CURSO PARA EMPREGADA DOMÉSTICA

material do aluno

MOBRAL/ARNO

PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Ernesto Geisel

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA

Ney Braga

MINISTRO DO TRABALHO

Arnaldo da Costa Prieto

PRESIDENTE DO MOBRAL

Arlindo Lopes Corrêa

SECRETÁRIO DE MÃO DE OBRA/SMO

Olizer Gomes da Cunha

SECRETÁRIO EXECUTIVO DO MOBRAL

Sérgio Marinho Barbosa

SECRETÁRIO EXECUTIVO DO PIPMO

Ubirajara Wanderley Luis

SECRETÁRIO EXECUTIVO ADJUNTO DO MOBRAL

Maurício Alves dos Santos

UNIDADE 1

A empregada doméstica como profissional

PROFISSÃO é uma atividade ou ocupação especializada através da qual uma pessoa se realiza e pode manter economicamente a si e aos seus dependentes.

O trabalho das donas de casas, lixeiros, médicos, professores, artistas e demais profissionais permite uma vida melhor, trazendo o progresso e o desenvolvimento.

Alguém disse:

Se todos fossem médicos, seria necessário que alguns resolvessem recolher o lixo das ruas. Isto porque, as doenças que o lixo traria, se não fosse recolhido, seriam tantas, que nem todos os médicos juntos conseguiriam salvar a Humanidade.

Quando a pessoa disse isso, queria provar que tanto o lixeiro como o médico são necessários à conservação da vida. Cada indivíduo tem uma ocupação específica e realiza atividades diferentes. E as profissões igualam os homens, na medida em que todos realizam um trabalho para o Bem Comum.

Para desempenhar bem as suas tarefas, cada pessoa deve procurar sempre estar informado sobre tudo que há de novo em relação à sua profissão, sobre a melhor maneira de realizar suas tarefas etc.

A empregada doméstica é uma profissional. Ela faz os trabalhos de uma casa. Como profissional, ela deve se realizar através de seu trabalho.

Como todo profissional, ela precisa ter estes documentos:

- carteira de trabalho
- atestado de boa conduta
- carteira de saúde

Cada um destes documentos é tirado em lugares diferentes:

- a carteira profissional, nas Delegacias de Trabalho;

- o atestado de boa conduta, nas Delegacias de Polícia;

- a carteira de saúde, nos Postos de Saúde.

É importante saber onde ficam esses Postos nos Municípios onde moramos.

A empregada doméstica deve, também, ter à mão, alguns endereços e nomes de pessoas com quem tenha trabalhado, anteriormente, e que possam dar referências sobre sua conduta.

COMO CONSEGUIR UM EMPREGO:

São várias as formas.

- através dos classificados dos jornais;

- através de pessoas amigas;

- através de agências ou dos Balcões de Emprego do MOBRAL.

O primeiro contato da Empregada Doméstica com o novo empregador é muito importante.

Alguns pontos importantes que a EMPREGADA DOMÉSTICA deve conhecer, antes de asumir o seu novo emprego:

- As atividades que deverá realizar;
- O número de pessoas que moram na casa e seus horários;
- A divisão do serviço entre os diversos empregados;
- O seu horário de trabalho;
- Os seus dias de folga;
- A assinatura da carteira profissional;
- O salário;
- As férias;
- O 13º salário.

Por outro lado, o EMPREGADOR vai procurar saber algumas informações sobre a nova Empregada:

- se está bem preparada para os serviços que deverá realizar;
- se é agil em seu trabalho;
- se tem facilidade de se relacionar com outras empregadas, com crianças, com pessoas idosas;
- se é calma;
- se tem algum problema de saude.

As respostas, tanto do empregador como da empregada, devem ser verdadeiras, francas. Elas vão permitir que as duas pessoas conheçam os hábitos uma da outra.

Muitos problemas serão superados no futuro se os direitos e deveres da Empregada Doméstica e do empregador forem bem esclarecidos. A convivência diária e o respeito mútuo vão criar um clima tranquilo, onde empregada e empregador se sentirão confiantes e seguros. Esse clima é necessário em qualquer ambiente de trabalho.

Ser Empregada Doméstica exige preparo, aprendizagem treino.

Este curso que você esta iniciando é uma oportunidade para o seu aprimoramento profissional.

AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S. A.
RIO - RUA LUÍS CÂMARA, 535 - TEL.: 270-6722

UNIDADE 2

Organização e simplificação do trabalho

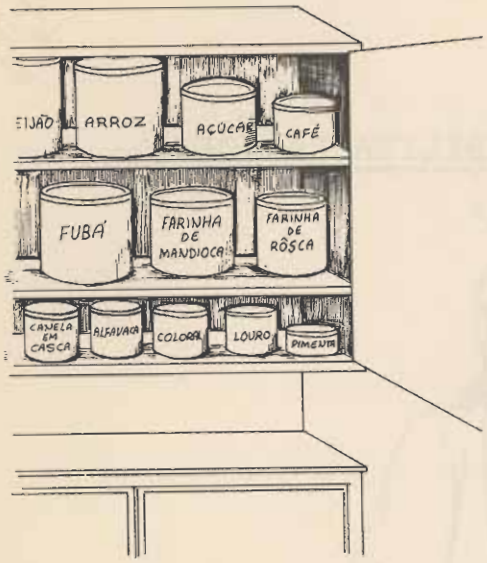
O TRABALHO BEM ORGANIZADO POSSIBILITA RAPIDEZ, PERFEIÇÃO E MELHOR USO DE TEMPO.

"Organizar e simplificar um trabalho significa torná-lo mais prático e racional, facilitando a sua execução".

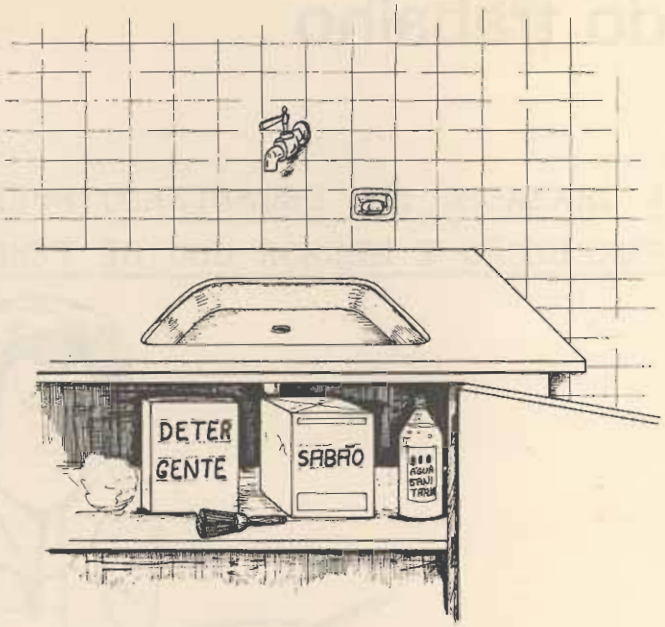
TEMPO PLANEJADO SERVIÇO SIMPLIFICADO

"Trabalho bem planejado é trabalho quase realizado"

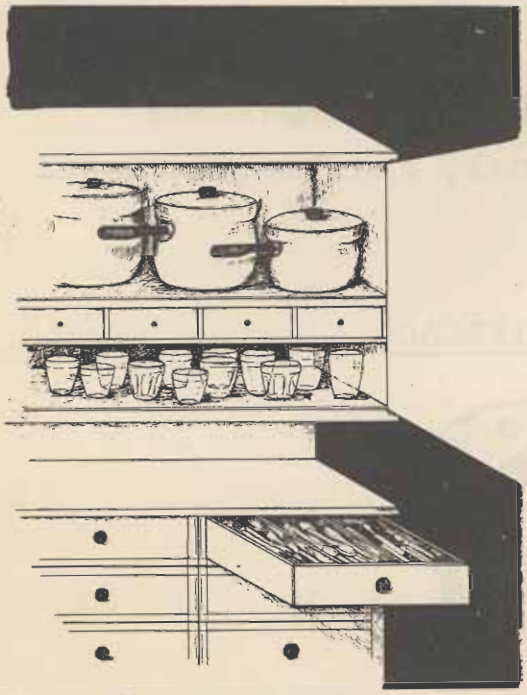
O APROVEITAMENTO ADEQUADO DE ESPAÇO SIMPLIFICA O TRABALHO



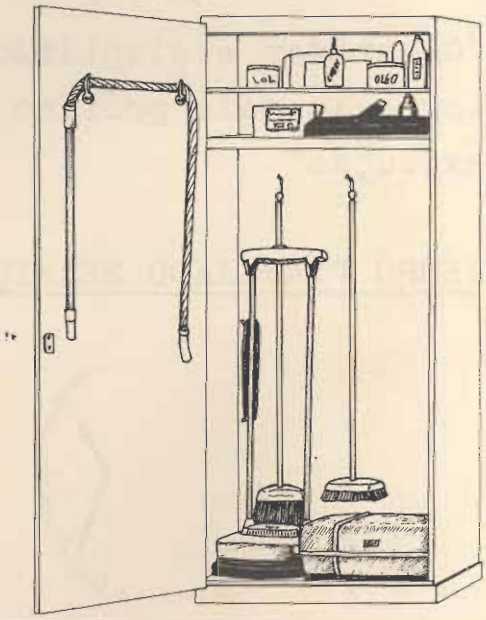
MANTIMENTOS



MATERIAIS DE LIMPEZA



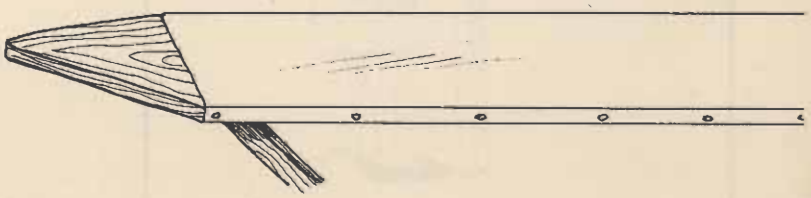
UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS



APARELHOS ELETRO-DOMÉSTICOS

"Cada coisa em seu lugar e um lugar para cada coisa".

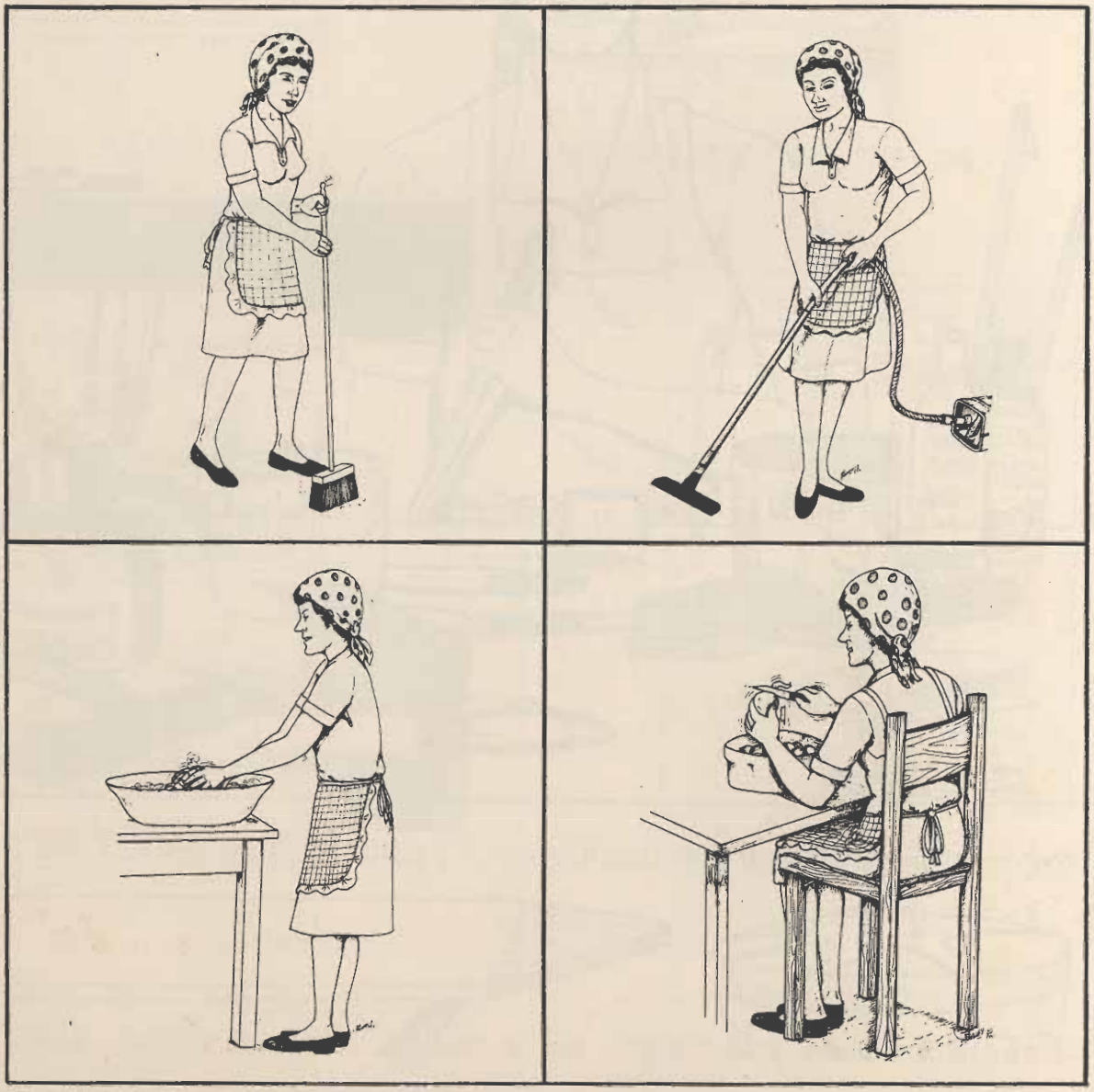
PARA CADA TAREFA USE O EQUIPAMENTO ADEQUADO



O USO ADEQUADO DO CORPO, TORNA O TRABALHO MENOS CANSATIVO

A posição correta durante a execução do trabalho, é menos cansativa e dá maior eficiência ao trabalho.

Por isso é importante conhecer a posição em que se deve manter o corpo, de acordo com o tipo de atividade a ser executada.



AGOS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S. A.
RIO - RUA LUÍS CÂMARA, 535 - TEL.: 270-6722

UNIDADE 3

Saúde e higiene

Todos precisam ter saúde para viver melhor.

Ter saúde é importante porque garante o bem estar físico, mental e social.

Uma pessoa com saúde tem mais disposição para trabalhar, estudar, passear e não se cansa com facilidade.

Para manter a saúde é necessário ter:

1) Boa alimentação

2) Horas de sono

3) Horas de lazer

4) Hábitos de higiene

"CONSERVAR A SAÚDE É MAIS FÁCIL QUE RECUPERA-LÁ"

1. BOA ALIMENTAÇÃO

Comer bem não é comer muito.

Uma boa alimentação deve conter alimentos variados.

"UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA É UMA GARANTIA PARA A SAÚDE".

2. HORAS DE SONO

Quando uma pessoa anda, trabalha, estuda ou passeia, gasta energias do seu organismo.

É através de uma boa alimentação e das horas de sono, que se ganha novas energias.

Por isso é necessário dormir bem todos os dias.

