação e cumprindo as regras preestabelecidas pela legislação de cada programa e cultura dos locais.

O curso será fundamental para incluir os servidores do Serviço Funerário em seus novos postos de trabalho e garantir a boa execução de suas funções e sua segurança.

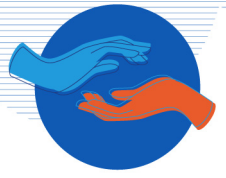


## METODOLOGIA DE ENSINO







Este curso será oferecido pela SMDet com aulas presenciais assíncronas expositivas, nos dias 4/9, 6/9, 11/9, 13/9, 15/9 e 18/9, sendo as cinco primeiras aulas teóricas e a última, prática. Os alunos serão divididos em duas turmas, matutinas e vespertinas, e no último dia as duas turmas irão se juntar para a aula prática. O local estabelecido pela Coordenadoria do Trabalho será na Av. Rio Branco, 252 - Centro Histórico de São Paulo, São Paulo - SP, 01035-000 - 2o andar. O beneficiário precisará ter 100% de frequência e executar as atividades práticas ofertadas no local de aulas. Após a validação de desempenho pelos instrutores envolvidos, será emitido o certificado ao participante.

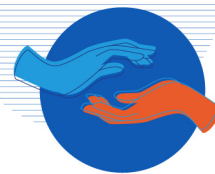
## OBJETIVO DO CURSO

O curso tem por objetivo proporcionar aos participantes a aquisição de conhecimentos e competências necessárias para realizar atividades de limpeza, higienização profissional e zeladoria, com qualidade, responsabilidade e dignidade, com base nos conhecimentos adquiridos.



## CONTEÚDO

-  **Dia 1** – A importância da limpeza, da estética e da atitude cuidadora como senso de disciplina, boa educação e respeito com o ambiente e as pessoas
-  **Dia 2** – Noções básicas de limpeza e higienização
-  **Dia 3** – Limpeza e higienização de ambientes
-  **Dia 4** – Reconstrução de espaços e superfícies
-  **Dia 5** – Segurança na limpeza e higienização
-  **Dia 6** – Dinâmicas e práticas



## 1 A IMPORTÂNCIA DA LIMPEZA, DA ESTÉTICA E DA ATITUDE CUIDADORA COMO SENSO DE DISCIPLINA, BOA EDUCAÇÃO E RESPEITO COM O AMBIENTE E AS PESSOAS



Manter o ambiente limpo e organizado previne a propagação de doenças e acidentes, aumenta a sensação de bem-estar e conforto, tanto para as pessoas quanto para os animais, melhora a produtividade e a eficiência, bem como facilita o trabalho, a aprendizagem e a boa convivência.

Outra vantagem de se manter um ambiente bem cuidado é valorizar a propriedade e conservar o bem público e, dessa forma, manter a limpeza e a organização para ajudar a reduzir o desperdício e a poluição.

Existem cinco questões importantes para se pensar enquanto profissional de zeladoria e limpeza. São elas:



### ÉTICA

Ética é o estudo dos princípios morais que guiam nossas ações. A ética nos ajuda a fazer escolhas que são justas e responsáveis.



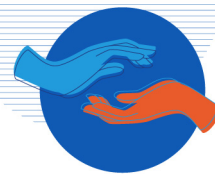
### ESTÉTICA

Estética é o estudo da beleza. A estética nos ajuda a apreciar o belo e a criar ambientes que são agradáveis aos olhos.



### SAÚDE PÚBLICA

Ética é o estudo dos princípios morais que guiam nossas ações. A ética nos ajuda a fazer escolhas que são justas e responsáveis.



## HOSPITALIDADE URBANA

Hospitalidade urbana é a criação de espaços urbanos que são acolhedores e convidativos para todos. A hospitalidade urbana pode ser promovida por meio de uma variedade de fatores, incluindo a limpeza, a segurança e a acessibilidade.



## ÁREAS DE CONSERVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A área de conservação urbana é responsável por proteger os recursos naturais e culturais das cidades. Ações devem ser sustentáveis, de forma a não causar danos ao meio ambiente. É importante utilizar recursos e práticas que sejam ecologicamente corretas.

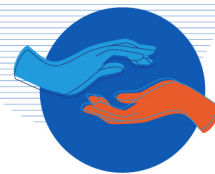
A estética é importante para a nossa apreciação da natureza e para o nosso bem-estar emocional. A limpeza é importante para a saúde pública e para a preservação da qualidade ambiental. A ética é importante para guiar as nossas ações em relação à natureza e aos recursos naturais.

- As áreas de conservação podem promover a estética. As áreas protegidas são frequentemente belas e agradáveis aos olhos.
- A estética pode promover a conservação. Quando as pessoas apreciam a beleza da natureza, estão mais propensas a querer protegê-la.
- A limpeza pode promover a conservação. Áreas limpas são mais agradáveis para visitar e podem ajudar a atrair turistas e visitantes.



- A ética pode promover a conservação. Se as pessoas acreditam que é moralmente correto proteger a natureza, estão mais propensas a fazer escolhas que promovam a conservação.
- A ética pode nos motivar a manter nossos ambientes limpos e saudáveis. Se nos sentimos moralmente responsáveis por cuidar do nosso mundo, teremos mais probabilidade de fazer escolhas que protejam a saúde pública.
- A estética pode nos ajudar a apreciar a importância da limpeza. Um ambiente limpo e organizado é mais agradável aos olhos e pode nos motivar a cuidar dele.
- A limpeza pode contribuir para a saúde pública. Ambientes limpos ajudam a prevenir a propagação de doenças, o que pode melhorar a saúde física e mental das pessoas.
- A saúde pública pode nos ajudar a criar ambientes mais éticos e esteticamente agradáveis. Os esforços de saúde pública podem levar a ambientes mais limpos e saudáveis, o que pode beneficiar a todos.
- A limpeza pode contribuir para a hospitalidade urbana. Ambientes limpos e organizados são mais acolhedores e convidativos para todos. A hospitalidade urbana pode promover cidades acolhedoras e convidativas, com pessoas mais conscientes do impacto de suas ações.





- A hospitalidade urbana pode promover cidades acolhedoras e convidativas, com pessoas mais conscientes do impacto de suas ações.

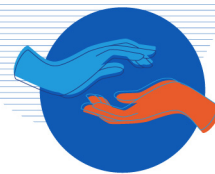
Todas as pessoas podem manter um local bem cuidado, mas somente algumas têm talento para transformar o ambiente por onde passam. Os talentos, qualidades e atributos de um bom zelador são essenciais para que ele possa exercer suas funções com excelência. Um zelador é responsável por manter o bom estado de conservação, garantindo a segurança e o bem-estar de todos. Para isso, ele deve ter uma série de habilidades e características que lhe permitam realizar seu trabalho de forma eficiente e eficaz.

## VAMOS TOMAR UM CHA?

**CHA** é um acrônimo para Conhecimento, Habilidade e Atitude, que são três dimensões da competência de um indivíduo. O CHA é um modelo de competência amplamente utilizado na gestão de pessoas, pois permite avaliar de forma abrangente as competências necessárias para o desempenho de determinada função ou cargo.

### Conhecimento

O conhecimento é a base da competência. É o conjunto de informações, fatos, conceitos e teorias que um indivíduo possui. O conhecimento pode ser adquirido por meio da educação, treinamento, experiência e autodesenvolvimento.



## Habilidade

A habilidade é a capacidade de aplicar o conhecimento na prática e realizar uma tarefa de forma eficiente e eficaz. As habilidades podem ser desenvolvidas por meio de prática, treinamento e *feedback*.

## Atitude

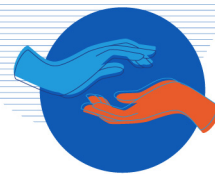
A atitude é a disposição para agir de forma determinada. É a motivação e o comprometimento do indivíduo em realizar uma tarefa. As atitudes podem ser influenciadas por fatores pessoais, culturais e organizacionais.