Quem dorme mal, sente-se cansado e desanimado.
Além disso, ficar sem dormir alguns dias seguidos, ou dormir pouco diariamente, traz sérios problemas para a saúde.

"AS HORAS DE SONO SÃO DE GRANDE IMPORTÂNCIA PARA A CONSERVAÇÃO DA SAÚDE".

3. HORAS DE LAZER

Não se pode viver somente de trabalho. Deve-se ter também horas de distração. Quem não se distrai acaba ficando nervoso e mal humorado.

ÀS horas de distração chamamos de horas de lazer.

Lazer não significa ficar sem ocupação.

Horas de lazer são os tempos livres aproveitados para:

- passear com amigos ou parentes
- ouvir rádio
- ir ao cinema
- ler revistas ou livros
- costurar, bordar etc.

"A SAÚDE DEPENDE TAMBÉM DO LAZER"

4. HÁBITOS DE HIGIENE

Outra maneira muito importante de conservar a saude é ter bons hábitos de higiene.

Esses hábitos ajudam:

- o organismo a defender-se de algumas doenças e também impedir que elas sejam transmitidas;

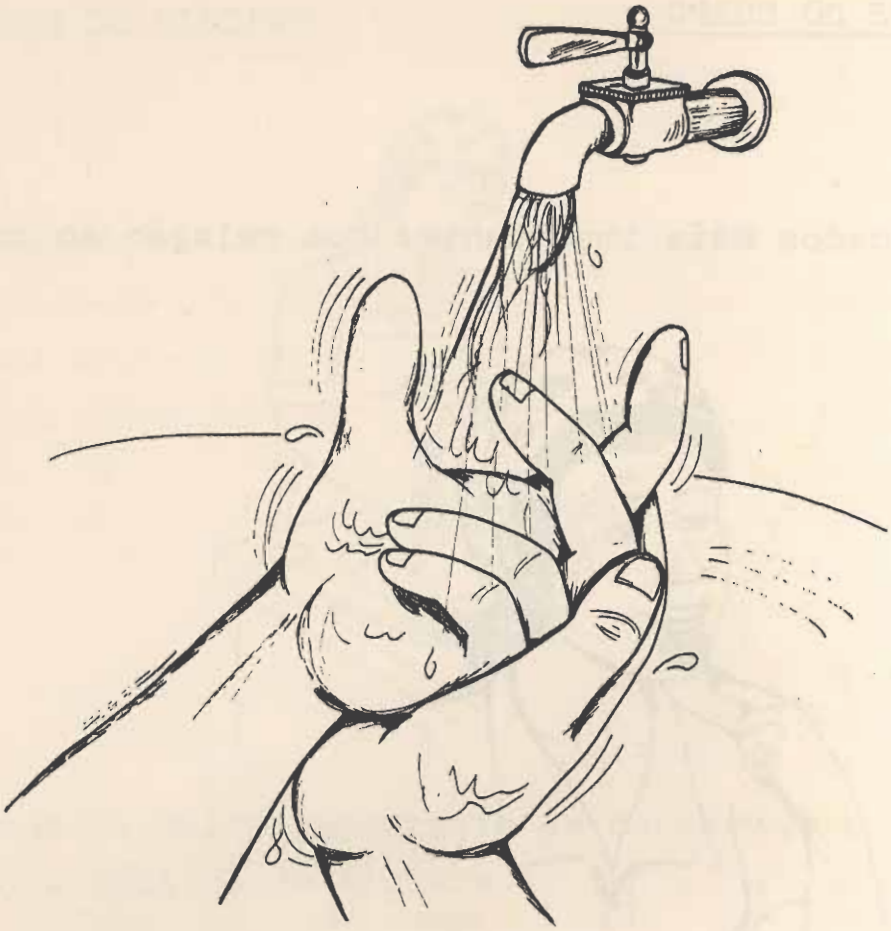
- o corpo a funcionar bem;

- viver melhor, dando bem estar.

É necessário ter cuidados de higiene com o corpo, a roupa, a casa, os alimentos, e o local de trabaho.

HIGIENE DO CORPO

Os cuidados mais importantes com relação ao corpo são:



Além destes hábitos higiênicos do dia a dia, deve-se manter certos cuidados específicos durante o período de menstruação como:

- lavar- se quantas vezes possível;
- trocar frequentemente roupas íntimas.

Importantes:

Lavar a cabeça nesse período não faz mal, pois a menstruação é um processo natural.

HIGIENE DO VESTUÁRIO

É preciso cuidar constantemente das roupas para mantê-las sempre limpas. Além disto, devem estar de acordo com as atividades que se executa, com o clima e o local onde se encontra (em casa, na feira, no passeio etc.)

Quem não costuma usar uniformes no trabalho, deve adquirir o hábito de separar roupas diferentes para trabalhar e para sair.

HIGIENE DURANTE O TRABALHO

Para que uma tarefa seja executada satisfatoriamente alguns cuidados higiênicos devem ser observados:

- lavar as mãos antes de executar qualquer tarefa;
- prender os cabelos mesmo que estejam limpos;
- não fumar enquanto estiver trabalhando;
- ter sempre as unhas curtas e limpas;
- usar uniformes limpos, ou separar outra roupa especialmente para o trabalho;
- andar sempre calçado.

"OS HÁBITOS HIGIÊNICOS SÃO IMPORTANTES NÃO SÓ PARA CONSERVAR A SAÚDE PESSOAL, COMO TAMBÉM A DAS OUTRAS PESSOAS".

LEMBRETE

Em determinados empregos, é necessário apresentar a carteira de saúde. Ela é o documento que informa sobre as condições de saúde em que o empregado se encontra.

Este documento é conseguido no Posto de Saúde do município e para obtê-lo é preciso:

- tomar vacina antivariólica e antitetânica;
- tirar abreugrafia (chapa dos pulmões);
- fazer exame clínico geral;
- tirar um retrato 3 X 4.

A carteira de saúde deve ser renovada a cada 6 meses.

Outras informações sobre a carteira de saúde poderão ser conseguidas no Posto de Saúde.

AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S. A.
RIO - RUA LUÍS CÂMARA, 535 - TEL.: 270-6722

UNIDADE 4

Prevenção de acidente e primeiros socorros

Os acidentes podem ocorrer em qualquer lugar, principalmente em casa.

Por isso é importante conhecer:

1. Os acidentes que podem acontecer em casa;

2. Os cuidados que se deve ter para evitar estes acidentes;

3. As providências que devem ser tomadas em caso de acidentes.

1. TIPOS DE ACIDENTES

Alguns dos acidentes que podem acontecer em casa:

. queimaduras

. cortes

. choques elétricos

. corpos estranhos no organismo

. picadas de insetos

. mal estar pelo calor

. insolação

. envenenamento e intoxicação

. traumatismo e fraturas

. sufocamento

. afogamento

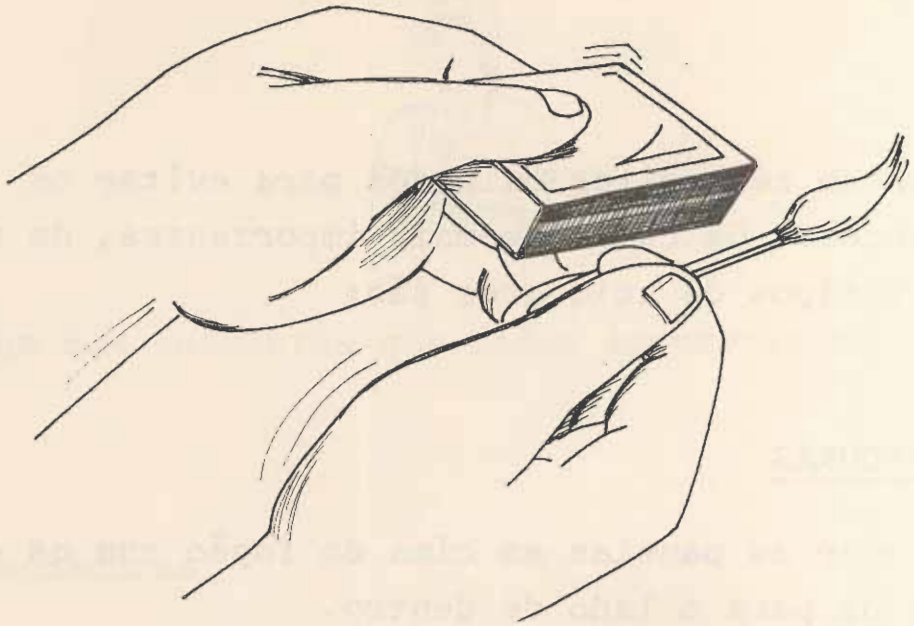
2. CUIDADOS

É preciso ter muitos cuidados para evitar os acidentes. Os cuidados mais importantes, de acordo com os tipos de acidentes são:

QUEIMADURAS

- Colocar as panelas em cima do fogão com os cabos voltados para o lado de dentro.

- Riscar o fósforo antes de ligar o botão do fogão.



- Não riscar fósforo perto de recipientes que contenham álcool, querosene, gasolina, ou outros produtos inflamáveis.

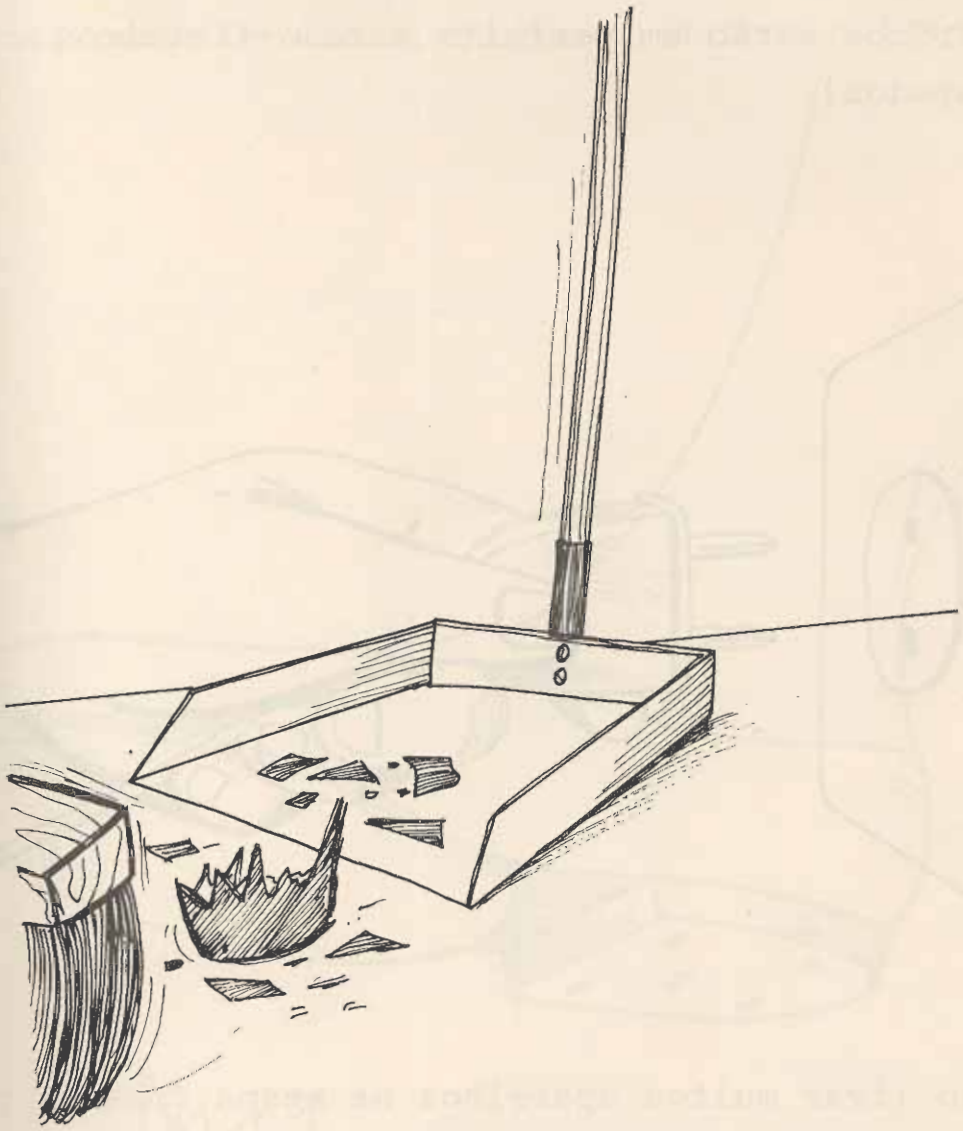
- Não colocar vasilhas com líquidos quentes ao alcance das crianças.

- Não fumar quando estiver executando qualquer trabalho.

ão.

CORTES

Ter cuidado em recolher todos os cacos de vidro, de louças ou garrafas quebradas.



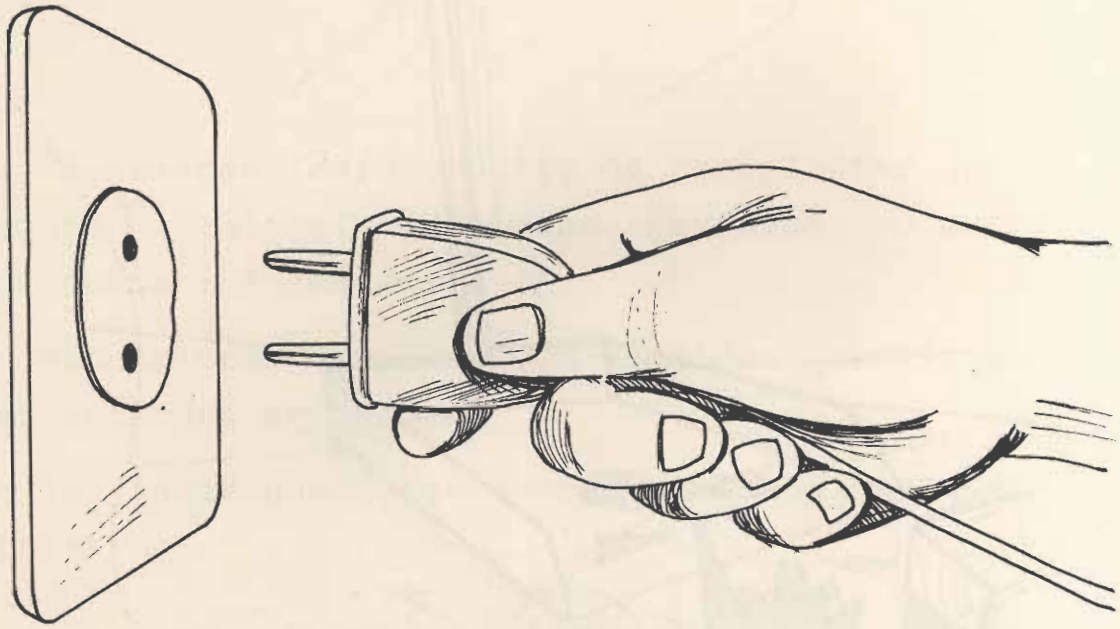
- Ter cuidado quando usar facas e outros objetos cortantes.

- Manter giletes, facas, canivetes, tesouras e outros objetos cortantes longe do alcance das crianças.

CHOQUES ELÉTRICOS

- Não ligar e nem desligar aparelhos elétricos com a mão molhada.

- verificar se os fios da tomada dos aparelhos elétricos estão em perfeito estado (inteiros e encapados)



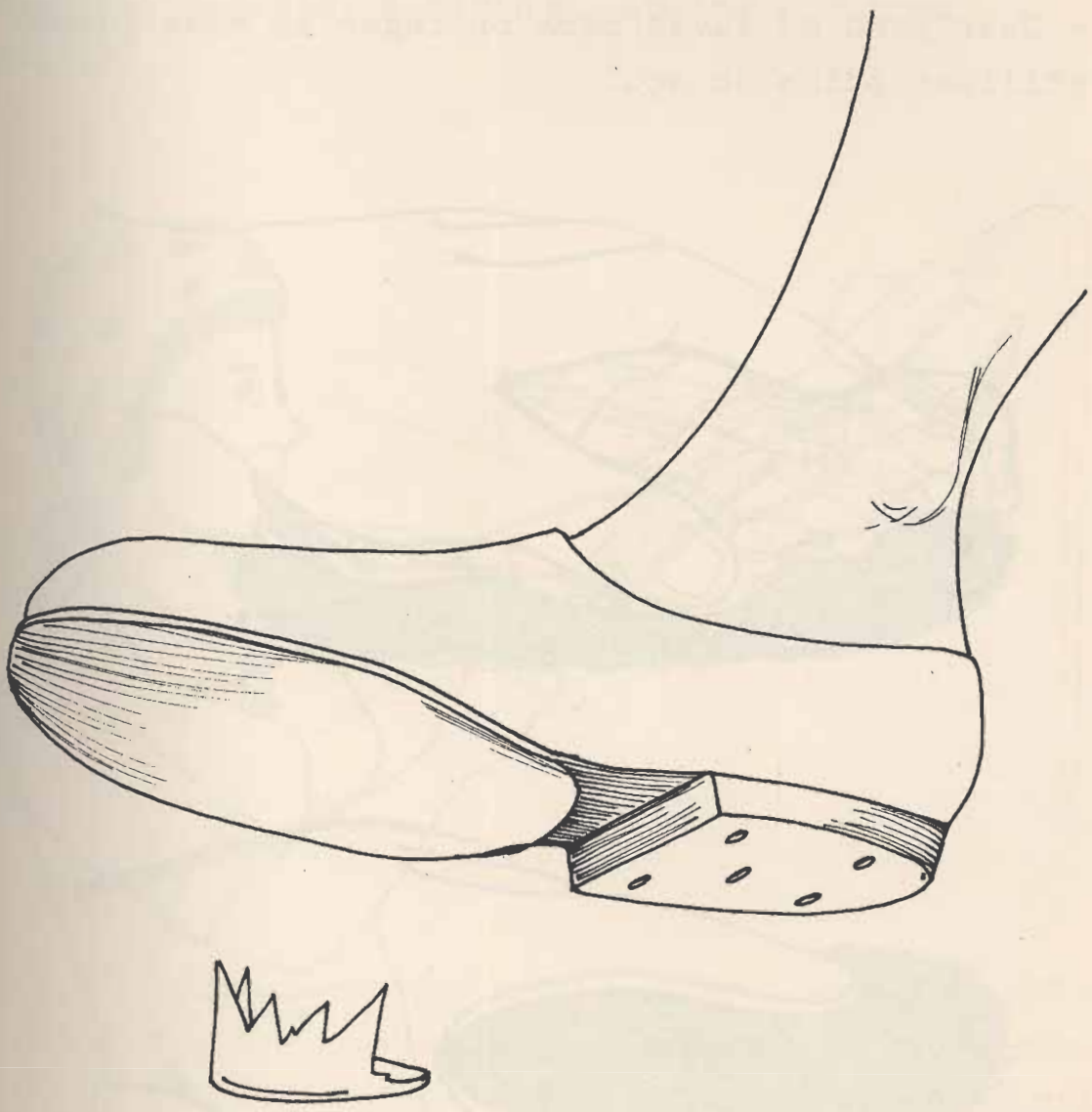
- Não ligar muitos aparelhos na mesma tomada, pois pode provocar um curto circuito, e consequentemente dar um choque.

- Desligar a chave geral do relógio que dá passagem à eletricidade quando for limpar luminárias e tomadas da casa.

CORPOS ESTRANHOS NO ORGANISMO

- Tomar cuidado com farpas em madeira não polida.

- Andar sempre calçada para evitar de pisar em pregos, cacos de vidro, farpas ou outros objetos.

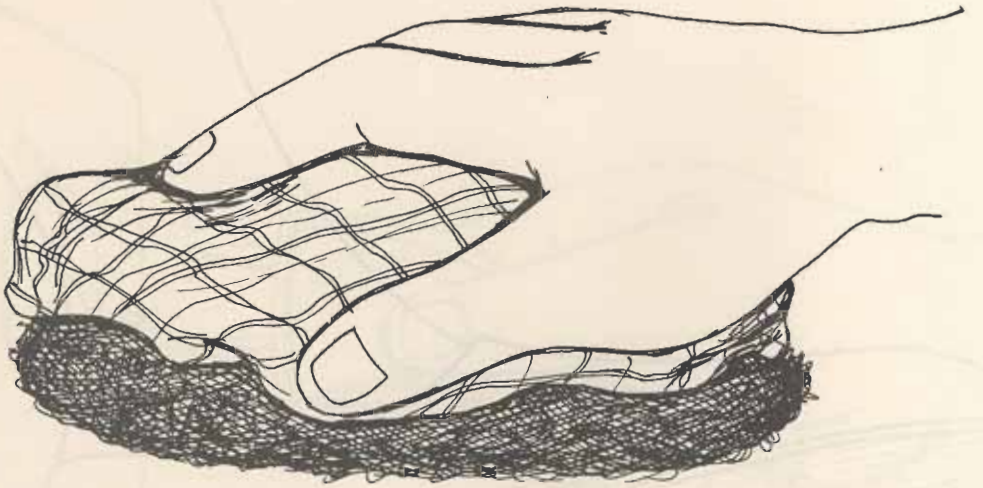


- Cuidar para que as crianças ao brincarem, não coloquem botões, pedrinhas, ou grãos, no nariz, olhos, ouvidos, boca.

- Cuidar para que as crianças não levem à boca brinquedos que tenham peças pequenas (rodinhas, botões).

- Colocar agulhas e alfinetes nos lugares apropriados (caixa de costura, máquina de costura, potes).

- Usar pano ou luvas para proteger as mãos quando utilizar palha de aço.



PICADAS DE INSETOS

- Evitar mexer em formigueiros e casas de abelha.

- Evitar que as crianças brinquem em locais onde haja a possibilidade da existência de insetos como: mosquito, lacraia, maribondo, abelha e outros insetos.

- Procurar exterminar os insetos usando inseticida.

MAL ESTAR PELO CALOR

- Usar roupas leves.

- Executar as tarefas mais pesadas nas horas mais frescas.

- Ter uma alimentação leve e beber bastante líquido.

INSOLAÇÃO

- Não executar tarefas ao sol durante muito tempo.

- Planejar para as horas mais frescas do dia, aquelas tarefas que devem ser executadas ao ar livre.

- Não levar as crianças para tomar sol em horário em que ele está muito quente.

- Não deixar que as crianças brinquem em lugares onde bata muito sol.

ENVENENAMENTO E INTOXICAÇÃO

- Guardar produtos de limpeza da casa, produtos alimentícios, produtos de beleza e remédios, em lugares separados e fora do alcance das crianças.

- Observar sempre se os alimentos como: carnes, peixes e enlatados estão em bom estado de conservação.

- Ler os rótulos principalmente de produtos de limpeza, produtos alimentícios e remédios antes de serem usados.

- Lavar bem, tirar o rótulo e secar recipientes vazios, quando for aproveitá-los para colocar outros produtos.

- Fechar a torneira do gás depois que o fogão for utilizado.

- Verificar constantemente se há escapamento de gás usando espuma de sabão.

TRAUMATISMO E FRATURAS

- Usar meios seguros, de preferência escadas firmes, para apanhar ou colocar objetos em lugares altos.

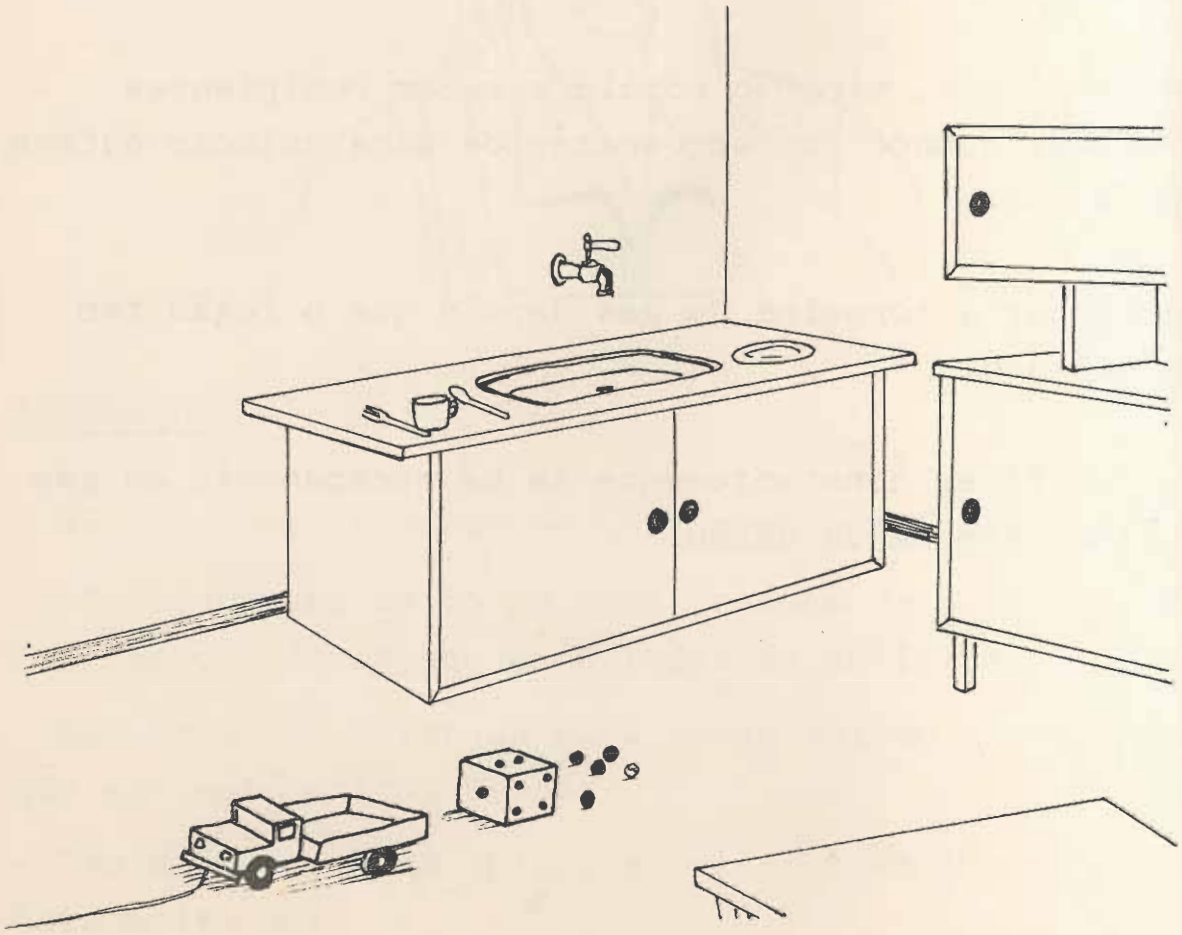
- Nunca sentar nas janelas para limpá-las.

- Estar atenta com crianças e pessoas idosas perto de escadas, janelas, e nas ruas, para evitar acidentes.

- Estar atenta com crianças e pessoas idosas perto de escadas, janelas, e nas ruas, para evitar acidentes.

- Não deixar objetos espalhados pela casa.

- Evitar encerar escadas, banheiros e rampas.



SUFOCAMENTO

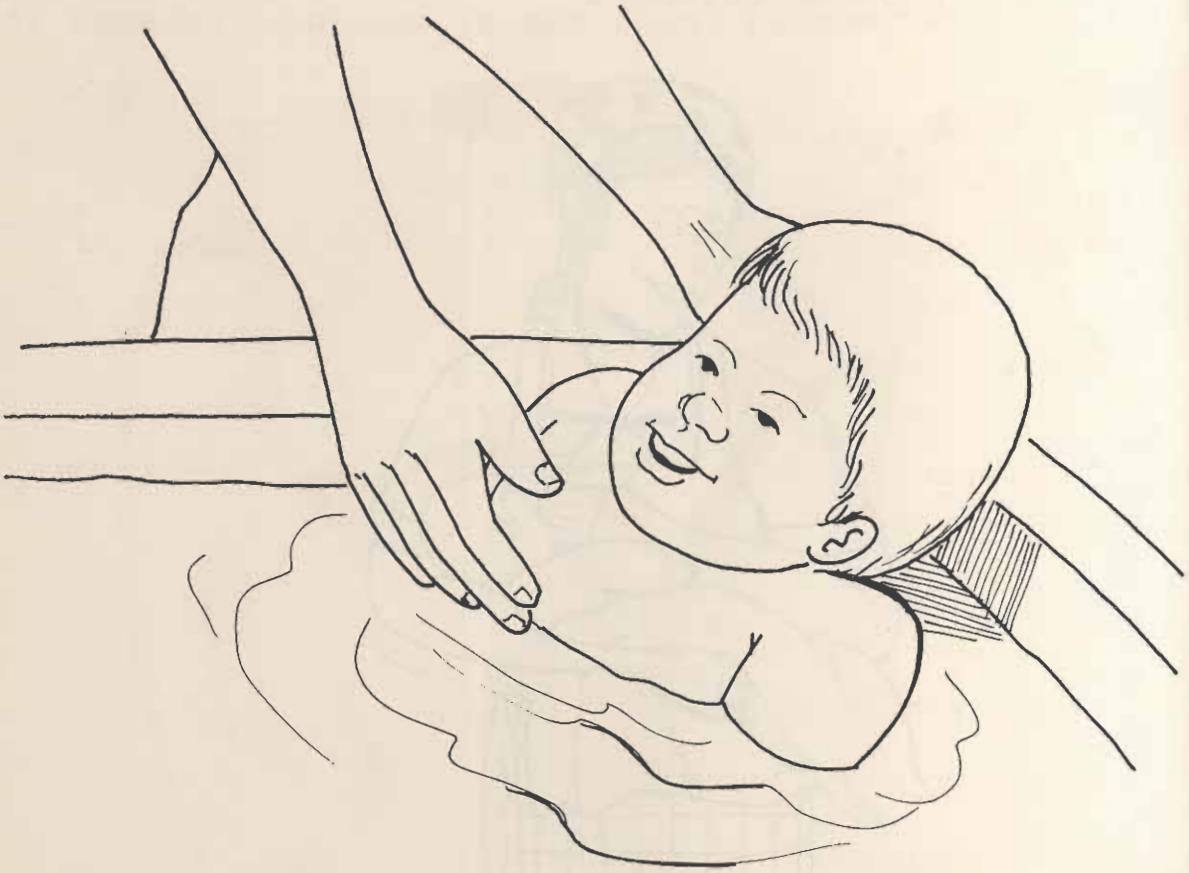
- Evitar sempre que as crianças pequenas fiquem com a cabeça coberta, pois isso impede uma boa respiração.