O **CHA** é um modelo de competência dinâmico e flexível que pode servir a avaliar o desempenho de uma determinada função ou cargo, além de variar de acordo com a natureza da organização, o setor de atuação e as mudanças no mercado. A seguir, listamos alguns dos principais talentos, qualidades e atributos de um bom zelador:



### Conhecimento Técnicos

- Conhecimentos técnicos em manutenção predial, elétrica, hidráulica, pintura, etc.
- Capacidade de operar equipamentos pesados e ferramentas
- Habilidade para resolver problemas de forma rápida e eficiente



### Habilidades Organizacionais

- Capacidade de planejamento e organização
- Habilidade para lidar com várias tarefas ao mesmo tempo
- Capacidade de trabalhar de forma independente e em equipe



### Habilidades Comunicacionais

- Capacidade de se comunicar de forma clara e objetiva
- Habilidade para lidar com pessoas de diferentes perfis
- Capacidade de resolver conflitos de forma pacífica

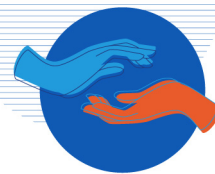


### Atitude e valores pessoais

- Responsabilidade
- Pontualidade
- Honestidade
- Ética
- Empatia
- Paciência
- Flexibilidade
- Senso de humor
- Proatividade
- Agilidade
- Foco em servir
- Coragem
- Colaboração

Ainda falando de valores e atitudes, um bom profissional de limpeza e zeladoria deve ter disciplina, atitude cuidadora e, acima de tudo, precisa cuidar de sua autoestima.

Cuidar de si e ter consciência sobre a importância de seu trabalho pode ser um caminho para transformar o local e as pessoas do seu entorno.



Sua beleza, postura e atitude vão auxiliar outras pessoas a valorizarem sua atuação, seu cuidado e seu envolvimento.

Quando me olho  
no espelho, tenho orgulho  
de quem eu sou e de  
quem estou me tornando.

Confio na voz do meu  
coração e na força  
da minha coragem.

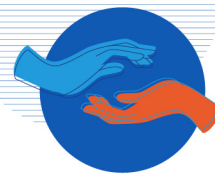
Você é um espelho que  
reflete suas lutas, suas  
conquistas, suas dores  
e suas alegrias.

A beleza do espírito  
causa admiração;  
a da alma, estima;  
e a do corpo, amor.

O espelho da alma  
é o olhar que mostra  
quem você é sem  
disfarçar.

Na vida, espelhe  
e reflita seus sonhos,  
suas vontades, suas  
alegrias e sua coragem.

Olhe-se e aprecie sua trajetória de vida, sinta-se honrado por seus atos. Dessa forma, poderá criar uma rede de pessoas conscientes que poderão também ampliar a transformação de ambientes em locais mais harmoniosos para se viver.



## 2 NOÇÕES BÁSICAS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO



### INTRODUÇÃO À LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

A frequência com que cada tipo de limpeza deve ser realizada varia, dependendo do ambiente e do nível de sujeira. A limpeza geral precisa acontecer pelo menos uma vez por semana; a limpeza profunda, a cada poucas semanas; e a desinfecção e esterilização devem ser feitas conforme necessário. É importante usar produtos e equipamentos de limpeza corretos para cada tipo de superfície ou objeto. Também é importante seguir as instruções do fabricante ao usar produtos de limpeza.

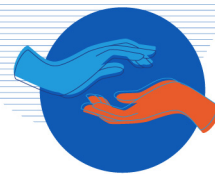
### CLASSIFICAÇÃO POR ÁREAS

#### ÁREAS CRÍTICAS

São as que oferecem maior risco de transmissão de infecções, ou seja, áreas onde se realizam procedimentos invasivos e/ou ocupadas por pacientes de risco ou com sistema imunológico comprometido, como UTIs, clínicas, salas de cirurgias, prontos-socorros, centrais de materiais e esterilização, áreas de descontaminação e preparo de materiais, cozinhas, lavanderias etc..

#### ÁREAS SEMICRÍTICAS

São as áreas como salas de pacientes, centrais de triagem etc. ocupadas por pacientes com doenças infecciosas de baixa



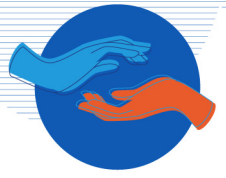
transmissibilidade e doenças não infecciosas, isto é, pacientes que não exijam cuidados intensivos ou de isolamento.

### ÁREAS NÃO-CRÍTICAS

São todas aquelas não ocupadas por pacientes e onde não se realizam procedimentos clínicos, como as áreas administrativas e de circulação.

### FREQUÊNCIA QUE DEVERÁ SER REALIZADA A LIMPEZA CONCORRENTE

CLASSIFICAÇÃO DAS ÁREAS	FREQUÊNCIA	OBSERVAÇÃO
Críticas	1 x por dia	Data e horário pré estabelecido, e sempre que necessário
Semi-Críticas	1 x por dia	Data e horário pré estabelecido, e sempre que necessário
Não-Críticas	1 x por dia ou dias alternados	Data e horário pré estabelecido, e sempre que necessário
Comuns	1 x por dia	Data e horário pré estabelecido, e sempre que necessário
Externas	2 x por semana	Data e horário pré estabelecido, e sempre que necessário



## TIPOS, TÉCNICAS E EQUIPAMENTOS/PRODUTOS DE LIMPEZA

### Limpeza Geral

Esta é a limpeza rotineira de superfícies e objetos. Pode ser feita com água, sabão e um pano ou esponja.

- Para limpar superfícies lisas, use um pano úmido com água e sabão
- Para limpar superfícies porosas, use um pano úmido com água morna e um produto de limpeza neutro
- Para limpar superfícies com gordura, use um pano úmido com água quente e um produto de limpeza desengordurante
- Para limpar superfícies com poeira, use um pano seco ou um aspirador

### Limpeza Profunda

Esta é uma limpeza mais intensiva que inclui a limpeza de áreas que não são limpas com frequência, como estofados, carpetes e cortinas. Pode ser feita com produtos de limpeza mais fortes e equipamentos mais especializados.

- Para limpar estofados, use uma aspiradora com acessório para estofados
- Para limpar carpetes, use um aspirador com acessório para carpetes



- Para limpar cortinas, use um pano úmido com água e sabão

## Desinfecção

A desinfecção é o processo de matar micróbios, como bactérias e vírus. Pode ser feita com produtos químicos ou calor.

- Para desinfetar superfícies, use um produto de limpeza desinfetante
- Para desinfetar objetos, use um pano úmido com água e um produto de limpeza desinfetante

## Esterilização

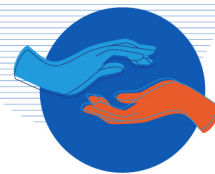
A esterilização é o processo de matar todos os micróbios, vivos ou não. Pode ser feita com calor, radiação ou produtos químicos.







- Para esterilizar superfícies, use um vaporizador ou um autoclave
- Para esterilizar objetos, use um forno industrial ou um autoclave

A utilização de produtos de limpeza e de desinfecção, quando for o caso, precisa estar de acordo com as determinações da comissão de controle e infecção da instituição, se houver.

Sua seleção também deverá considerar os seguintes critérios:





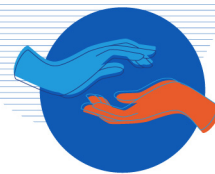
-  Natureza da superfície a ser limpa ou desinfetada, e se pode sofrer corrosão ou ataque químico
-  Tipo e grau de sujeira e sua forma de eliminação
-  Tipo de contaminação e sua forma de eliminação, observando microrganismos envolvidos, com ou sem matéria orgânica presente
-  Qualidade da água e sua influência na limpeza e desinfecção
-  Método de limpeza e desinfecção, tipo de máquina e acessórios existentes
-  Medidas de segurança na manipulação e no uso

## PRODUTOS QUÍMICOS

Todos os produtos químicos apresentam algum risco para quem os manuseia. O ideal é que a empresa responsável pelo fornecimento oriente e treine os usuários, demonstrando o uso correto e sem riscos para a saúde e/ou para as áreas a serem limpas, com medidas simples, como a utilização de EPI (Equipamento de Proteção Individual). Em qualquer diluição de produtos concentrados, os usuários devem seguir as orientações do fabricante para obter o resultado esperado.

As diluições devem ser feitas com muito cuidado, evitando respingos de produtos concentrados, tanto no auxiliar de limpeza como no ambiente onde está sendo feita a manipulação. Alguns produtos, principalmente os concentrados, podem causar irritação na pele, nos olhos, nas mucosas, e até queimaduras nos operadores.