- Nunca deixar um bebê tomando mamadeira sozinho, porque ele pode se sufocar.

- Cuidar para que as crianças não brinquem com sacos plásticos, pois elas podem enfiá-los na cabeça, havendo o perigo de se sufocarem.

AFOGAMENTO

- Não deixar a criança sozinha na banheira, por menor espaço de tempo que seja.



- Estar atenta com as crianças quando levá-las à praia ou à piscina.

"É MAIS FÁCIL PREVENIR DO QUE REMEDIAR"

3. PROVIDÊNCIAS

Embora tomando os cuidados certos, os acidentes às vezes acontecem. Por isso é preciso ao se iniciar um novo emprego, saber com a patroa, a quem deve procurar em caso de acidente e o que fazer.

Essas informações são importantes porque os acidentes podem ocorrer em uma hora em que os patrões ou outra pessoa adulta não se encontrem em casa.

Assim, é necessário que se tenha em lugar à mão, ou perto do telefone, números de telefones como:

- EMPREGO DOS PATRÕES
- CASA DE OUTRAS PESSOAS DA FAMÍLIA
- CASA DE AMIGOS ÍNTIMOS
- MÉDICO CONHECIDO
- PRONTO SOCORRO
- HOSPITAL
- POLÍCIA
- BOMBEIRO

UNIDADE 5

Alimentação

A alimentação é indispensável para a formação funcionamento do organismo.

Uma pessoa bem alimentada tem saúde e disposição para trabahar, estudar e passear.

Para cuidar da alimentação de uma família é importante saber:

1. Escolher alimentos variados;

2. Planejar as refeições;

3. Comprar os alimentos

4. Armazenar alimentos;

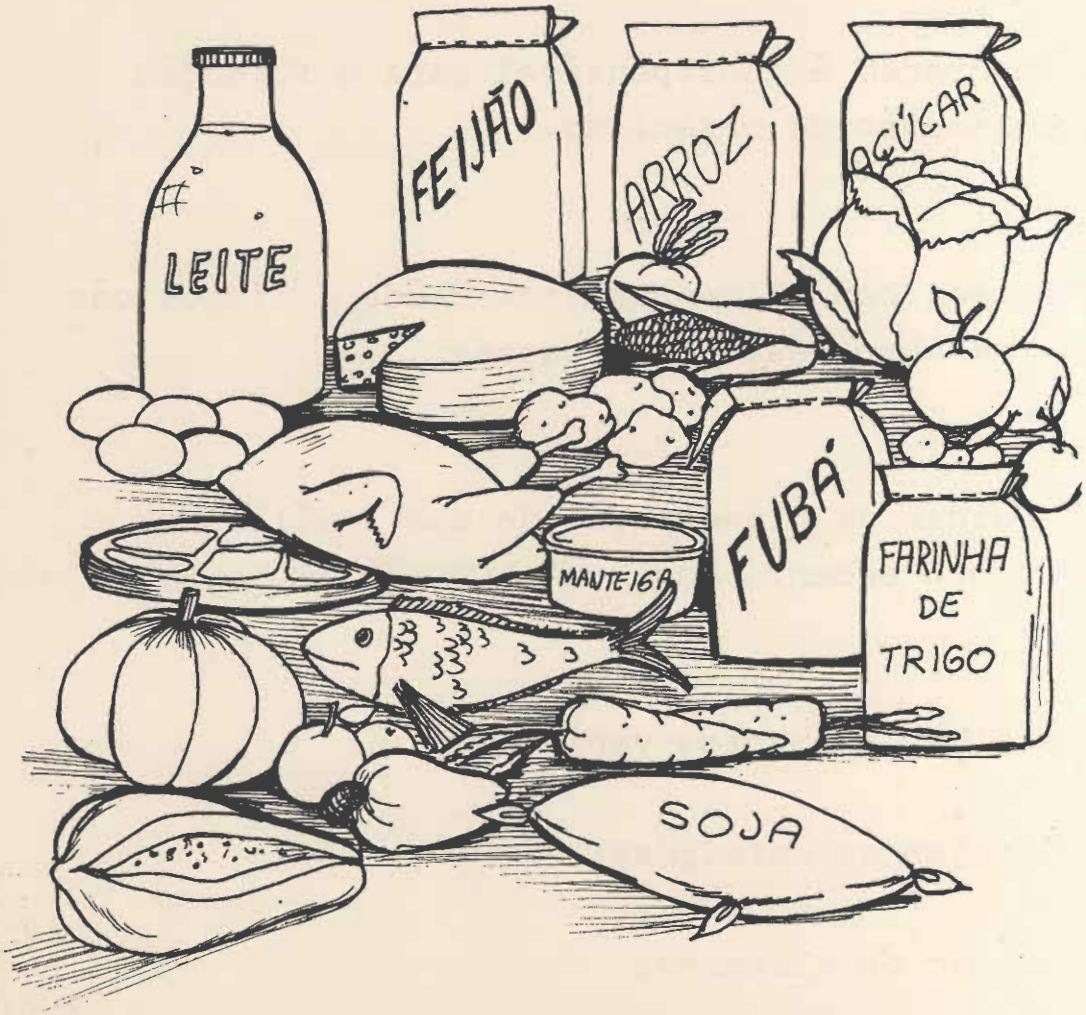
5. Preparar alimentos;

6. Utilizar receitas corretamente;

7. Arrumar a mesa para as refeições.

1. ESCOLHA DE ALIMENTOS VARIADOS

Todos os alimentos são necessários à vida do homem, pois cada um tem uma função no seu organismo.



Alguns alimentos servem para formar o corpo e renovar as partes gastas do organismo. Outros dão energia e força para o trabalho diário. E existem, ainda, os alimentos que regulam o bom funcionamento do corpo, dando-lhe resistência contra certas doenças.

Os alimentos, podem ser agrupados em 6 grupos.

. Grupo 1 - Hortaliças

. Grupo 2 - Frutas

. Grupo 3 - Leite e Derivados

. Grupo 4 - Carnes, Ovos, Feijão e Soja

. Grupo 5 - Açucares e Cereais

. Grupo 6 - Gorduras

A Estrela da Boa Alimentação mostra alguns alimentos que pertecem a cada um desses grupos.

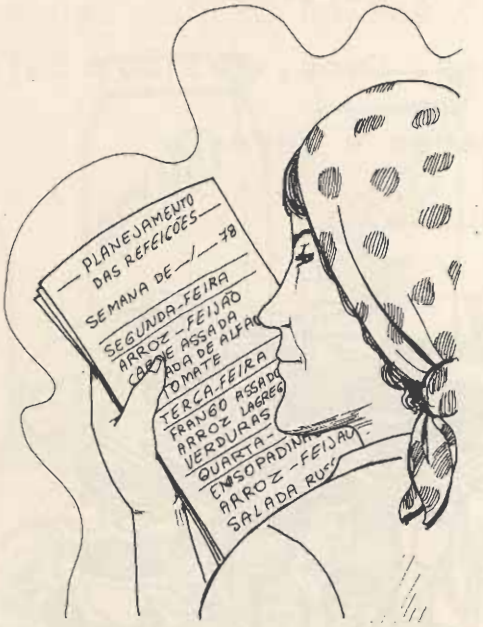
Deve-se comer todos os dias um ou mais alimentos de cada um desses grupos.

É combinando esses alimentos que se obtem uma alimentação variada, permitindo assim que o corpo humano desenvolva bem todas as suas funções.

"UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA A CONSERVAR A SAÚDE"

2. PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES

Antes de preparar qualquer refeição, é necessário pelanejar, o que será feito.



Para se planejar as refeições é preciso levar em conta os aspectos a seguir.

- O valor nutritivo dos alimentos

A alimentação diária deverá incluir alimentos que o organismo necessita para funcionar bem. Assim, cada refeição deverá ter um ou mais alimentos de cada grupo. Isto porque cada alimento tem valores nutritivos diferentes, porém todos são muito importantes para o organismo.

- As porções que serão feitas de cada alimento

A quantidade de alimentos que será feita varia de acordo com o número de pessoas que vai comer. Além disso, deve-se levar também em conta, a idade das pessoas para quem se está cozinhando, o clima, o seu estado de saúde e o tipo de trabalho que exercem.

- O sabor e a cor dos diferentes alimentos

Uma refeição deve ter alimentos de sabores e cores variadas. A combinação dos sabores dos alimentos torna as refeições mais agradáveis. É importante também arrumar os pratos ou travessas de forma atraente, procurando variar as cores dos alimentos.

- A textura dos alimentos

Para o bom funcionamento do aparelho digestivo, o organismo necessita de alimentos macios e duros. Por isso deve-se preparar refeições com alimentos de textura variada.

O planejamento de refeições pode ser feito:

- para cada refeição;

- diariamente;

- ou por semana.

Qualquer que seja o tipo de planejamento, ele ajuda a organizar e simplificar o trabalho. Desta forma, ganha-se tempo e se cansa menos, principalmente quando os cardápios são planejados por semana.

Outra vantagem dos cardápios semanais é que auxiliam na compra dos alimentos.

3. COMPRA DOS ALIMENTOS

Para realizar a compra dos alimentos da melhor forma possível deve-se saber:

- como planejar a compra;
- os cuidados que se deve ter durante a compra.

COMO PLANEJAR A COMPRA

O planejamento da compra dos alimentos simplifica esta tarefa. Além disso, evita que se compre mercadorias que não serão utilizadas.

Para se realizar um bom planejamento das compras a serem feitas é preciso:

- verificar os alimentos que vão ser usados, de acordo com os cardápios a serem preparados;
- conferir o que ainda tem em casa;
- fazer uma lista dos alimentos a serem comprados.

CUIDADOS DURANTE A COMPRA

Os cuidados que não devem ser esquecidos durante a compra dos alimentos são:

- Escolher locais que sejam higiênicos, cujos vendedores são limpos e que vendem as mercadorias a preço de tabela.
- Comprar os alimentos em boas condições sanitárias. De acordo com cada tipo de alimento, deve-se observar:

hortaliças e frutas

Se estão frescas, firmes e se são próprias do tempo. As frutas devem estar amadurecidas o suficiente para seu uso.

"DÊ PREFERÊNCIA AS COMPRAS DE FRUTAS E VERDURAS DA ÉPOCA"

carnes e vísceras

se são frescas, firmes e se estão refrigeradas.

ovos

se estão limpos e com casca perfeita.

peixes

se tem os olhos brilhantes, carnes firmes e guelras vermelhas.

cereais

Se estão sem carunchos, sem impurezas e em bom estado de conservação.

Leite e pó de café

se estão dentro do período que ainda podem ser usados. Para iso, verifique na embalagem a data de validade do produto.

enlatados

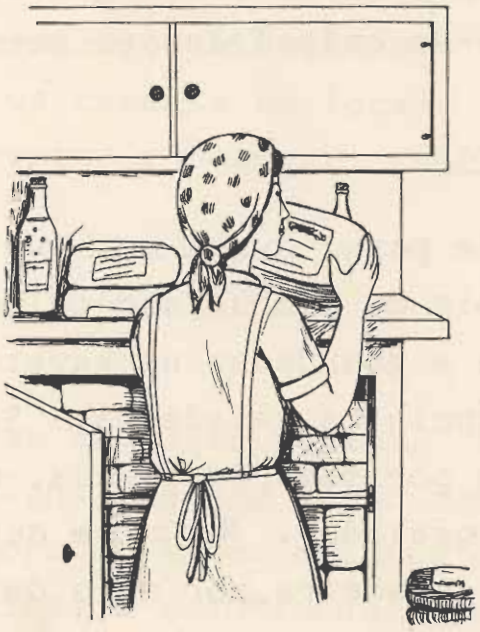
Se as latas não estão com ferrugem, nem amassadas ou estufadas.

- Conferir a mercadoria comprada com a lista feita em casa.

- Verificar as contas feitas pelo vendedor, de acordo com os preços das mercadorias.

- Verificar o troco e pedir a nota dos gastos feitos.

4. ARMAZENAGEM DOS ALIMENTOS



Um cuidado muito importante com os alimentos é guardá-los de maneira apropriada. Desta forma, consegue-se que os alimentos tenham uma boa conservação.

Cada alimento exige um cuidado especial para ser guardado:

Hortaliças

As folhas murchas devem ser retiradas e jogadas fora. As que estão perfeitas, devem ser lavadas. Se forem guardadas na geladeira devem ser colocadas em sacos plásticos. Se forem guardadas fora, devem ficar em lugar bem fresco e sem sacos plásticos.

Frutas

Devem ser lavadas e secas antes de serem guardadas. Podem ser guardadas em lugares bem frescos ou na geladeira. Se as frutas forem guardadas na geladeira deve-se colocá-las em sacos plásticos.

Carnes e Vísceras

As embalagens de papel ou plásticos devem ser retiradas. Depois de limpas são colocadas em vasilha tampada e guardadas na gaveta de carnes ou outro lugar próprio na geladeira. Se as carnes forem guardadas por mais de um dia, devem ser colocadas no congelador. Nunca se deve guardar carnes fora da geladeira por mais de 1 dia.

Ovos

Os ovos devem ser colocados na geladeira, com a parte mais ponteaguda para baixo.

O ovo de granja, geralmente, já vem limpo e basta guardá-lo. O ovo "caipira" ou ovo de quintal deve ser limpo antes de ser guardado e lavado na hora de ser utilizado.

Cereais

São guardados em lugares secos para evitar que peguem umidade e fiquem mofados. Os cereais devem ser guardados, de preferência, em latas de tampas para que haja melhor conservação.

Se os cereais forem guardados em sacos, devem deixar distante do chão pois a umidade atravessa o saco e pode estragar os alimentos. É importante também armazenar os cereais em locais que fiquem protegidos dos insetos e ratos.

Latarias

Devem ser guardadas em lugar fresco. Depois que a lata é aberta, a água que vem junto com o produto, deve ser jogada fora. Também é importante, quando não for utilizar toda a quantidade da lata, guardar o restante em outro recipiente. Esses recipientes podem ser de plástico ou vidro e devem ser guardados na geladeira.

"A CONSERVAÇÃO DOS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS DEPENDE DE UMA BOA ARMAZENAGEM"

5. PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

Antes de iniciar o preparo de qualquer alimento é importante:

- Selecionar os alimentos que vão ser preparados;
- limpar o local onde eles serão preparados;
- lavar bem os utensílios que serão utilizados (facas, raladores, táboa de carne, vasilhas etc)
- lavar bem as mãos.

Alimentos com hortaliças, carnes, cereais, ovos e leite têm maneiras próprias de serem preparadas e para cada um deve-se ter cuidados especiais.

Hortaliças

Algumas hortaliças são comidas cruas e outras cozidas.

Para as hortaliças que são comidas cozidas, é preciso:

- Cozinhar o mais próximo possível da hora de servir e com a menor quantidade possível de água;

- Cozinhar as hortaliças inteiras (quando possível) ou em pedaços grandes, para diminuir a perda de vitaminas e minerais;

- Colocar as hortaliças em água já fervendo para diminuir o tempo de cozimento;

- Destampar a panela (para saída de gazes) depois de alguns minutos do cozimento, de hortaliças de cheiro forte como o repolho e couve-flor;

- Evitar cozinhar muito as hortaliças, deixando-as no fogo o tempo suficiente para amaciar;

- Cozinhar as hortaliças apenas em quantidade suficiente para a refeição, pois o seu reaquecimento causa perda de vitaminas;

- Aproveitar a água em que são cozidas as hortaliças para preparar sopas, caldos, molhos. Ela é muito nutritiva.