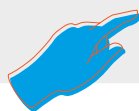
Deve-se estar atentos às dosagens recomendadas, uma vez que nas



dosagens manuais podem ocorrer erros na diluição, o que inclusive compromete a eficácia do produto. O recipiente onde está sendo diluído o produto precisa estar limpo e ser lavado entre a diluição de um produto e outro. As diluições devem ser feitas sempre acrescentando água ao produto e não o contrário; é obrigatório utilizar sempre um dosador para proceder à diluição.


O armazenamento desses produtos deve ser feito em locais onde a temperatura ambiente não apresente calor ou frio excessivos, distante de crianças e animais e/ou conforme outras orientações do fabricante, além de estarem sempre devidamente identificados. Produtos são conhecidos por seus nomes e não por suas cores. Um cuidado adicional é o de armazenar a solução de uso em recipientes fechados, evitando a contaminação. Engano comum no manuseio de produtos químicos para limpeza é achar que misturar produtos aumenta eficácia, o que não é verdade. Essa mistura pode produzir gases tóxicos, níveis de calor perigosos, danos à saúde e ao meio ambiente, sem contar que a mistura pode neutralizar os produtos, invalidando a aplicação.

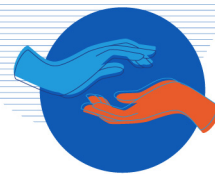
Separamos esse guia de produtos de limpeza que pode auxiliá-lo na tomada de decisão para desenvolverem seus trabalhos.



[Guia de Produtos de Limpeza | Abipla](#)

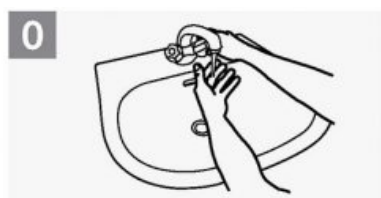
Aqui estão algumas dicas adicionais para limpeza e higienização:

-  Materiais para proteger suas mãos, olhos, entre outros itens de proteção e prevenção (falaremos mais desse item a seguir)



- Limpe de cima para baixo para evitar espalhar a sujeira
- Enxágue bem as superfícies após a limpeza
- Armazene os produtos de limpeza em local seguro e acessível
- Lave as mãos com sabão e água por pelo menos 20 segundos após a limpeza

### DESCRIÇÃO DA MANEIRA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS



0 Humedecer as mãos com água



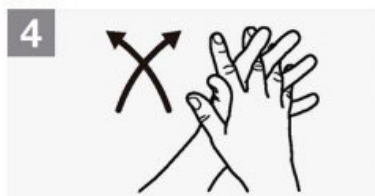
1 Aplicar sabão suficiente para cobrir a superfície de ambas as mãos



2 Friccionar as palmas das mãos entre elas



3 Friccionar a palma direita sobre o dorso da esquerda, entrelaçando os dedos e viceversa



4 Friccionar palma contra palma, entrelaçando os dedos



5 Friccionar o dorso dos dedos contra a palma da mão oposta, agarrando os dedos



6 Friccionar com um movimento de rotação o polegar contra a palma da outra mão e viceversa



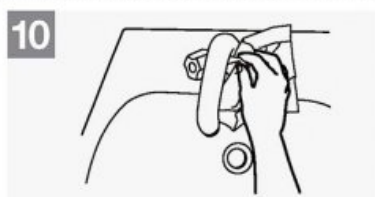
7 Friccionar a ponta dos dedos de uma mão contra a palma da outra, fazendo um movimento de rotação e viceversa



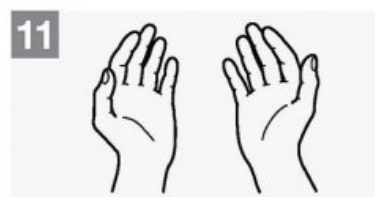
8 Enxaguar as mãos com água



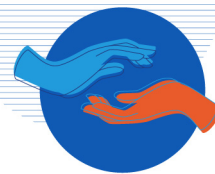
9 Secar com um toalhete de um só uso



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira



11 As mãos já são seguras



### 3 LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES



#### LIMPEZA MANUAL ÚMIDA

Realizada com a utilização de rodos, *mops* ou esfregões, panos ou esponjas umedecidas em solução detergente, com enxágue posterior com pano umedecido em água limpa. No caso de pisos, é utilizado o mesmo procedimento com *mops* ou pano e rodo. Esse procedimento é indicado para a limpeza de paredes, divisórias, mobiliários e equipamentos de grande porte. Requer muito esforço do profissional e o submete ao risco de contaminação. Panos e *mops* utilizados na limpeza devem ser encaminhados para lavagem na lavanderia e guardados secos por medidas de higiene e conservação. É importante ressaltar que a limpeza úmida é considerada a mais adequada e higiênica; todavia, é limitada para a remoção de sujidade muito aderida. Na limpeza terminal, é necessário utilizar métodos mais eficientes para a remoção de sujidades, como a limpeza mecanizada.

#### LIMPEZA MANUAL MOLHADA

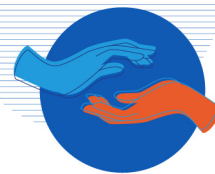
O procedimento consiste em espalhar uma solução detergente no piso e esfregar com escova ou esfregão, empurrar com rodo a solução suja para o ralo, e enxaguar várias vezes com água limpa em sucessivas operações de empurrar com o rodo ou *mop* para o ralo. Para essa limpeza de pisos, pode também ser utilizada a máquina de lavar tipo enceradeira



automática, que possui um tanque que comporta soluções de detergente dosadas diretamente para a escova, o que diminui o esforço e risco para o trabalhador.

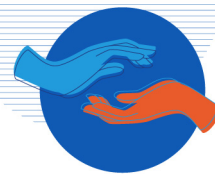
### LIMPEZA SECA

Consiste na retirada de sujidade, pó ou poeira, mediante a utilização de vassoura (varreduras seca) e/ou aspirador. A limpeza com vassouras é recomendável em áreas descobertas, como estacionamento, pátios etc. Já nas áreas cobertas, se for necessária a limpeza seca, esta deve ser feita com aspirador.




## Limpeza e higienização de banheiros

- ✘ Reunir e organizar todo o material necessário no carrinho de limpeza.
- ✘ Colocar o carrinho de limpeza do lado da porta de entrada do ambiente, sempre do lado de fora. Utilizar os EPIs necessários e indicados para a realização do procedimento de limpeza.
- ✘ Realizar, quando necessária, a desinfecção/descontaminação de matéria orgânica, conforme as normas vigentes.
- ✘ Trocar as luvas para execução das demais etapas.
- ✘ Recolher os sacos de lixo do local, separados, fechando-os com dois nós e depositando-os, seguindo o Manual de Gerenciamento de Resíduo.
- ✘ Iniciar a limpeza pelo mobiliário com solução detergente para remoção da sujeira.
- ✘ Realizar o enxágue e, sempre que necessário, a fricção com álcool 70%.
- ✘ Proceder à limpeza da porta, do visor e da maçaneta com solução detergente.
- ✘ Proceder à limpeza do piso com solução padronizada.
- ✘ Realizar a limpeza do banheiro, iniciando pela pia, o vaso sanitário e, por último, o piso e os ralos (não esquecer de limpar o porta papel toalha, o porta papel higiênico, o espelho, a válvula de descarga).
- ✘ Reorganizar o ambiente.
- ✘ Desprezar as soluções dos baldes, no local indicado pela chefia imediata.
- ✘ Higienizar os baldes.
- ✘ Proceder à limpeza do recipiente para resíduos, com solução detergente, em local específico.

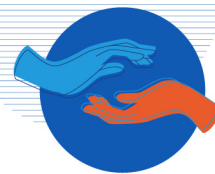


- ✘ Repor os sacos de lixo, conforme Manual de Gerenciamento dos Resíduos.
- ✘ Retirar e lavar as luvas.
- ✘ Lavar as mãos.
- ✘ Repor os produtos de higiene pessoal (sabonete, papel toalha e higiênico).

## SANITÁRIOS


 MATERIAL • Baldes, solução detergente e desinfetante, esponja e/ou escova, luvas de borracha, pano e vassoura, equipamento de proteção individual

- ✘ Calçar luvas de borracha.
- ✘ Levantar a tampa dos vasos e puxar a descarga
- ✘ Despejar hipoclorito de sódio a 1% dentro e nas bordas do vaso.
- ✘ Esfregar cuidadosamente todo o interior do vaso com vassoura, devendo atingir o mais fundo possível.
- ✘ Deixar em contato por 10 minutos, enquanto realiza a limpeza dos lavatórios.
- ✘ Puxar a descarga para enxaguar o interior do vaso.
- ✘ Remover a sujeira aderida, usando vassoura com saponáceo, até atingir a limpeza desejada.
- ✘ Esfregar a parte externa do vaso com pano ou esponja molhados na solução detergente, tomando especial cuidado com as dobradiças.
- ✘ Enxaguar bem o vaso e o assento com jarro.
- ✘ Puxar a descarga para o enxágue final do interior do vaso.
- ✘ Aplicar na parte externa do vaso a solução desinfetante.
- ✘ Despejar pequenas quantidades do desinfetante dentro do vaso.



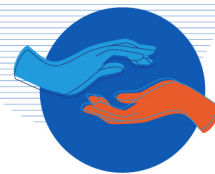
## Limpeza e higienização de paredes

Verificar o tipo de revestimento das paredes e adotar a técnica correta

 **MATERIAL** • Baldes, panos macios, luvas, escadas, escova macia, solução detergente/desinfetante, equipamento de proteção individual, óculos de segurança

- ✧ Retirar o pó com rodo envolto com pano úmido de cima para baixo.
- ✧ Utilizar escada para limpeza.
- ✧ Mergulhar outro pano na solução de limpeza, torcendo para retirar o excesso.
- ✧ Passar o pano com auxílio de um rodo em linhas paralelas, sempre de cima para baixo.
- ✧ Caso haja manchas na parede, utilizar escova macia com solução de limpeza no local.
- ✧ Encher um balde com água limpa para enxaguar, mergulhar o pano na água e torcer para retirar o excesso de água.
- ✧ Realizar o enxágue, com pano úmido, repetindo a ação.
- ✧ Repetir a operação utilizando um pano limpo quase seco, com movimentos retos de cima para baixo em toda a área, a fim de secá-lo.
- ✧ Inspeccionar seu trabalho, limpar e guardar todo material.
- ✧ Para facilitar o trabalho e evitar longos movimentos paralelos, dividir imaginariamente a parede ao meio, limpando primeiro a parte mais alta.



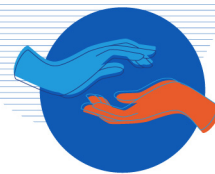


## Limpeza e higienização de tetos


- ✘ Para realizar a limpeza do teto, utilize óculos de proteção ou máscara de proteção facial.
- ✘ A operação deve ser realizada antes de qualquer outra, respeitando sempre a ordem de cima para baixo e do fundo para a porta.
- ✘ Limpe os cantos removendo as teias de aranha ou outras sujeiras visíveis.

 MATERIAL • Escada, rodo, pano limpo, água, luvas, óculos de segurança

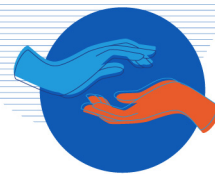
- ✘ Com o material no local, subir na escada com um pano umedecido em água.
- ✘ Dobrar o pano em quadrados para obter mais faces de limpeza ou envolvê-lo em um rodo.
- ✘ Fazer o uso da aplicação das linhas paralelas, de forma que toda a área seja limpa.
- ✘ Trocar a água da limpeza sempre que necessário.
- ✘ Inspecionar seu trabalho, lavar e guardar todo o material utilizado no local indicado.



## Limpeza e higienização de janelas

 **MATERIAL** • Baldes, panos macios, esponjas, rodo de mão, escada, equipamento de proteção individual, óculos de segurança

- ✦ Remover os acessórios da janela (telas protetoras).
- ✦ Escovar ou lavar as telas.
- ✦ Limpar o peitoril da janela, por dentro e por fora, com pano úmido.
- ✦ Limpar a janela, primeiramente por fora, com esponja e agente de limpeza.
- ✦ Ao terminar a limpeza externa, inicie a limpeza interna. Comece a limpeza do alto à esquerda do vidro da janela e mova a sua mão para a direita.
- ✦ Quando alcançar o lado direito, volte para a esquerda, ligeiramente abaixo, e continue a limpeza dessa forma.
- ✦ Utilizar pano macio para secagem.
- ✦ Realizar os mesmos movimentos recomendados para lavagem.
- ✦ Inspecionar seu trabalho, limpar e guardar todo o material
- ✦ Lavar os equipamentos de proteção individual e guardá-los de forma adequada.

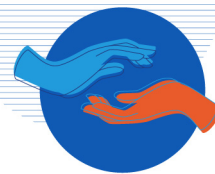


## Limpeza e higienização de portas

✂ Verificar o tipo de revestimento das paredes e adotar a técnica correta


 MATERIAL • Baldes, panos macios, luvas de borracha, solução de limpeza

- ✂ Iniciar a operação com o material no local.
- ✂ Com auxílio de um pano umedecido, remover o pó da porta em movimentos paralelos de cima para baixo.
- ✂ Aplicar a solução de limpeza com outro pano.
- ✂ Remover o sabão com pano umedecido.
- ✂ Inspeccionar seu trabalho e guardar o material de trabalho.
- ✂ Evitar aplicar produtos em dobradiças e fechaduras.
- ✂ Limpar bem as maçanetas com soluções desinfetantes.

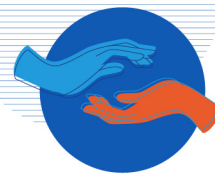


## Limpeza e higienização de móveis


### ESPANAÇÃO

 **MATERIAL** • Panos macios, baldes, água, equipamentos de proteção individual

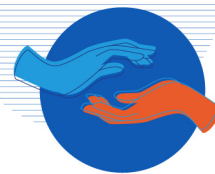
- ✦ Separar todo material que será utilizado e levá-lo para área a ser limpa.
- ✦ Umedecer o pano no balde com água e torcê-lo para retirar o excesso da solução.
- ✦ Cada vez que verificar presença de sujeira, lavar o pano, mergulhando-o no balde para lavar. Esfregar o local com movimentos longos e retos, segurando o pano frouxamente, de maneira que absorva mais facilmente a sujeira.
- ✦ Começar sempre limpando de cima para baixo.
- ✦ Procurar as manchas de sujeira mais fixadas sobre as superfícies e removê-las completamente. Utilizar solução desinfetante nas áreas críticas e semicríticas.
- ✦ Verificar a harmonia do local antes de sair.
- ✦ Lavar e guardar todo o material de limpeza.
- ✦ Lavar e pendurar os equipamentos de proteção individual.



## VARRIÇÃO

 MATERIAL • Balde, esfregão, mops, água, equipamentos de proteção individual, sinalização de segurança

- ✧ A varrição úmida deve ser feita diariamente e mais intensamente nas áreas de maior tráfego.
- ✧ Não utilizar vassoura nas áreas assistenciais, evitando a suspensão de partículas contaminantes. Separar todo material que será utilizado e levá-lo para área a ser limpa.
- ✧ Remover móveis, utensílios ou equipamentos do local, se necessário.
- ✧ Molhar o esfregão na água e remover o excesso de água.
- ✧ Aplicar sobre o piso uma linha reta, começando a limpeza do extremo da área, trabalhando progressivamente em direção à saída, sempre em linhas paralelas.
- ✧ Utilizar o identificador de piso molhado, evitando circulação de pessoas na área a ser limpa.
- ✧ Inspecionar seu trabalho: o piso não deve apresentar vestígios de poeira ou resíduos.
- ✧ Utilizar o equipamento de proteção individual na execução do trabalho. Após o seu uso, lavar e pendurar para secar.
- ✧ Escolher o horário de menor tráfego para realizar a operação, evitando acidentes.
- ✧ Nas clínicas odontológicas, só é possível realizar a limpeza do piso após terminar a limpeza dos equipamentos.



## Limpeza e higienização de cozinhas

O Portal Cate oferece o curso de Boas Práticas, que amplia seu conhecimento em higienização no setor de alimentos e bebidas.