Preparado de hortaliças cruas

Para as hortaliças que são comidas cruas em saladas é importante:

- Preparar a salada o mais próximo possivel da hora de servir;

- Preparar apenas a quanitdade de salada necessária para uma refeição;

- Lavar bem as verduras usando água corrente;

- Não deixar verdura de molho;

- Arrumar a salada na travessa de modo que tenha boa apresentação.

Cozimento de carnes

- Cozinhar a carne em fogo brando;

- Adicionar apenas água quente, quando for preciso colocar água na carne que está sendo cozida;

- Adicionar apenas água fria, quando se está preparando sopas com carnes.

Cozimento de cereais

- Deixar de molho antes de cozinhar, os grãos de cereais como trigo, grão de bico, feijão etc. Assim eles são cozidos mais rapidamente economizando gás, eletricidade, lenha ou carvão.

- Utilizar, para o cozimento dos cereais, uma quantidade de água duas vezes maior do que a quantidade desses alimentos.

Cozimento de ovos

- Retirar o ovo da geladeira em tempo suficiente para ele atingir a temperatura ambiente antes de ser preparado.

- Usar temperaturas médias no cozimento dos ovos;

- Cozinhar o ovo o tempo necessário para ficar como se deseja: duro ou mole;

- Colocar o ovo que vai ser cozido, somente em água fria.

Cozimento do leite

- Deixar o leite no fogo apenas o tempo suficiente para que ele ferva.

6. UTILIZAÇAO CORRETA DE RECEITAS

Muitas vezes, ao se preparar um determinado prato, utiliza-se receitas.

Para que as receitas sejam utilizadas corretamente necessário seguir os seguintes passos:

- ler a receita cuidadosamente;

- verificar se em casa há todos os ingredientes necessários;

- colocar todos os ingredientes perto do lugar onde se vai trabalhar;

- seguir o preparo indicado;

- medir corretamente os ingredientes;

- adicionar os ingredientes na ordem determinada.

Ao medir os ingredientes, use os utensílios indicados na receita: copos, colheres, xícaras Quando se vai medir ingredientes secos como farinha, açúcar, fubá, polvilho ou outros, deve-se peneirá-los e, em seguida, passar uma faca em cima do recepiente que está sendo utilizado.

7. ARRUMAÇÃO DA MESA

Uma refeição pode ser servida de várias maneiras. Cada maneira exige uma forma de arrumação diferente para os copos, talheres, pratos, guardanapos etc.

Algumas maneiras de arrumação de mesa recebem nomes especiais. Algumas são: serviço familiar, serviço francês e serviço bufê.

Apesar dessas formas especiais, algumas famílias tem maneiras próprias para a arrumação da mesa.

Por isso é importante saber como a patroa gosta que a mesa seja arrumada, no dia-a-dia, e, também, quando tem convidados.

LEMBRETE

Ao servir convidados ou mesmo para por e retirar a mesa, deve-se usar bandeja ou carrinho (caso exista). Isto simplifica o serviço e torna este trabalho menos cansativo.

UNIDADE 6

Equipamentos domésticos

Equipamentos domésticos são os diferentes materiais utilizados nos serviços de uma casa. É preciso saber usá-los e conservá-los.

São equipamentos domésticos:

1. Facas
2. Panelas
3. Filtro de Água
4. Batedeira
5. Liquidificador
6. Espremedor de frutas elétrico
7. Fogão e Forno
8. Geladeira
9. Máquina de lavar louças
10. Máquina de lavar roupa
11. Máquina de secar roupa
12. Ferro elétrico
13. Enceradeira
14. Aspirador de pó.

1. FACAS

Existem vários tipos de facas:

. facas para descascar hortaliças ou frutas;

. facas de açougueiro;

. facas para cortar em fatias;

. facas de pão;

. outras.

Para usar corretamente as facas, é preciso:

. Escolher a faca certa para cada serviço

. Cortar os alimentos em cima de uma tábua própria; nunca se deve cortar em cima de azulejos, fórmica ou outro material duro, pois prejudica o corte.

Para conservá-las, devemos:

- lavar e enxugar as facas antes de guardá-las;

- guardar as facas em local apropriado;

- manter as facas sempre amoladas;

- amolar as facas de modo correto.

Para evitar acidentes, nunca se deve jogar as facas nas gavetas de qualquer maneira, nem deixá-las ao alcance das crianças.

ATENÇÃO

Não cortar ossos ou outro material duro com facas.

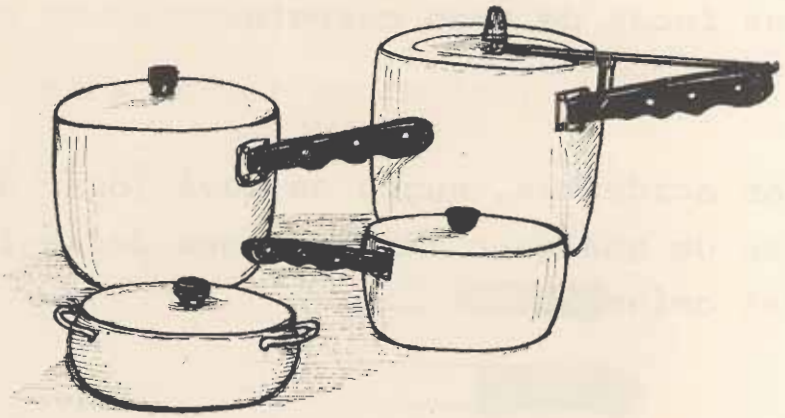
Não colocar as facas no fogo ou em calor forte, pois diminuirá o corte.

Não usar a parte afiada ou a ponta da faca para abrir garrafas, furar latas e retirar pregos.

Não deixar as facas de molho porque a lâmina pode se manchar e o cabo, se for de madeira, pode apodrecer.

2. PANELAS

As panelas podem ser de alumínio, ferro, aço inoxidável, ferro esmaltado e outros materiais. Também podem ser revestidas com teflon, material que dispensa óleo ou gordura e não deixa o alumínio grudar.



Devemos ter certos cuidados no uso e na limpeza das panelas, conforme o material de que são feitas.

Quando usamos panelas de alumínio, devemos:

- evitar raspar ou forçar o fundo da panela, enquanto estiver quente;
- só lavar a panela depois que estiver fria;
- lavar com escova, palhinha de aço e saponáceo para limpar melhor;
- enxugar bem e guardar em lugar aberto e seco, pois as panelas de ferro enferrujam com facilidade;
- se a panela estiver com manchas escuras, ferver água com casca de limão ou vinagre;

- evitar guardar alimentos na panela, ela é feita para cozinhar.

Se a panela for de aço inoxidável, devemos:

- evitar lavar com palhinha de aço, pois já têm polimento próprio;

- lavar com esponjas ou panos próprios.

Quando usamos panelas esmaltadas, é importante:

- evitar bater com as panelas, pois o esmalte se solta facilmente;

- evitar colocá-las sobre o fogo quando estiverem secas, para não descascá-las;

- lavar com água, sabão e esponja ou escovas. Não usar palhinha de aço.

Se a panela é de barro, devemos:

- lavar com água , sabão e esponja;

- usar e limpar com cuidado para não bater, pois se quebra facilmente

Quando a panela tem revestimento de teflon, é preciso:

- usar colher de pau para mexer, com cuidado para não riscar;

- lavar com água, sabão e esponja macia; nunca usar palhinha de aço ou saponáceo.

Para usar panelas de pressão, é preciso ter alguns cuidados:

- Colocar água até 2/3 da panela;

- verificar o orifício de escape de ar antes de usá-la;

- diminuir o fogo quando ferver;

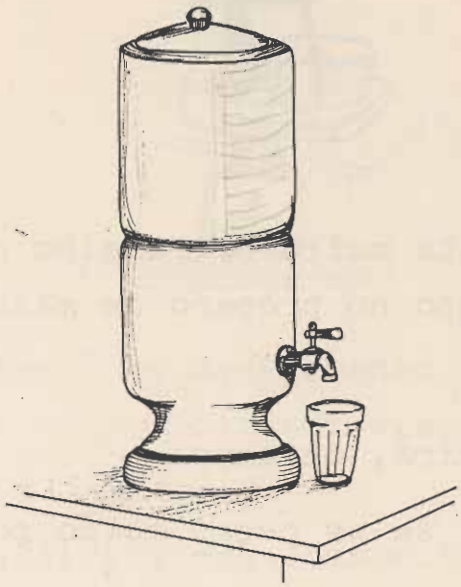
- verificar se a pressão abaixou antes de retirar a válvula; só então, abrir a panela;

- lavar a panela com água, sabão e palhinha de aço;

- retirar as partes removíveis para lavá-las, inclusive a borracha da tampa; enxugar bem antes de guardar;

- guardar a panela aberta para evitar cheiro de mofo

3. FILTRO DE ÁGUA



O filtro serve para retirar as impurezas da água. Existem vários tipos de filtros.

Em todas as casas deve haver um filtro, pois não se deve beber água sem filtrar ou ferver.

É preciso ter alguns cuidados com o filtro;

- ter muito cuidado ao colocá-lo dentro do pote ou recipiente que o comporta;

- lavar o filtro freqüentemente, usando açúcar ou sal, esponja ou escovinha; evitar lavar com palhinha de aço;

- quando lavar o filtro, não devemos esquecer de lavar também o recipiente.

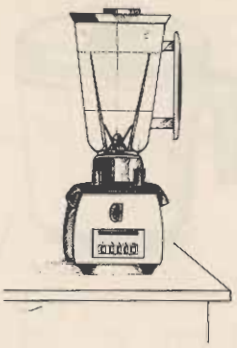
4. BATEDEIRA

A batedeira facilita muito o trabalho na cozinha. Evita perda de tempo no preparo de massas e é muito prática.

Para usar a batedeira, devemos:

- verificar sempre se as peças estão perfeitamente encaixadas;
- vèrificar se a tomada e o cordão estão em perfeito estado;
- iniciar o uso com a velocidade menor e ir aumentando aos poucos, conforme a necessidade do que se está batendo;
- desligar diminuindo a velocidade aos poucos, até preparar;
- não deixar entrar pó (farinha e açúcar). Por exemplo na carcaça do motor;
- evitar que o motor fique muito quente; se isso acontecer, desligar imediatamente;
- retirar os batedores para lavar;
- usar um pano limpo, umedecido para limpar a carcaça do motor; não deixar entrar água;
- guardar a batedeira coberta, depois de limpá-la e secá-la , para evitar acúmulo de poeira.

5. LIQUIDIFICADOR

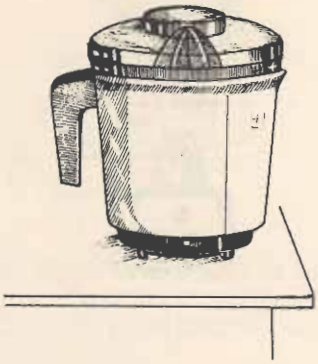


O liquidificador é um equipamento muito útil. Com ele preparamos em poucos minutos, sucos de frutas, sopas e outros alimentos.

Ao usar o liquidificador, é importante:

- verificar se o fio e a tomada estão em perfeito estado, antes de usar;
- verificar se o copo está bem rosqueado e encaixado;
- usar a velocidade indicada para cada alimento, para não forçar o motor; se o motor ficar muito aquecido, desligá-lo imediatamente;
- desenroscar o copo da base para limpar;
- retirar a borracha do fundo da base e lavar;
- lavar as faquinhas e o copo com esponja e sabão;
- limpar a carcaça do motor com pano umedecido e enxugar;
- lavar a tampa, tendo o cuidado de limpar as canaletas e frisos para evitar que a sujeira se acumule;
- nunca colocar objetos metálicos dentro do liquidificador quando em uso.

6. ESPREMEDOR DE FRUTAS ELÉTRICO



É outro equipamento que evita a perda de tempo nos trabalhos domésticos.

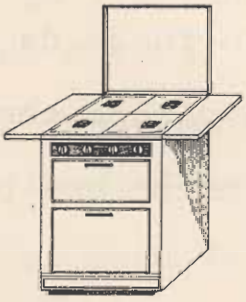
Para usar corretamente o espremedor de frutas elétrico, devemos:

- Ler atentamente as instruções do fabricante e ter os seguintes cuidados:

- desmontar as peças para lavar;

- limpar a carcaça do motor com pano úmido e secar logo depois.

7. FOGÃO E FORNO



Podem ser de gás de rua ou engarrafado. Existem, também fogões de fornos elétricos. Eles exigem certos cuidados no uso e na limpeza, para melhor conservação, maior eficiência e economia de gás.

Esses cuidados são:

- usar panela que cubra completamente a superfície do queimador;

- colocar a panela sobre a grade antes de acender o fogo;

- acender o fósforo antes de girar o botão do gás;

- tampar a panela onde está cozido o alimento;

- reduzir o fogo quando a água começar a ferver;

- desligar o fogo antes de retirar a panela;

- pôr a assadeira no forno, de modo que permita uma livre circulação de ar ao redor, para que haja um cozimento uniforme e perfeito do alimento;

- após o uso, deixar a porta do forno aberta, até esfriar;

- desligar o registro do botijão de gás (ou do gás de rua) quando não estiver usando o forno ou fogão.

Durante a limpeza de um fogão, é preciso:

- só limpar a chapa quando estiver fria;

- limpar com esponja, água e sabão; nunca usar palhinha de aço ou outro material áspero;

- colocar as grades, os queimadores e os cachimbos de molho em água quente com sabão, por 15 (quinze) minutos aproximadamente; desentupir os queimadores, esfregando com palhinha de aço, enxaguar e deixar escorrer para secar;

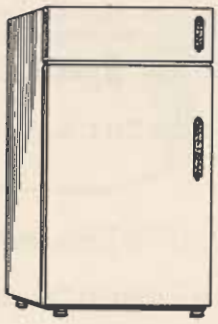
- limpar a bandeja do fogão e lavar com esponja, água e sabão, secar com um pano enxuto;

- limpar a caixa interna do fogão esfregando os canos distribuidores de gás, com palhinha de aço, molhada em água e sabão; enxaguar com pano molhado em água limpa;

- limpar o forno com esponja, água e sabão, logo qu o esmalte esteja frio, lavar a prateleira e também bandeja do fundo do forno com água e sabão; secar bem.

8. GELADEIRA

A boa conservação dos alimentos na geladeira depende de seu bom funcionamento.



Para isso é indispensável que se observe certos cuidados, tais como:

- abrir a geladeira o menos possível para não entrar ar quente;
- só colocar os alimentos na geladeira quando eles estiverem frios;
- guardar os alimentos tampados;
- colocar cada tipo de alimento no local apropriado, observando a sua distribuição para facilitar a passagem de corrente de ar.

Antes de limpar, deve-se descongelar a geladeira, quando o congelador tiver mais que meio centímetro de gelo.

- Para isso, desligar o botão regulador de temperatura (termostato) e deixar a porta aberta.
- É preciso limpar a geladeira por dentro e por fora.