Saiba mais em:

[O Cate - Curso Boas Práticas de Manipulação de Alimentos – Promovendo a Qualidade \(prefeitura.sp.gov.br\)](http://O Cate - Curso Boas Práticas de Manipulação de Alimentos – Promovendo a Qualidade (prefeitura.sp.gov.br))

Assista aos vídeos e faça uma análise do ambiente onde você cozinha. Experimente refletir sobre seus cuidados e como pode repetir esse conhecimento em outros locais:



<https://www.youtube.com/watch?v=5xk3X4yE9ak>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8s8WiSG2gw>



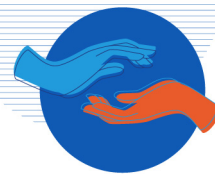
### BOAS PRÁTICAS EM MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS – PROMOVENDO A QUALIDADE

USO DO HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5%	
PARA HIGIENIZAÇÃO DE RECIPIENTES, EMBALAGENS DE ALIMENTOS E/OU UTENSÍLIOS	PARA HIGIENIZAÇÃO DE PISOS, PAREDES E BANCADAS
LAVAR OS RECIPIENTES, EMBALAGENS E/OU UTENSÍLIOS COM ÁGUA E SABÃO	<b>SOLUÇÃO</b>
<b>SOLUÇÃO</b>	20 L DE ÁGUA + 2 XÍCARAS DE CHÁ (400ML) DE HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5% OU ÁGUA SANITÁRIA (2,0 A 2,5%)
<b>1L DE ÁGUA POTÁVEL</b> (5 XÍCARAS DE CHÁ)	<b>2 COLHERES DE SOPA</b> <b>DE HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5%</b>
A SOLUÇÃO DEVERÁ TOMAR CONTATO COM TODA A SUPERFÍCIE DOS RECIPIENTES (COBRÍLOS), EMBALAGENS E/OU UTENSÍLIOS COM ÁGUA E SABÃO	UMEDEÇA OS PANOS NESTA SOLUÇÃO E APLIQUE SOBRE AS SUPERFÍCIES
AGUARDAR 15 MINUTOS	DEIXAR SECAR NATURALMENTE
ENXAGUAR COM ÁGUA POTÁVEL	
	<b>ATENÇÃO: NUNCA MISTURE HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%) COM AMONÍACO E/OU COM OUTROS PRODUTOS DE LIMPEZA</b>

Fonte: SUS/Secretaria de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde – cartilha “Cuidados com a água para o consumo humano.”



Outra dica: <https://cate.prefeitura.sp.gov.br/inspiracoes/gestao-emprededorismo-e-trabalho-inspiracoes/como-profissionalizar-o-servico-de-faxineira/>

**4****CONSERVAÇÃO, REPARO E RECONSTRUÇÃO****RECONSTRUÇÃO DE ESPAÇOS E SUPERFÍCIES****Pisos**

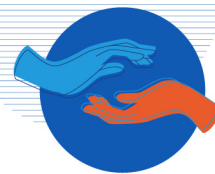
Reparo de pequenos danos: se o piso tiver pequenos danos, como arranhões ou rachaduras, você pode tentar repará-lo com um produto de reparo de piso. Esses produtos estão disponíveis em lojas de ferragens e são fáceis de usar.

Reparo de grandes danos: se o piso tiver grandes danos, como buracos ou lascas, você precisará contratar um profissional para repará-lo. O profissional poderá remover o material danificado e substituir por material novo.

Pintura do piso: se o piso estiver gasto ou descolorido, você pode pintá-lo para renovar a aparência. Há uma variedade de tintas de piso disponíveis, por isso, é importante escolher uma que seja adequada para o tipo de piso que você tem.

Restauração do piso: se o piso estiver muito danificado, você pode precisar restaurar. A restauração do piso é um processo mais complexo que envolve a remoção do piso antigo e a instalação de um novo.

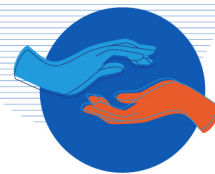
A seguir, algumas dicas para reparar pisos.



## REPARAÇÃO DE PISOS

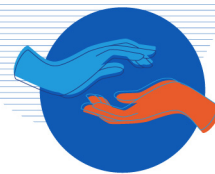
- 💡 Prepare a superfície: antes de começar a reparar o piso, é importante preparar adequadamente a superfície. Isso inclui remover qualquer sujeira, poeira ou detritos.
- 💡 Siga as instruções do fabricante: ao usar um produto de reparo de piso, é importante seguir cuidadosamente as instruções do fabricante. Isso ajudará a garantir que o reparo seja bem-sucedido.
- 💡 Use as ferramentas adequadas: certifique-se de usar as ferramentas corretas para o trabalho. Isso ajudará a evitar danos ao piso.
- 💡 Seja paciente: o reparo do piso pode levar algum tempo. Não se apresse e certifique-se de fazer corretamente o trabalho.





## REPARAÇÃO DE PAREDES E TETOS

- 💡 **Reparo de pequenas rachaduras:** se o teto tiver pequenas rachaduras, você pode tentar repará-las com um produto de reparo de tetos. Esses produtos estão disponíveis em lojas de ferragens e são fáceis de usar. Para aplicar o produto, basta seguir as instruções do fabricante.
- 💡 **Reparo de grandes rachaduras:** se o teto tiver grandes rachaduras, você precisará contratar um profissional para repará-las. Ele poderá remover o material danificado e substituir por material novo.
- 💡 **Reparo de goteiras:** se o teto tiver goteiras, você precisará identificar a fonte da infiltração e repará-la. A fonte da infiltração pode ser um buraco no teto, uma rachadura na parede ou um problema com o telhado. Depois de identificar a fonte da infiltração, você poderá repará-la usando um produto de reparo de tetos ou um material novo.
- 💡 **Pintura do teto:** se o teto estiver gasto ou descolorido, você pode pintá-lo para renovar a aparência. Há uma variedade de tintas de teto disponíveis, por isso é importante escolher uma que seja adequada para o tipo de teto que você tem.
- 💡 **Restauração do teto:** se o teto estiver muito danificado, você pode precisar restaurá-lo. A restauração do teto é um processo mais complexo que envolve a remoção do teto antigo e a instalação de um novo.



## REPARAÇÃO DE TETOS

- 💡 Prepare a superfície: antes de começar a reparar o teto, é importante preparar adequadamente a superfície. Isso inclui remover qualquer sujeira, poeira ou detritos.
- 💡 Siga as instruções do fabricante: ao usar um produto de reparo de tetos, é importante seguir cuidadosamente as instruções do fabricante. Isso ajudará a garantir que o reparo seja bem-sucedido.
- 💡 Use as ferramentas adequadas: certifique-se de usar as ferramentas corretas para o trabalho. Isso ajudará a evitar danos ao teto.
- 💡 Seja paciente: o reparo do teto pode levar algum tempo. Não se apresse e certifique-se de fazer corretamente o trabalho.

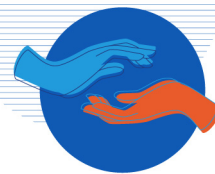


## REPARAÇÃO DE BANHEIROS, COZINHAS, ÁREAS COMUNS

- 💡 Reparo de vazamentos: se o banheiro estiver vazando, você precisará identificar a fonte do vazamento e repará-lo. Essa fonte pode ser uma torneira, um vaso sanitário ou um problema com o encanamento. Depois de identificado, você poderá reparar esse vazamento usando um produto específico ou um material novo.
- 💡 Reparo de rachaduras: se o banheiro tiver rachaduras, você precisará identificá-las e repará-las. As rachaduras podem ser causadas por vários fatores, como água, movimento do solo ou mudanças de temperatura. Depois de identificar as rachaduras, você poderá repará-las usando um produto específico ou um material novo.
- 💡 Reparo de manchas: se o banheiro tiver manchas, você poderá tentar removê-las com um produto de limpeza. Se forem difíceis de remover, você precisará contratar um profissional para fazer o trabalho.
- 💡 Renovação: se o banheiro estiver velho ou desgastado, você poderá renová-lo. A renovação do banheiro pode incluir a troca do piso, das paredes, do teto, da pia, do vaso sanitário e do chuveiro.

Aqui estão algumas dicas para reparar banheiros.

- 💡 Prepare a área: antes de começar a reparar o banheiro, é importante preparar a área adequadamente. Isso inclui remover qualquer sujeira, poeira ou detritos.
- 💡 Siga as instruções do fabricante: ao usar um produto de reparo, é importante seguir cuidadosamente as instruções do fabricante. Isso ajudará a garantir que o reparo seja bem-sucedido.
- 💡 Use as ferramentas adequadas: certifique-se de usar as ferramentas corretas para o trabalho. Isso ajudará a evitar danos ao banheiro.



## INSTALAÇÃO DE CHUVEIROS

Instalar um chuveiro elétrico é uma tarefa relativamente simples, mas que deve ser feita com cuidado para evitar acidentes. Antes de começar, certifique-se de que o chuveiro esteja desligado na chave elétrica.

### Materiais necessários:

- 🔧 chuveiro elétrico;
- 🔧 canos de água quente e fria;
- 🔧 conexões de água;
- 🔧 conexões elétricas;
- 🔧 fita veda-rosca;
- 🔧 fita isolante;
- 🔧 chave de fenda;
- 🔧 alicate.

### Instruções passo a passo:

1. Desligue a energia elétrica. O primeiro passo é desligar a energia elétrica no disjuntor que alimenta o chuveiro. Isso é importante para evitar acidentes elétricos.
2. Remova o chuveiro antigo. Com a energia elétrica desligada, você pode remover o chuveiro antigo. Para isso, desrosqueie a mangueira de água e os conectores elétricos.
3. Instale os canos de água quente e fria. Se os canos de água quente e fria não estiverem instalados, você precisará instalá-los. Os canos geralmente são de cobre ou PVC.
4. Conecte os canos aos conectores de água. Use conexões de água para conectar os canos ao chuveiro. As conexões são geralmente de plástico ou metal.

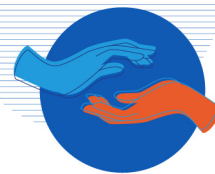


5. Conecte os fios elétricos aos conectores elétricos. Os fios elétricos geralmente são o preto, o vermelho e o verde. O preto é o fio de fase, o vermelho é o fio neutro e o verde é o fio de terra.
6. Feche a instalação com fita veda-rosca e fita isolante. Use a fita veda-rosca para vedar as conexões de água e a fita isolante para isolar os fios elétricos.
7. Ligue a energia elétrica e teste o chuveiro. Com a instalação finalizada, ligue a energia elétrica e teste o chuveiro. Certifique-se de que esteja funcionando corretamente.

### Dicas

- 💡 Verifique as instruções do fabricante do chuveiro para obter mais informações sobre a instalação.
- 💡 Use sempre ferramentas adequadas para evitar acidentes.
- 💡 Mantenha a área de trabalho limpa e organizada.

Com cuidado e atenção, você poderá instalar um chuveiro elétrico sem problemas.



## LIMPEZA DE LAJES E CAIXAS-D'ÁGUA

A limpeza de lajes e caixas-d'água é uma tarefa importante para garantir a saúde e a segurança dos moradores de um imóvel. Lajes e caixas-d'água não limpas regularmente podem acumular sujeira, poeira, insetos e até mesmo ratos, o que pode causar problemas de saúde, como doenças de pele, respiratórias e gastrointestinais.

### LIMPEZA DE LAJES

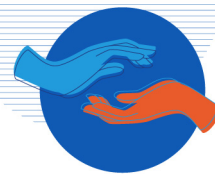
A limpeza de lajes deve ser feita pelo menos uma vez por ano.

#### Materiais necessários:

- ☞ água;
- ☞ sabão neutro;
- ☞ vassoura;
- ☞ pá;
- ☞ espátula;
- ☞ panos;
- ☞ luva de borracha;
- ☞ máscara de proteção;
- ☞ óculos de proteção.

#### Instruções passo a passo:

1. Retire todos os móveis e objetos da laje.
2. Varra a laje para remover a sujeira grossa.
3. Com a espátula, retire qualquer sujeira ou resto de material que esteja grudado no piso.
4. Lave a laje com água e sabão neutro, usando uma esponja ou pano.
5. Enxague bem a laje com água limpa.
6. Seque a laje com um pano seco.



## Dicas

- 💡 Se a laje estiver muito suja, pode ser necessário usar uma solução de água sanitária na proporção de 1 litro para cada 10 litros de água.
- 💡 Ao lavar a laje, evite usar produtos abrasivos, pois podem danificar o piso.
- 💡 Se a laje for de madeira, é importante usar um produto específico para limpeza desse material.

## LIMPEZA DE CAIXAS-D'ÁGUA

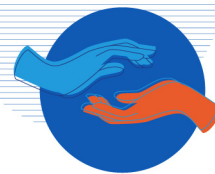
A limpeza de caixas-d'água deve ser feita pelo menos a cada seis meses.

### Materiais necessários:

- 🗑 escada;
- 🗑 balde;
- 🗑 pá;
- 🗑 espátula;
- 🗑 escova de nylon;
- 🗑 água sanitária;
- 🗑 luva de borracha;
- 🗑 máscara de proteção;
- 🗑 óculos de proteção.

### Instruções passo a passo:

1. Desligue a energia elétrica da bomba da caixa-d'água.
2. Abra a tampa da caixa-d'água e retire toda a água.
3. Com a espátula, retire qualquer sujeira ou resto de material que esteja grudado nas paredes e no fundo da caixa-d'água.



4. Lave a caixa-d'água com água e sabão neutro, usando uma esponja ou pano.
5. Enxague bem a caixa-d'água com água limpa.
6. Coloque dois litros de água sanitária na caixa-d'água e deixe agir por 24 horas.
7. Após 24 horas, esvazie a caixa-d'água e enxágue novamente com água limpa.
8. Recoloque a tampa da caixa-d'água e ligue a energia elétrica da bomba.

### Dicas

- 💡 Se a caixa-d'água estiver muito suja, pode ser necessário usar uma solução de água sanitária na proporção de 1 litro para cada 10 litros de água.
- 💡 Ao lavar a caixa-d'água, evite usar produtos abrasivos, pois podem danificá-la.
- 💡 Se a caixa-d'água for de plástico, é importante usar um produto específico para limpeza desse material.

### SEGURANÇA

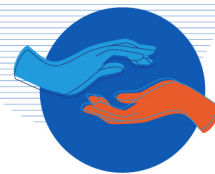
Ao realizar a limpeza de lajes e caixas-d'água, é importante tomar alguns cuidados para evitar acidentes.

Sempre use escadas e outros equipamentos de segurança, como luvas, máscara e óculos de proteção.

Não trabalhe sozinho.

Se a laje ou a caixa-d'água estiver muito alta, é recomendável contratar um profissional especializado.





## PINTURAS

Pintar as paredes é uma tarefa relativamente simples, mas que pode ser trabalhosa. Para obter um bom resultado, é importante seguir alguns passos e usar os materiais adequados.

### Materiais necessários:

- 📄 tinta;
- 📄 rolo de pintura;
- 📄 pincel;
- 📄 bandeja de pintura;
- 📄 fita adesiva;
- 📄 luva de borracha;
- 📄 máscara de proteção;
- 📄 óculos de proteção.

### Instruções passo a passo:

1. Escolha a tinta. A primeira etapa é escolher a tinta adequada para o ambiente. Existem vários tipos de tinta, cada uma com suas próprias características. Para paredes internas, as tintas acrílicas são as mais comuns. Elas são fáceis de aplicar, secam rapidamente e são resistentes à umidade.
2. Preparar a parede. Antes de começar a pintar, é importante preparar a parede. Remova qualquer sujeira, poeira ou manchas. Se a parede estiver muito suja, pode ser necessário lavá-la com água e sabão neutro. Se estiver com rachaduras ou imperfeições, é necessário corrigi-las antes de pintar. Para isso, use massa corrida ou gesso. Depois que a massa ou o gesso secarem, lixe a parede para deixá-la lisa.

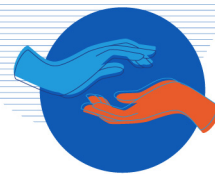


3. Proteger o ambiente. Para evitar que a tinta respingue no chão, nos móveis e nos outros objetos do ambiente, é importante protegê-los com fita adesiva.
4. Aplicar a tinta. Comece pintando os cantos da parede com um pincel. Depois, use o rolo de pintura para pintar o restante da parede. Aplique duas demãos de tinta para obter um bom resultado. Deixe a primeira demão secar completamente antes de aplicar a segunda.
5. Limpar os equipamentos. Depois de pintar, limpe os equipamentos com água e sabão neutro.