Para limpar a geladeira por dentro:

- retirar os alimentos;
- retirar prateleiras, bandejas e gavetas;
- colocar duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio em um (1) litro de água; lavar a geladeira por dentro com essa mistura, usando pano ou esponja;

Obs.: não usar sabão ou elemento áspero na geladeira; sabão deixa cheiro e elemento áspero risca o esmalte.

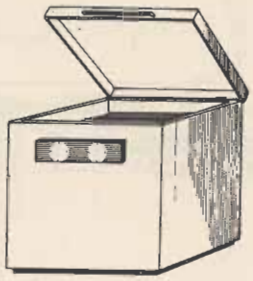
- limpar a borracha da porta com sabão neutro:
- enxaguar bem com pano molhado e limpo; secar;
- lavar as prateleiras, bandejas e gavetas também em solução de água e bicarbonato, enxaguar e secar;
- colocar as prateleiras, bandejas e gavetas nos lugares;
- ligar a geladeira e colocar os alimentos em seus lugares.

Para fazer a limpeza por fora:

- limpar a parte externa com pano úmido e sabão neutro;
- retirar o sabão com pano limpo molhado;
- secar com pano macio.

9. MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA

São poucas as casas onde existe máquina de lavar louça.



No entanto, é importante saber como usá-la corretamente:

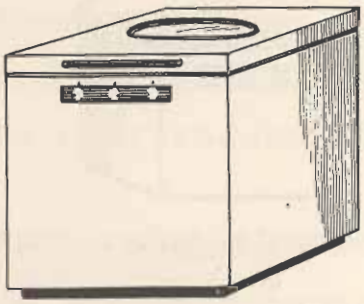
- remover a sobra dos alimentos antes de colocar as louças na máquina;
- colocar cada coisa em seu lugar;
- arrumar os pratos do mesmo tamanho juntos, deixando uma pequena distância entre uns e outros, colocando a parte suja em direção ao jato de água;
- colocar copos e jarras, inclinados, com a boca para baixo em direção do jato de água;
- evitar que os metais se toquem para que não provoquem choque;
- usar apenas um tipo de detergente;
- regular a máquina para o que estiver lavando.

Para limpar a máquina de lavar louças deve-se:

- passar um pano com água e bicarbonato;
- passar um pano úmido, por fora; secar e polir com pano seco.

10. MÁQUINA DE LAVAR ROUPA

A máquina de lavar roupa é uma grande auxiliar da dona-de-casa.



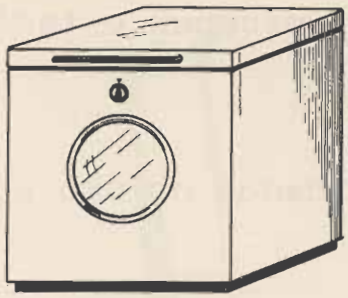
Para uma lavagem eficiente são necessários alguns cuidados:

- evitar sobrecarregar a máquina (observar o peso e o volume de roupas que a máquina pode comportar);
- usar a quantidade correta de sabão;
- distribuir a roupa uniformemente no tambor;
- seguir o guia de instrução para lavar.

Para conservar a máquina são necessários alguns cuidados:

- secar o tambor após cada lavagem com pano limpo;
- retirar o agitador, de vez em quando, dependendo do uso, lavar e secar antes de recolocá-lo;
- limpar o filtro após cada lavagem em jato de água
- manter a máquina aberta após o seu uso, para secar por dentro;
- limpar por fora com um pano úmido.

11. MÁQUINA DE SECAR ROUPA

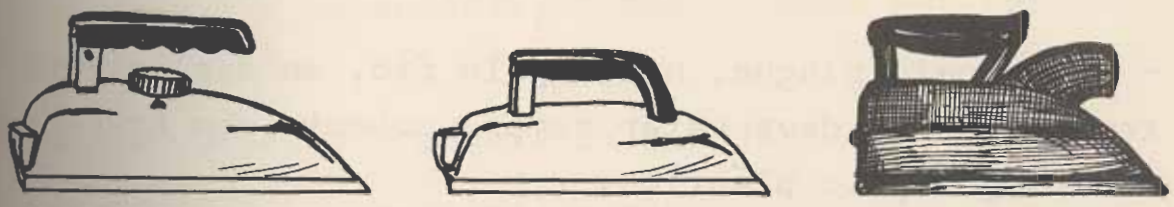


Quem trabalha com máquina de secar roupa precisa ter alguns cuidados:

- seguir os passos da guia de instrução;
- verificar a capacidade da máquina antes de colocar as roupas;
- colocar as roupas de modo uniforme;
- fazer a limpeza periódica da máquina.

12. FERRO ELÉTRICO

O ferro elétrico é utilizado para passar roupas.



Há vários tipos de ferros elétricos. No uso doméstico encontramos:

- ferro não automático - não tem controle de temperatura;
- ferro automático - tem um controlador automático de temperatura, chamado termostato;

- ferro a vapor - tem um controlador automático de temperatura e pode umedecer o tecido enquanto passa.

Devemos ter alguns cuidados no uso e na limpeza do ferro elétrico:

- passar primeiro as roupas que necessitem de temperatura mais baixas;

- controlar a temperatura do ferro não automático, desligando-o da tomada;

- controlar a temperatura do ferro automático, através do termostato;

- descansar o ferro conforme seu apoio, na vertical ou na horizontal;

- colocar água filtrada no ferro automático a vapor;

- guardar sempre o ferro em lugar seco após o uso;

- puxar pelo plugue, nunca pelo fio, ao desligar da tomada; o fio deve estar sempre coberto com borracha e o plugue pelo plástico;

- limpar o ferro esfregando parafina, enquanto o ferro estiver quente; depois polir com pano seco.

Obs.: Nunca passar palhinha de aço ou outro material áspero que possa riscar o ferro.

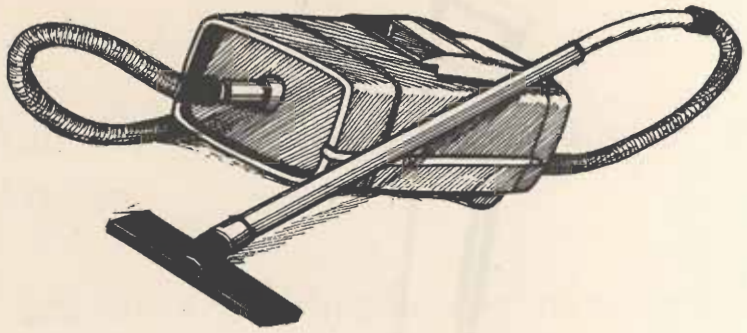
13. ENCERADEIRA

A enceradeira é um aparelho eletro-doméstico usado para lustrar o chão depois de encerado.

Qualquer que seja o tipo de enceradeira, devemos ter certos cuidados no uso e na limpeza:

- dirigir a enceradeira com mão suave, não empurrá-la com força;
- só passar a enceradeira quando o chão estiver seco;
- evitar bater nos móveis ou paredes;
- desligar a enceradeira da tomada puxando pelo plugue, nunca pelo fio;
- retirar as escovas para limpar, após o uso; limpar com solvente quando estiverem sujas de cera, tendo o cuidado de não deixar o solvente entrar no motor;
- guardar em pé, em lugar apropriado ; não pendurar a enceradeira;

14. ASPIRADOR DE PÓ



O aspirador de pó é um aparelho eletro-doméstico utilizado para recolher o pó de estofados, almofadas tapetes, cortinas, pisos, paredes e móveis em geral.

É preciso ter alguns cuidados no uso e na limpeza do aspirador de pó:

- verificar se o fio e a tomada estão em perfeito estado, antes de usar;
- ao montar o aspirador de pó, colocar o tubo flexível no orifício de aspiração. Cuidado para não colocar ao contrário, pois espalharia o pó, ao invés de aspirá-lo; nunca dobrar o tubo flexível, porque ele se partirá;
- ajustar os tubos prolongadores de acordo com a distância entre você e o objeto a ser limpo;
- colocar as peças adequadas ao objeto que será limpo, na extremidade do tubo prolongador;
- evitar bater o aparelho nas paredes ou móveis;
- limpar o saco coletor de lixo, sem lavar;
- limpar o aparelho após o uso;

AGOS INDÚSTRIAS GRÁFICAS
RIO - RUA LUÍS CÂMARA, 535 - TEL.

UNIDADE 7

Limpeza arrumação da casa e cuidados com o mobiliário

A arrumação da casa e a limpeza dos móveis e utensílios são cuidados de higiene que dão bem-estar aos moradores.

A casa está dividada em cômodos com diferentes funções: salas, dormitórios, escritórios, bibliotecas, cozinhas, banheiros e outras dependências.

Para um bom trabalho numa casa, é preciso ter alguns cuidados:

1. na limpeza;

2. ao lavar a louça;

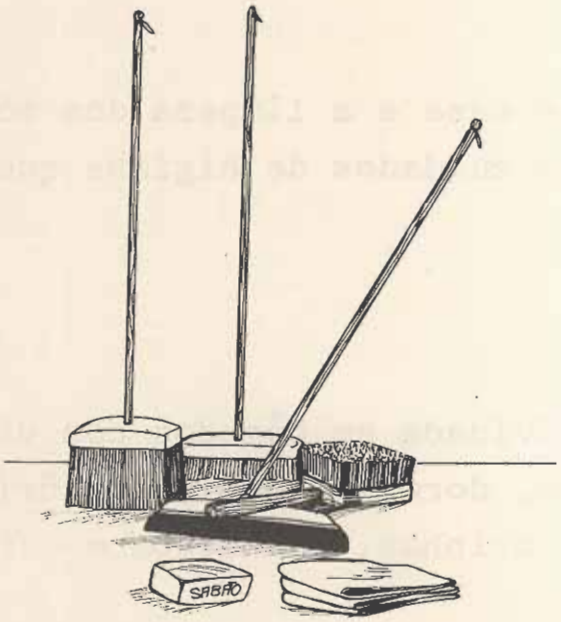
4. com os materiais de limpeza;

5. com os móveis, utensílios e acessórios;

5. ao planejar e dividir as tarefas.

1. A LIMPEZA E A ARRUMAÇÃO DA CASA

Quem pretende fazer uma boa limpeza, precisa:



- ter à mão todos os materiais e equipamentos necessários para a tarefa;
- deixar abertas as janelas e vitrais dos cômodos enquanto estiver trabalhando;
- começar a limpeza de cima para baixo; primeiro as paredes, partes de cima de armários , por exemplo, por último no chão;
- respeitar a localização dos objetos encontrados de acordo com o gosto da patroa;
- usar cera no chão e nos móveis, depois de limpos, para impedir que a poeira se acumule;
- limpar bem os cantos, reentrâncias e saliências dos móveis;

- observar os cuidados que os materiais dos móveis exigem;

- trocar a água de vasos de flores diariamente, se houver;

- manter as entradas externas limpas;

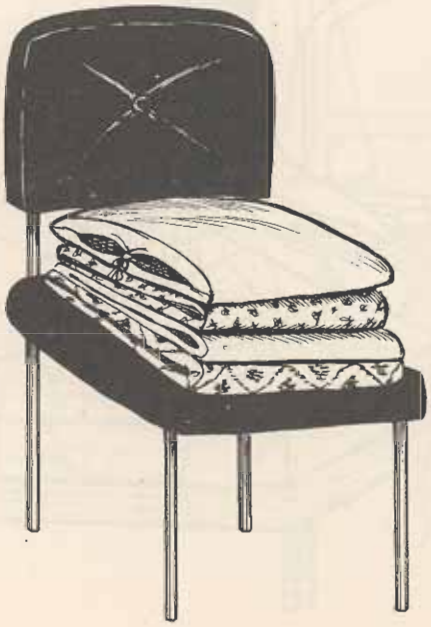
- usar esponjas, escovas ou outro material de limpar peças sanitárias só para esse tipo de serviço; nunca utilizar essas esponjas para limpar outro local;

- manter limpos os equipamentos e materiais de limpeza.

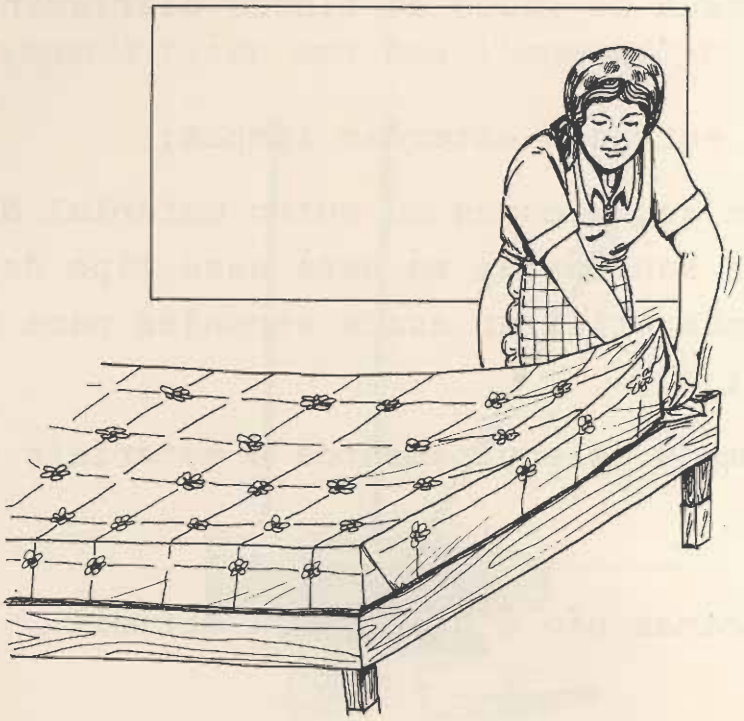
Arrumar as camas não é uma tarefa difícil.