### Dicas

- 💡 Para evitar que a tinta seque rapidamente na bandeja, coloque um pouco de água na tinta antes de começar a pintar.
- 💡 Se a tinta estiver muito espessa, adicione um pouco de água para facilitar a aplicação.
- 💡 Se a parede estiver muito lisa, pode ser necessário aplicar uma camada de massa corrida ou gesso antes de pintar.

Ao seguir esses passos, você poderá pintar as paredes de sua casa com facilidade e obter um bom resultado.



## CAIXA DE FERRAMENTAS

Dada a diversidade de situações que podem aparecer, é ideal que um marido de aluguel esteja preparado para tudo. Por isso, alguns itens essenciais da caixa de ferramentas são:

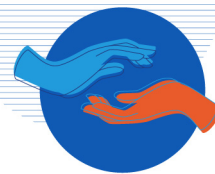
- ✂ martelo;
- ✂ chave Phillips;
- ✂ chaves de fenda de diferentes tamanhos;
- ✂ furadeira;
- ✂ trena;
- ✂ alicates de diferentes tamanhos;
- ✂ lanterna;
- ✂ nível;
- ✂ fita isolante;
- ✂ pregos e parafusos.

Em serviços muito específicos, como pintura, o cliente pode comprar o material de trabalho, e o profissional cobra apenas a mão de obra. Outra possibilidade é o profissional comprar o material e adicionar o investimento ao valor cobrado pelo trabalho.

Algumas dicas importantes para pequenos reparos:

### VAZAMENTOS

- ◇ Chave de fenda – Para ajustar os registros de água.
- ◇ Chave inglesa – Para abrir e fechar os canos.
- ◇ Fita veda-rosca – Para vedar vazamentos menores.
- ◇ Seringa de água – Para limpar os canos.
- ◇ Caixa de ferramentas – Para guardar todas as ferramentas.



### RACHADURAS

- ◇ Massa – Para cobrir as rachaduras.
- ◇ Espátula – Para aplicar a massa.
- ◇ Rolo de pintura – Para pintar as rachaduras.

### PROBLEMAS ELÉTRICOS

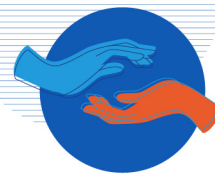
- ◇ Multímetro – Para testar a voltagem e a corrente elétrica.
- ◇ Alicates de corte – Para cortar fios elétricos.
- ◇ Alicates de pressão – Para crimpar terminais elétricos.
- ◇ Fita isolante – Para isolar fios elétricos.
- ◇ Caixa de ferramentas – Para guardar todas as ferramentas.

### PROBLEMAS DE CARPINTARIA

- ◇ Martelo – Para pregar e tirar pregos.
- ◇ Serrote – Para cortar madeira.
- ◇ Régua – Para medir madeira.
- ◇ Nível – Para nivelar a madeira.
- ◇ Caixa de ferramentas – Para guardar todas as ferramentas.

### PROBLEMAS DE PINTURA

- ◇ Rolos de pintura – Para aplicar a tinta.
- ◇ Pincel – Para pintar detalhes.
- ◇ Tinta – Para pintar a superfície.
- ◇ Pré-tratamento – Para preparar a superfície.
- ◇ Luvas – Para proteger as mãos.
- ◇ Óculos de proteção – Para proteger os olhos.



Estes são apenas alguns exemplos de ferramentas que podem ser usadas para resolver problemas residenciais comuns. É importante usar as ferramentas adequadas para o trabalho e seguir as instruções de segurança.

Aqui estão algumas dicas adicionais para a manutenção residencial:

- 💡 Faça inspeções regulares para identificar problemas potenciais.
- 💡 Contrate um profissional para trabalhos elétricos ou de carpintaria que exijam habilidades ou conhecimento especializado.
- 💡 Siga as instruções do fabricante para o uso de ferramentas e equipamentos.
- 💡 Use equipamentos de segurança, como luvas, óculos de proteção e capacete.

Com um pouco de conhecimento e as ferramentas certas, você pode realizar muitos reparos residenciais por conta própria.

A seguir, selecionamos uma apostila para você se aprofundar cada vez mais em seu trabalho. Aproveite:

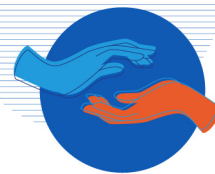
[cartilha-do-pedreiro1.pdf](#)



Você também pode realizar o curso de Introdução à Elétrica, disponível gratuitamente no Portal Cate:

[O Cate - Curso Introdução à Elétrica: conheça os princípios básicos para ser eletricista \(prefeitura.sp.gov.br\)](#)





## 5

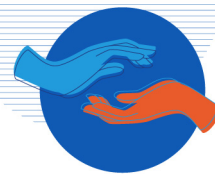
## SEGURANÇA NA LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO



## SEGURANÇA NA LIMPEZA

- ✘ Use roupas protetoras. Isso inclui luvas, óculos de segurança, máscara facial e botas de segurança.
- ✘ Leia as instruções dos produtos de limpeza com atenção. Isso é importante para saber como usar os produtos de limpeza com segurança e evitar acidentes.
- ✘ Não misture produtos de limpeza. Isso pode criar produtos químicos perigosos.
- ✘ Não use produtos de limpeza perto de chamas ou calor. Isso pode causar incêndios ou explosões.
- ✘ Ventile bem o ambiente ao usar produtos de limpeza. Isso ajudará a evitar que os produtos químicos se acumulem no ar e causem problemas respiratórios.
- ✘ Lave as mãos com sabão e água após a limpeza. Isso ajudará a remover qualquer produto químico de suas mãos e evitar que você se contamine.
- ✘ Não limpe quando estiver cansado ou com sono. Isso pode aumentar o risco de acidentes.
- ✘ Não deixe crianças ou animais de estimação perto de produtos de limpeza. Eles podem ser perigosos se ingeridos ou inalados.
- ✘ Armazene produtos de limpeza em um local seguro, fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- ✘ Limpe imediatamente derramamentos de produtos de limpeza. Isso ajudará a evitar que os produtos químicos se espalhem e causem problemas.
- ✘ Se você tiver alguma dúvida sobre a segurança de um produto de limpeza, consulte o fabricante.

Ao seguir essas dicas de segurança, você pode ajudar a prevenir acidentes e manter-se seguro enquanto limpa.



## EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL EPI

Um equipamento de proteção individual (EPI) é qualquer dispositivo ou produto usado por uma pessoa para protegê-la de riscos à sua segurança e saúde. Os EPIs são necessários em muitas atividades, como construção, agricultura, indústria e serviços de saúde.

De acordo com as Normas Técnicas do Ministério do Trabalho, os EPIs podem ser divididos em quatro categorias principais:

- ✘ proteção para a cabeça: capacetes, protetores faciais e tampões de ouvido;
- ✘ proteção para os olhos: óculos de segurança, protetores faciais e máscaras;
- ✘ proteção para o corpo: luvas, aventais, roupas de proteção e botas de segurança;
- ✘ proteção respiratória: máscaras e purificadores de ar.



OBS: TODOS OS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DEVEM POSSUIR CERTIFICADO DE AUTENTICIDADE.