Uma cama deve ser arrumada assim:

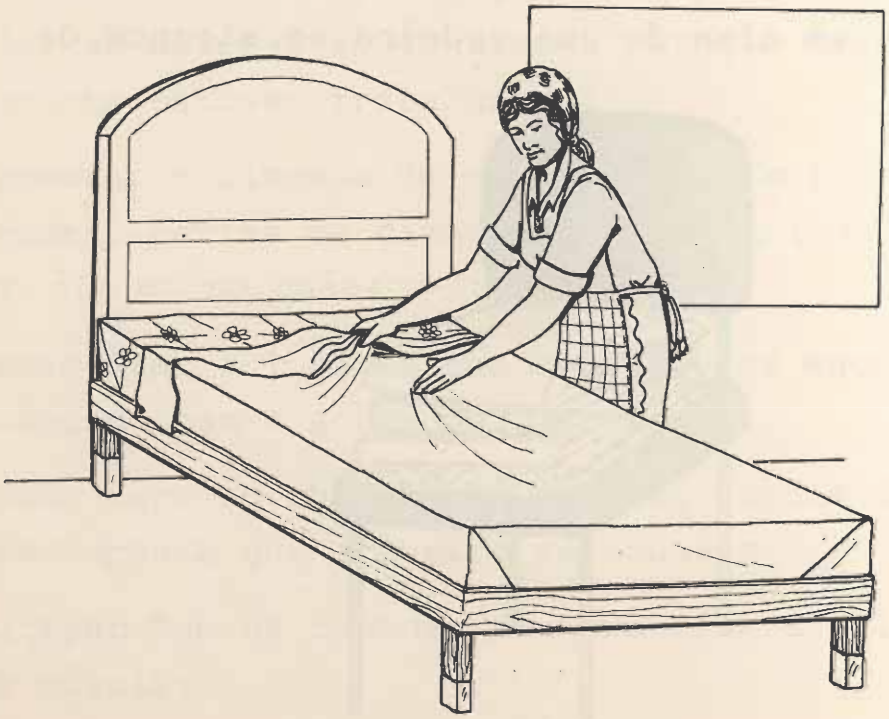
- deixar o lençol de baixo, o de cima, a colcha e as fronhas em cima de uma cadeira ao alcance da mão;



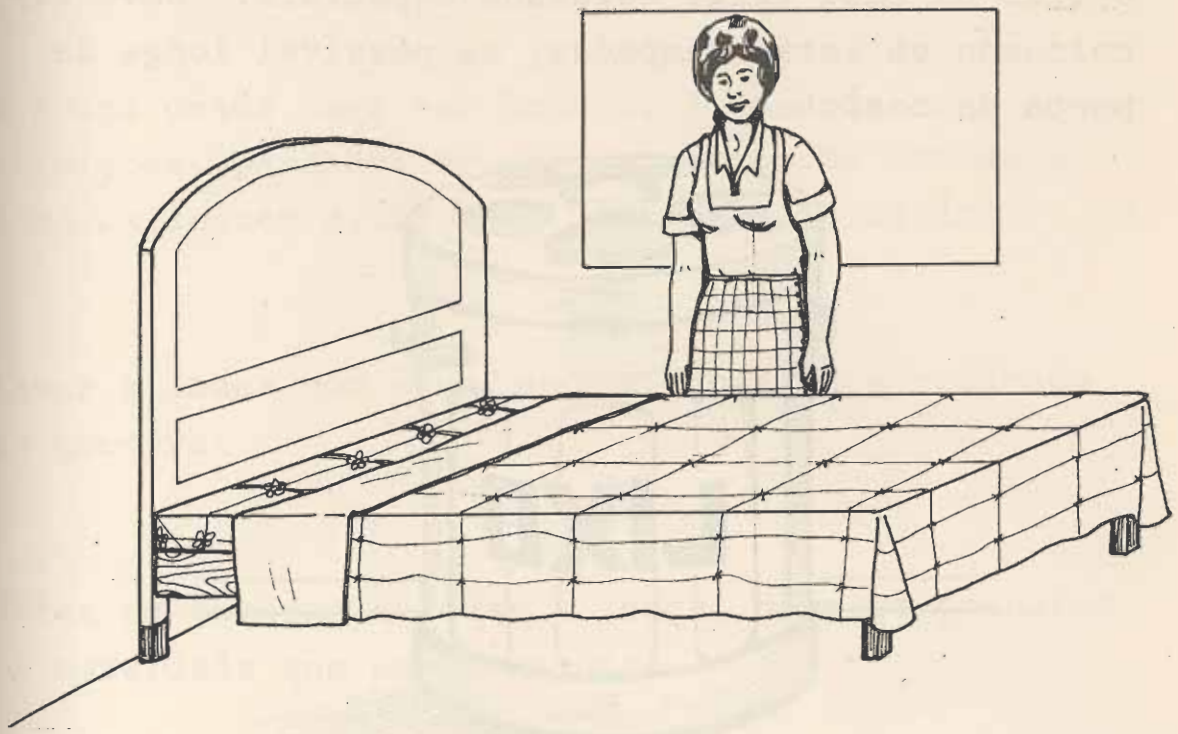
- estender o lençol de baixo;
(fazer o canto como na figura)



- estender o lençol de cima;
(fazer o canto como na figura)



- colocar a colcha sobre a cama;
(fazer a dobra com o lençol)



- colocar a fronha no travesseiro.

Cuidar do lixo faz parte da limpeza da casa.

O lixo da casa exige cuidados especiais. Deve ser colocado em latas tampadas, se possível longe da porta da cozinha.

Os cuidados a serem observados com o lixo são:

- forrar diariamente o depósito de lixo;

- jogar o lixo fora o mais frequentemente possível;

- manter o depósito de lixo ou lixeira sempre tampada para evitar moscas;

- embrulhar o lixo em sacos plásticos ou jornal;

- lavar o depósito de lixo sempre que esvaziar para evitar mau cheiro.

2. CUIDADOS AO LAVAR A LOUÇA

A louça usada deve ser lavada, logo após as refeições, para evitar que os restos de comida e gordura sequem e tornem a limpeza mais difícil.

Lavar a louça com água quente facilita a retirada da gordura.

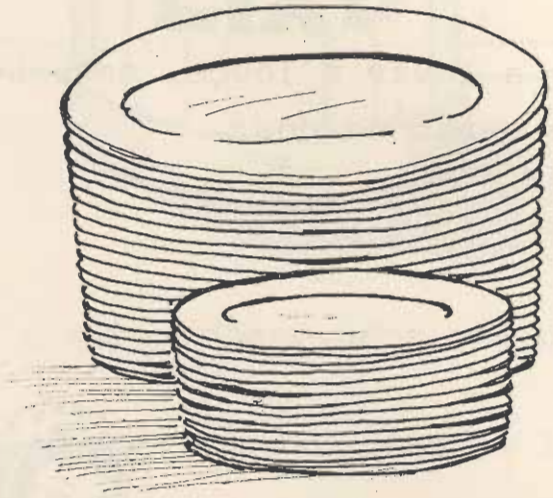
Antes de começar a lavar a louça, deve-se preparar os materiais que serão usados:

- detergente;
- bacia;
- escorredor;
- panos;
- outros.

Para facilitar a lavagem da louça, é importante:

- limpar os pratos usados com jornal ou papel;

- empilhar os pratos;



- limpar as panelas e frigideiras engorduradas com toalhas de papel ou jornal, antes de molhá-las;

- encher as panelas com água e sabão;

- usar sempre água fervendo para panelas engordurada ou açucaradas;

- usar água fria para panelas de leite, ovos e comidas feitas com farinha;

lavar os equipamentos nesta ordem:

. vidros;

. pratos, pratinhos, pires;

. pratos de servir;

. talheres, outros utensílios de cozinha;

. tampas, panelas, caçarolas.

- lavar os dois lados de cada peça com esponja ou outro material semelhante;

- enxaguar peça por peça debaixo da torneira conforme for lavando;

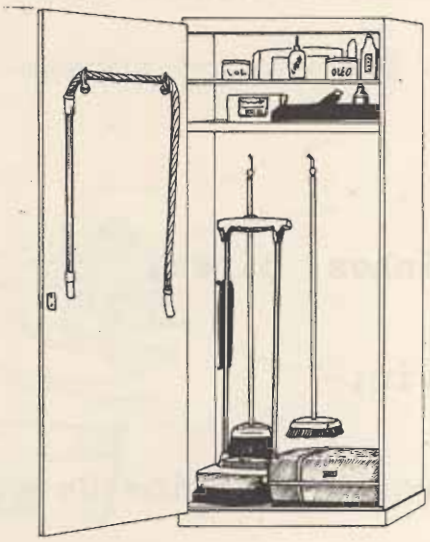
- jogar água quente sobre a louça lavada;

- colocar a louça no escorredor ou em bandeja para escorrer, ou enxugar com pano de prato limpo;

- colocar os talheres no escorredor próprio.

Lembrete: Antes de lavar louças finas como porcelana, cristal e vidros, colocar uma toalha na pia ou bacia para servir como almofada e evitar que os objetos se lasquem ou trinquem.

3. OS MATERIAIS DE LIMPEZA



Os materiais usados para limpeza - vassoura, rodos, escovas, panos e outros - devem ser bem cuidados.

É importante ter um lugar certo para guardar todos esses materiais. Esse local deve ser de fácil acesso para simplificar o trabalho.

Para conservar os materiais de limpeza é preciso que:

- os panos sejam lavados imediatamente após o uso;

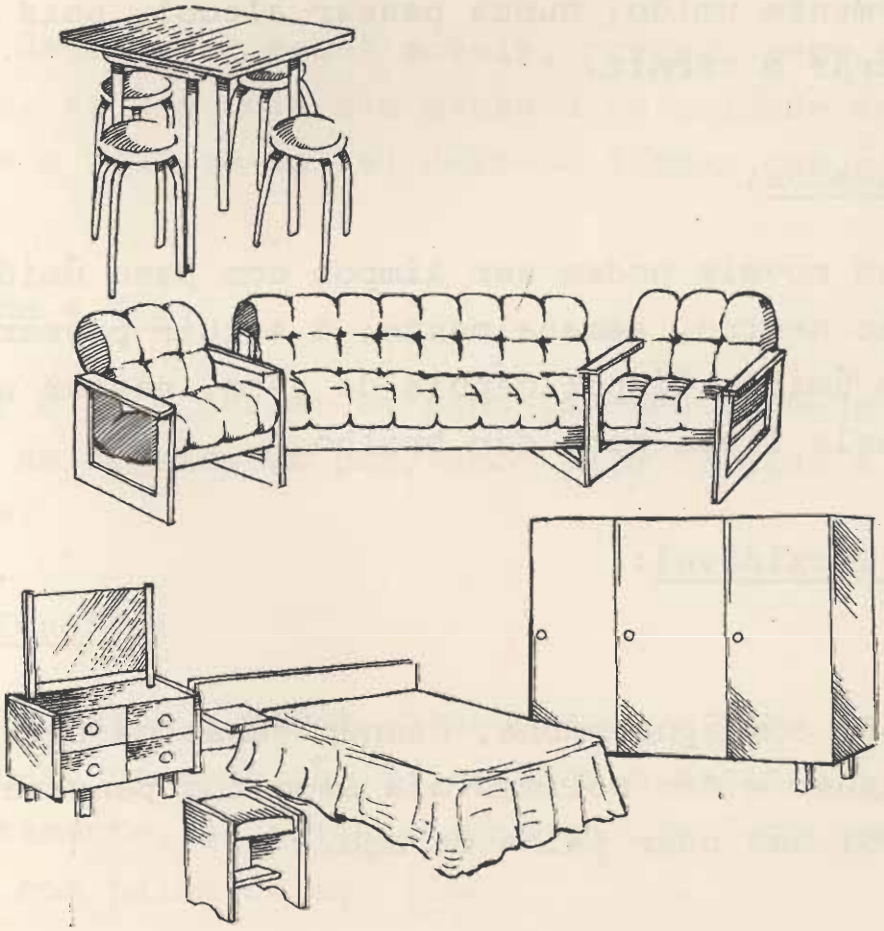
- as vassouras sejam guardadas penduradas para evitar que as fibras estraguem ou fiquem tortas.

4. CUIDADOS COM OS MÓVEIS, UTENSÍLIOS E ACESSÓRIOS

Para fazer uma limpeza correta é preciso conhecer os materiais de que são feitos os móveis e os utensílios.

. Móveis

Os móveis podem ser de: madeira (enceradas, envernizadas), fórmica, aço, courvin, mármore, ferro, acrílico, palha e outros. Cada material exige um cuidado especial.



Móveis de Madeira:

Podem ser: encerados, envernizados ou laqueados; todos devem ser limpos diariamente com pano seco para retirar o pó.

Encerados:

Se o móvel for encerado, passar semanalmente cera incolor; lustrar depois de seco com uma flanela limpa.

Envernizados:

Se o móvel for envernizado, passar apenas um pano levemente úmido; nunca passar álcool, pois vai retirar o verniz.

Laqueados:

Esses móveis podem ser limpos com pano úmido e sabão neutro, semanalmente; a seguir passar um pano úmido, limpo; depois de seco, passar uma flanela limpa para dar brilho.

Aço Inoxidável:

Limpar com água morna, usando sabão ou detergente; enxaguar e dar polimento a seco com pano macio e limpo; não usar palha de aço.

Couro e Courvin:

Limpar com pano úmido e sabão; passar, depois, um pano úmido sem sabão; nunca lavar esses móveis.

Mármore:

Os móveis de mármore podem ser lavados e depois encerados ou polidos para formar uma película protetora; não se deve usar soda ou saponáceo na limpeza desse revestimento.

Fórmica:

Não se deve lavar esses móveis, porque, para fazer fórmica, se usa cola e o excesso de umidade faz com que a cola se solte; deve-se limpar com álcool.

Palhinha e Vime:

Retirar o pó e passar um pano levemente umedecido; passar em seguida um pano seco para retirar a umidade.

Ferro Fundido:

Lavar com água e sabão, usando escova dura ou saponáceo, se necessário; enxugar e secar imediatamente; se estiver manchado de ferrugem, raspar com palha de aço fina.

Ferro Laqueado:

Limpar apenas com pano úmido e sabão neutro.

Ferro Batido:

Lavar com pano úmido e enxugar; para tornar a limpeza mais fácil, passar uma camada de cera líquida; esse tratamento retarda a ferrugem; se estiver manchado de ferrugem, limpar com palha de aço fina sem sabão.

. Utensílios e Objetos Decorativos

Os utensílios e objetos decorativos podem ser de vários materiais:

- louça
- barro
- aço inoxidável
- metal
- cristal
- vidro
- prata
- acrílico
- plástico

O modo de limpeza e cuidados variam de acordo com o material de que são feitos.

Barro, Louça, Porcelana:

lavar com água, detergente ou sabão; pode-se usar esponja ou palhinha de aço.

Acrílico:

Lavar e passar esponja ou pano úmido para esfregar; nunca limpar com palha de aço.

Metal:

Os metais mais usados são: ferro, cobre, alumínio, prata, bronze; a limpeza de objetos de ferro e alumínio é feita através da lavagem com sabão, detergente e esponja de aço; prata, cobre e bronze é limpo com produtos especiais que existem no comércio.

Cristal e Vidro:

Limpar com água e sabão; esfregar com esponja ou pano macio; nunca usar palhinha de aço.

Plástico:

Limpar com água e sabão; nunca usar esponja de aço, pois risca o material e estraga os utensílios.

5. O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

As tarefas de limpeza e arrumação dos cômodos de uma casa podem ser divididas em: diárias, semanais ou mensais.

Dividindo e planejando essas tarefas, a pessoa organiza e simplifica o trabalho.