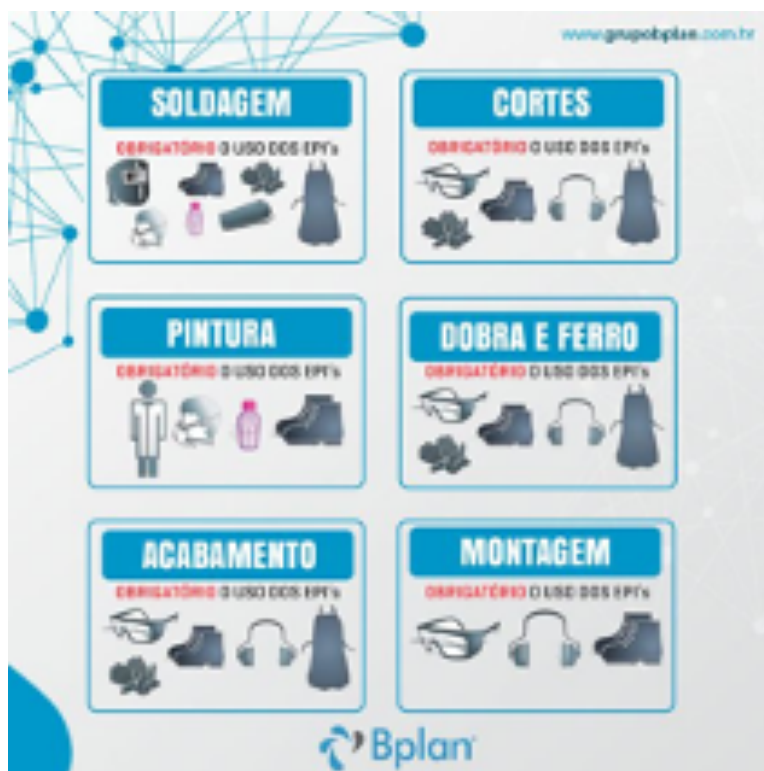
A escolha do EPI adequado depende do tipo de risco a que o trabalhador está exposto. Por exemplo, um trabalhador que está trabalhando com máquinas perigosas deve usar capacete, protetor facial e tampões de ouvido. Um trabalhador que está trabalhando com produtos químicos deve usar luvas, aventais e roupas de proteção. Um trabalhador que está trabalhando em um ambiente com ar poluído deve usar máscara ou purificador de ar. Exemplo:

### CAPACETE - QUAL A DIFERENÇA?

CLASSE A	CLASSE B
	
<p><b>É INDICADO PARA TRABALHOS EM ALTURA COMO RESGATE, ALPINISMO E EM AMBIENTES FLORESTAIS.</b></p> <p><b>SUA UTILIZAÇÃO EM TRABALHOS COM REDE ELÉTRICA É CONTRAINDICADO.</b></p>	<p><b>OS CAPACETES CLASSE B SÃO MUITO PARECIDOS EM FORMA E COMPOSIÇÃO AOS DE CLASSE A.</b></p> <p><b>PORÉM, POSSUEM MAIOR RIGIDEZ DIELÉTRICA E TENSÃO ELÉTRICA APLICADA EM SUA COMPOSIÇÃO, SENDO ADEQUADO À ATIVIDADES LIGADAS AO MANUSEIO DE REDE ELÉTRICA. ESTE MODELO SE SUBDIVIDE EM: ABA TOTAL (TIPO I), ABA FRONTAL (TIPO II) OU SEM ABA (TIPO III).</b></p>
	
	

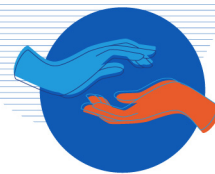






Os EPIs têm de ser usados sempre que necessário e devem estar em boas condições de uso. Os trabalhadores devem ser treinados sobre o uso correto dos EPIs, bem como conscientizados sobre os riscos a que estão expostos. O uso de EPIs é uma medida de segurança importante que pode ajudar a prevenir acidentes e doenças ocupacionais.





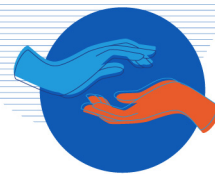
Os equipamentos de proteção Individual (EPI) são utilizados para proteger o trabalhador de riscos à sua saúde e garantir segurança no trabalho. Eles são regulamentados pela Norma Regulamentadora n.6 (NR-6), do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). A NR-6 define EPI como todo dispositivo ou produto, de uso individual, destinado à proteção do trabalhador contra riscos suscetíveis de ameaçar sua segurança e saúde no trabalho.

Os EPI devem ser fornecidos gratuitamente pelo empregador aos trabalhadores, sem ônus para o empregado. O empregador é responsável por adquirir e fornecer os EPIs, bem como treinar e fiscalizar seu uso correto.

### TIPOS DE EPI

Os EPI são divididos em cinco categorias, de acordo com o tipo de risco que protegem:

- ✘ **Categoria I** - equipamentos de uso simples e de fácil manuseio, tais como óculos de proteção, protetores auriculares, protetores de cabeça, luvas e mangotes;
- ✘ **Categoria II** - equipamentos de uso simples, mas que requerem treinamento e adaptação do trabalhador, tais como protetores respiratórios, cintos de segurança, capacetes de segurança com jugular, protetores faciais, protetores de pernas e pés;
- ✘ **Categoria III** - equipamentos de uso complexo e de difícil manuseio, tais como máscaras de solda, respiradores autônomos, vestimentas de proteção, protetores de olhos e face com visores acoplados, protetores auditivos com filtros acoplados;
- ✘ **Categoria IV** - equipamentos de uso especial, tais como roupas de proteção contra produtos químicos, roupas de proteção contra radiação, roupas de proteção contra agentes biológicos, roupas de proteção contra o frio;



- ✘ **Categoria V** – equipamentos de proteção respiratória, tais como respiradores purificadores de ar, respiradores purificadores de ar com pressão positiva, respiradores semifaciais, respiradores faciais totais.

**Certificação de EPI.** Os EPI devem ser certificados pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) ou por organismos internacionais reconhecidos por ele. A certificação garante que o EPI atende aos requisitos de segurança estabelecidos na NR-6.

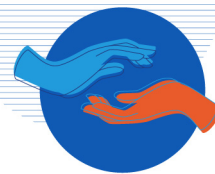
**Seleção de EPI.** A seleção do EPI deve ser feita de acordo com o tipo de risco a que o trabalhador está exposto. O empregador deve consultar o Serviço de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) para auxiliar na seleção do EPI adequado.

**Uso de EPI.** O EPI deve ser usado de forma correta e adequada, conforme as instruções do fabricante. O trabalhador deve ser treinado sobre o seu uso correto.

**Manutenção de EPI.** O EPI deve ser mantido em bom estado de conservação e funcionamento. O empregador deve realizar inspeções periódicas nos EPI para verificar se estão em condições de uso.

**Substituição de EPI.** O EPI deve ser substituído quando apresentar desgaste ou deterioração. O empregador deve realizar a substituição conforme as instruções do fabricante.

**Conserto de EPI.** O EPI não deve ser consertado pelo trabalhador. O empregador deve enviar o EPI para conserto a uma empresa especializada.



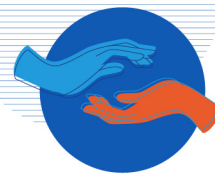
## EPI E O TRABALHADOR

O trabalhador é responsável pelo uso correto e adequado do EPI. Ele deve seguir as instruções do fabricante e as orientações do empregador. O trabalhador deve comunicar ao empregador qualquer defeito ou inadequação do EPI.

Acidentes com EPI. Se o trabalhador sofrer um acidente com EPI, ele deve informar imediatamente ao empregador. O empregador deve investigar o acidente e tomar as medidas cabíveis.

A importância do EPI. Os EPI são essenciais para a segurança e saúde do trabalhador. Eles podem prevenir acidentes e doenças ocupacionais.

O empregador deve fornecer EPI aos trabalhadores e garantir que eles sejam usados de forma correta e adequada.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS



Estamos chegando ao final de mais um curso.

Esperamos que esse conteúdo possa ter contribuído para ampliar ou reciclar seus conhecimentos técnicos e que, ressignificando seu papel de servidor público atuante, essencial para conquistas de políticas públicas mais eficientes.

Acima de tudo, entendemos que você pode ser uma liderança política, de transformação sócio ambiental, colaborando para o monitoramento de áreas e uma cidade mais harmoniosa para se viver.

Sua liderança tem o poder de proteger o meio ambiente, nossa cultura, nossas pessoas, e promovendo sustentabilidade, respeito e bem-estar.

Sua atuação pode influenciar a opinião pública e incentivar mais pessoas a agirem de forma ambientalmente responsável, além de nos ajudar a identificar áreas onde são necessárias mais ações, criar um ambiente favorável para essas mudanças, educar e conscientizar o público sobre a importância da proteção ambiental.

O monitoramento de áreas também é fundamental para avaliar o impacto das políticas públicas, podendo ser realizadas por meio de uma variedade de métodos, incluindo pesquisas, coleta de dados e análise de imagens.

Ao trabalharmos juntos, líderes políticos, a sociedade civil e o setor privado podemos criar um futuro mais sustentável para todos. Lembre-se sempre do valor de seu papel na sociedade, vai além de limpar e zelar.

Está ligado à Sustentabilidade, à manutenção do meio ambiente em que vivemos, da qualidade de vida e dos ecossistemas em harmonia com as pessoas.