CÔMODO	DIÁRIO
Cozinha	. Lavar os pratos e utensílios. . Limpar mesa e cadeiras etc. . Limpar fogão (tampa, bandeja). . Limpar a pia da cozinha, balcão. . Esvaziar a lixeira e forrá-la. . Varrer e passar pano úmido no chão.
Copa ou Sala de Jantar	. Varrer o chão e passar pano úmido. . Limpar os móveis. . Limpar tapetes.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODO	SEMANAL
Cozinha	. Descongelar o refrigerador, limpar por dentro e por fora. . Lavar o fogão e estufa por dentro e por fora. . Limpar azulejos. . Lavar o chão e encerar, se for o caso.
Copa ou Sala de Jantar	. Limpar e arrumar móveis. . Limpar paredes e quadros. . Encerar o chão, se for o caso.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODO	MENSAL
Cozinha	. Desmontar estufa e fogão para lavar. . Limpar e arrumar armários e prateleiras. . Limpar forros, paredes, portas, vitrais. . Limpar cortinas.
Copa ou Sala de Jantar	. Limpar teto e lustres. . Limpar janelas e vitrais. . Limpar e arrumar armários, louças, alumínio e objetos de adornos. . Limpar e lustrar os móveis, retirar manchas.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODO	DIÁRIO
Banheiro	. Lavar peças sanitárias. . Esvaziar lixeiras . Trocar toalhas usadas . Limpar o chão e passar pano úmido.
Quarto	. Arrumar as camas. . Recolher e guardar roupas limpas. . Colocar roupas sujas para lavar. . Esvaziar lixeiras e cinzeiros. . Tirar pó dos móveis e janelas e tapetes. . Varrer e passar pano seco no chão.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODOS	SEMANAL
Banheiro	. Limpar espelhos . Lavar azulejos e tapetes . Lavar piso e encerar, se for o caso.
Quarto	. Abrir as portas de armários e guarda-roupa. . Trocar as roupas de cama. . Varrer (usar aspirador, se possível) e passar pano úmido no chão. . Encerar o piso, se for o caso.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODOS	MENSAL
Banheiro	. Limpar o teto e lustres. . Lavar cortinas, vitrais e box. . Limpar e arrumar armários.
Quarto	. Limpar teto e paredes . Arrumar guarda-roupa e gavetas. . Virar colchões e limpar estrados. . Lavar as colchas. . Limpar janelas e cortinas . Limpar e lustrar os móveis.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODO	DIÁRIO
Salas, Escritórios e Bibliotecas	. Guardar jornais e revistas. . Esvaziar cinzeiros e lixeiras. . Tirar pó dos móveis e tapetes. . Varrer e passar pano seco.
Áreas Externas	. Recolher e guardar objetos espalhados. . Varrer e recolher o lixo. . Jogar ou colocar o lixo para os lixeiros levarem. . Lavar a lata de lixo. . Molhar os vasos e jardim.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODOS	SEMANAL
Salas, Escritórios e Bibliotecas	. Tirar pós dos móveis, estofados e forrados. . Limpar atrás dos móveis. . Limpar o chão, passar pano úmido e encerar.
Áreas Externas	. Lavar pisos e encerar, se preciso. . Limpar varais.

O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS

CÔMODO	MENSAL
Salas, Escritórios e Bibliotecas	. Limpar teto, paredes e lustres. . Limpar vitrais e janelas. . Limpar cortinas e livros. . Limpar e lustrar os móveis. . Limpar objetos de adornos (prataria, bronze e outros).
Áreas Externas	. Limpar paredes e luminárias.

AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S. A.
RIO - RUA LUÍS CÂMARA, 535 - TEL.: 270-6722

UNIDADE 8

Vestuário

Roupa limpa e bem cuidada é um hábito de higiene que todos devem ter pois são importantes para a saúde. Além disso, contribui para que a pessoa tenha uma boa apresentação.

Para manter a roupa sempre limpa, deve-se saber:

1. Como lavar as roupas;
2. Como secar as roupas;
3. Como passar as roupas.

1. COMO LAVAR AS ROUPAS

Para facilitar a lavagem de roupas, além dos equipamentos e materiais adequados é preciso:

. Planejar dias certos para lavar a roupa geral da família e da casa;

. Ter alguns cuidados antes de iniciar a lavagem das roupas.

CUIDADOS ANTES DA LAVAGEM

- retirar manchas e nódoas das roupas.

As manchas podem ser removidas desde que se conheça suas origens e se leve em conta o tipo do tecido.

- costurar as roupas rasgadas, consertar as bainhas, prender botões ou colchetes que estiverem soltando.

- retirar os enfeites e botões que não puderem ser lavados.

- esvaziar os bolsos das roupas, quando houver.

- fechar os fecho-eclair ou zipers.

- verificar de que tipo de tecido é feita a roupa (algodão, lã, seda e outros) e separá-las de acordo com o tipo.

- separar as roupas de cor das roupas brancas e também as muito sujas das menos sujas.

- separar as roupas da cozinha, de uso pessoal, de mesa, de cama e banho.

LAVAGEM DA ROUPA

Depois de realizadas essas tarefas, pode-se iniciar a lavar as roupas.

A lavagem poderá ser feita de duas maneiras: na máquina ou à mão.

Tanto na lavagem à mão como na lavagem à maquina, é importante lavar em separado as roupas:

- de lã, de seda, de algodão;

- de cor das roupas brancas;

- mais sujas daquelas menos sujas;

- da cozinha, de uso pessoal, de mesa e de cama e banho;

- que soltam tinta das demais roupas.

Quando se vai lavar a roupa utilizando a maquina deve-se ter o cuidado para seguir as instruções que a acompanha.

Se a lavagem for manual, é preciso fazer o seguinte:

- pôr água no tanque ou na bacia (que deve ficar em altura correta) e um pouco de sabão..

Pode-se usar sabão em pó, raspas de sabão comum ou geléia de sabão. O tipo de sabão deve ser escolhido de acordo com o tipo da roupa. As peças mais finas devem ser lavadas com um sabão neutro.

- bater bem a água depois de colocado o sabão, para fazer espuma.

Se for usada água quente, o sabão se dissolve e penetra melhor na fazenda, isto facilita a retirada do sujo, destruindo alguns micróbios que prejudicam a saúde.

- pôr as roupas claras nesta água, durante 10 a 20 minutos.

As roupas escuras devem ficar de molho por menos tempo que as claras.
Roupas de lã e de fibras artificiais, como o nylon e rayon não devem ser colocadas de molho.

- esfregar a roupa cuidadosamente com as mão, com escova ou na pedra do tanque.

- retirar a primeira água, torcer as roupas e colocá-las em outra água para enxaguar.

- enxaguar a roupa até retirar todo o sabão, trocando a água todas as vezes que estiver suja.

- colocar a roupa enxaguada e torcida na cesta, levando-a para pendurar no varal.

As roupas de lã não devem ser torcidas. Estas etapas para lavagem, servem para roupas claras e escuras e tanto da cozinha como de mesa, cama, banho ou de uso pessoal.

2. COMO SECAR AS ROUPAS

Para as roupas secarem bem, deve-se pendurá-las corretamente a fim de facilitar o trabalho de passagem.

As roupas de cor que podem desbotar, devem ser postas para secar na sombra.

3. COMO PASSAR AS ROUPAS

As roupas são passadas para renovar sua aparência e também matar alguns germes causadores de doenças.

ETAPAS PARA A PASSAGEM DA ROUPA

Para se passar bem uma peça de roupa é preciso ter cuidados especiais seguindo as etapas:

- umedecer adequadamente a roupa, uma hora antes de passá-la.

A roupa umedecida torna-se mais fácil de ser passada

Os tecidos brilhantes, sedas e fibras sintéticos não precisam ser umedecidos.

- dobrar a roupa e colocá-la na cesta que deve estar forrada com pano limpo.

- acertar a temperatura do ferro, de acordo com o tipo de fibra da peça que vai ser passada.

Para uma boa passagem da roupa não é necessário ter ferros pesados. Usando-se ferro leve, aquecido na temperatura adequada e com roupa umedecida, o trabalho fica bem feito e cansa menos. O importante é o calor e não o peso.

As roupas de algodão e linho devem ser passadas com ferro quente. Para as de rayon, acetato, nylon e poliester usa-se o ferro com calor médio. Já as roupas de lã e seda devem ser passadas com calor baixo.

- começar a passar a roupa pelas peças mais difíceis.

Durante a passagem de qualquer tipo de roupa deve-se levantar o ferro o menos possível, cuidando para não esticar o tecido e passar a roupa na direção dos fios do tecido.

- passar primeiro os enfeites, babados, punhos, mangas, palas, golas e colarinhos das peças.

- virar a peça do avesso e passar as costuras, forros, vistas, bainhas e outras partes duplas.

- virar a peça para o direito e passar.

- pendurar as roupas que não devem ser dobradas, logo depois de passadas (vestidos, blusas e camisas)

- guardar dobradas as roupas de baixo, as roupas de cama, mesa e banho.

LEMBRETES SOBRE A PASSAGEM DE ROUPAS

- Passar lençóis e outras peças simples depois de dobradas e alisadas pois é mais fácil e cansa menos.

- Passar cada roupa, menos as de lã, até ficar completamente seca para depois não ficar enrugada.

- Deixar as roupas de lã levemente úmidas e então pendurá-las para secar.

- Passar pelo avesso as peças escuras que ficam com marcas do ferro ou então colocar um pano sobre a peça e depois passar.

UNIDADE 9

Relacionamento no ambiente de trabalho

Para se viver bem, é importante que se tenha um bom relacionamento em casa, no trabalho, com os amigos e outras pessoas com quem se tem contato.

A empregada doméstica terá um bom relacionamento com a patroa:

- cumprindo os deveres e responsabilidades que lhes são confiadas;

- ouvindo as sugestões da patroa;

- sendo pontual nos compromissos;

- sendo sincera;

- evitando comentar com pessoas de fora o que se passa no emprego;

- sendo honesta consigo mesma e com as pessoas;

- avisando quando faltar ou pretender sair do emprego;

- tratando as crianças com delicadeza e paciência;

- tendo calma com as pessoas idosas e procurando compreendê-las;

- respeitando os pertences dos moradores da casa, procurando evitar abrir armários e gavetas sem ser solicitada.

Lembretes importantes

Se a empregada trabalhar em casa com telefone, é preciso que saiba como atendê-lo, pois evitará perda de tempo.

Para não se atrapalhar, é importante saber o número do telefone e os nomes das pessoas da casa. Se perguntarem por alguém que está ausente no momento, deve-se anotar o recado, para não esquecer.

É importante, também, saber atender a porta e receber visitas.

Para evitar aborrecimentos, é bom tomar algumas precauções.

Antes de abrir a porta, olhar sempre pelo "olho mágico" ou portinhola. Se for pessoa conhecida, deve-se fazê-la entrar e avisar sua chegada aos donos da casa.

Se for alguém que não se conheça, é prudente não abrir a porta sem perguntar quem é e o que deseja. Comunicar aos donos da casa e, caso eles dêem permissão, fazer a pessoa entrar.

Se os donos da casa não estiverem, é prudente não deixar a pessoa desconhecida entrar. O melhor é pedir para ela voltar numa hora em que os donos da casa estejam presentes e anotar o recado.

AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S. A.
RIO - RUA LUIS CÂMARA, 509 - TEL.: 270-6722

UNIDADE 10

Direitos da empregada doméstica como profissioal

A empregada doméstica, como todo profissional, tem direitos assegurados pela Previdência Social, através do Instituto Nacional da Previdência Social - INPS.

Os segurados do INPS têm os seguintes beneficios:

- aposentadoria por invalidez, velhice ou tempo de serviço;

- assistência médica, odontológica e farmacêutica;

- pensão para dependentes;

- auxílio-doença;

- auxílio-natalidade;

- serviço-social,

outros.

Os dependentes do segurado também têm direito a benefícios, como, por exemplo:

- assitência médica, odontológica e farmacêutica

- serviço, social;

A empregada tem, ainda, direito à férias de 20 dias úteis após 1 ano de trabalho para o mesmo empregador. No período de férias deverá receber o pagamento normalmente.

Para ter esses direitos, a empregada precisa:

1) tirar a carteira de trabalho

2) inscrever-se no INPS.

1 - COMO TIRAR A CARTEIRA DE TRABALHO

Para tirar a carteira de trabalho, deve-se procurar um Posto de Emissão do Ministério do Trabalho.

Levar:

- 2 fotografias, 3 cm por 4 cm com data, tiradas há menos de um ano;

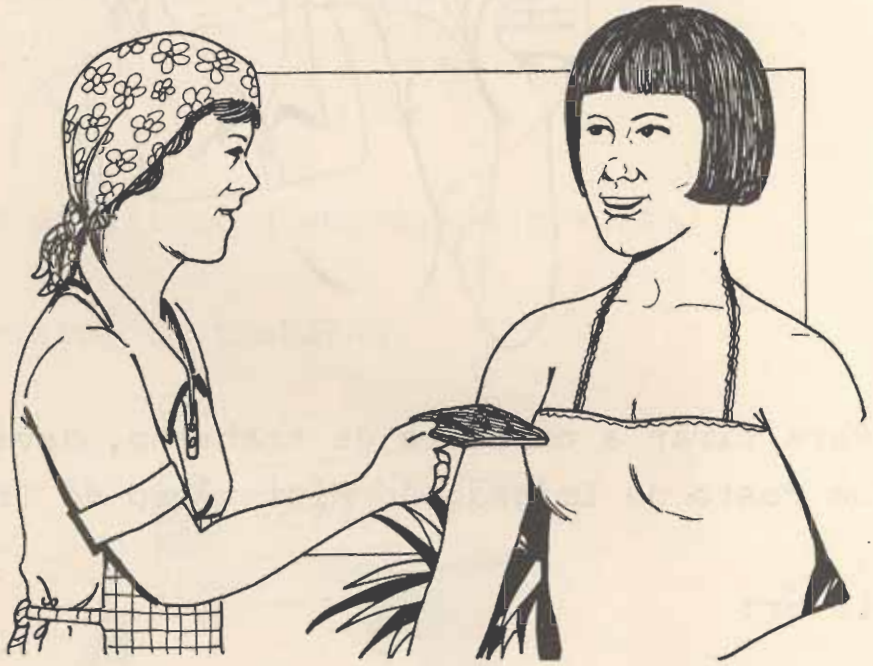
- UM dos seguintes documentos:

Certidão de Nascimento
Carteira de Identidade
Titulo de Eleitor ou
Certidão de Casamento.

Se a pessoa não tem nenhum desses documentos, deve pedir orientação no prórpio Posto de Emissão.

2 - COMO SE INSCREVER NO INPS

Para se inscrever no INPS, deve-se entregar a Carteira de Trabalho ao patrão, para que ele preencha os itens:



- nome do empregador
- residência
- município ou Estado
- cargo (empregada doméstica)
- data de admissão
- ordenado mensal pago ao empregado
- assinatura do empregador

Depois de preenchida, a carteira deve ser levada a um Banco, que fará a inscrição da empregada doméstica. O Banco entregará o comprovante da inscrição e o Talão de Recolhimento de Contribuições.

O comprovante da inscrição deverá ser guardado: é o documento que comprovará a filiação ao INPS. É preciso escrever o número dele na Carteira de Trabalho, na folha de anotações da Previdência Social.

O Talão de Recolhimento de Contribuições deve ser entregue ao patrão, que providenciará o pagamento mensal. A metade da contribuição mensal é paga pelo patrão e, a outra metade, paga pela empregada.

Se sair do emprego, a empregada deverá pedir ao patrão que dê baixa na carteira.

Caso fique algum tempo sem encontrar outro emprego, indo a um Posto de Arrecadação e Fiscalização do INPS, ela receberá as orientações necessárias para continuar a ser contribuinte do INPS.

Querendo alguma informação a mais, a empregada doméstica deve procurar a Delegacia Regional do Trabalho.

AUTORIA

Gerência de Prossionalização - GEPRO
Marcelo de Lima Castelo Branco

COORDENAÇÃO

Maria de Lurdes Araujo
(coordenadora)
Júlio Lizárraga Ramirez
(colaborador)
Reny Rastoldi Mesquita
(colaboradora)

ELABORAÇÃO

Maria Regina Srançoso
(assessoramento)
Dra. Diva Resende
Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiróz

AVALIAÇÃO/PEDAGÓGICA
GEPED

PROGRAMAÇÃO VISUAL
GERAP/SETED