

ACESSE O NOSSO SITE:

WWW.GOB.org.br

Envie suas dúvidas, sugestões, fotos e matérias para:

marketing@gob.org.br

Grande Oriente do Brasil

Fundado em 17-06-1822

Utilidade Pública - Dec. N° 91412 - de 09.07.85 - DOU - 10.07.85

Registro CNSS - Processo 066.409/65 -31.05.66

Resol.88 - 23.08.98 - DOU - 25.08.95

SGASul - AV.W-5 Quadra 913 Conjunto H - Cep 70390-130

Brasília - DF Brasil

Telefone: (61) 3345-9800

Fax: (61) 3345-9820

Caixa Postal 02612

grandeorientegob.org.br

ÉTICA

É a parte da filosofia que estuda os valores morais e os principais ideais da conduta humana.

Ética Profissional: conjunto de princípios morais que se devem observar no exercício de uma profissão.

Código de Ética: conjunto sistematizado de normas de referência para a conduta profissional de uma determinada categoria.

Nós vivemos em sociedade, o ser humano não sobrevive por muito tempo vivendo isolado, portanto devemos ter em mente algumas normas que devem reger a nossa relação com as pessoas que estão a nossa volta, isso independente da nossa profissão, como seres humanos.

Essas normas são baseadas no(a):

- Respeito ao próximo;
- Fazer aos outros o que gostaria que fizessem a você;
- Solidariedade;
- Amor ao próximo;
- Profissionalismo;
- Dedicção em tudo o que fizer na vida;
- Responsabilidade nos seus atos;
- Cuidado com as palavras (muitas vezes magoam mais do que os atos).

Não Estrague seu dia...

- ...a sua irritação não solucionará problema algum;
- ...as suas contrariedades não alteram a natureza das coisas;
- ...o seu mau humor não modifica a vida;
- ...a sua dor não impedirá que o sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus;
- ...a sua tristeza não iluminará os caminhos;
- ...o seu desânimo não edificará ninguém;
- ...as suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade;
- ...as suas reclamações, ainda mesmo efetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você;
- ...não estrague seu dia;
- ...aprenda com a sabedoria divina a desculpar infinitamente construindo e reconstruindo sempre para o infinito bem.

OS 10 MANDAMENTOS DAS RELAÇÕES HUMANAS

- 1 – Fale com as pessoas. Não há nada tão agradável e animador do que uma palavra de saudação principalmente hoje em dia, quando precisamos mais de sorrisos amáveis;
- 2 – Sorria para as pessoas.
- 3 – Chame as pessoas pelo nome. A música mais suave para algumas pessoas é ouvir o seu próprio nome;
- 4 – Seja amigo e prestativo. Se você quer ter amigos, seja amigo;
- 5 – Seja cordial. Fale e aja com toda sinceridade. Tudo o que fizer faça-o com todo o prazer;
- 6 – Interesse-se sinceramente pelos outros. Lembre-se que você sabe o que sabe, mas não sabe o que os outros sabem;
- 7 – Seja generoso em elogiar, cauteloso em criticar. Os líderes elogiam, sabem encorajar, dar confiança e elevar os outros;
- 8 – Saiba considerar os sentimentos dos outros. Existem 3 lados numa controvérsia: o seu, o do centro e o lado do que está certo;
- 9 – Preocupe-se com a opinião dos outros; 3 comportamentos de um verdadeiro líder: ouça, aprenda e saiba elogiar;
- 10 – Procure apresentar um excelente serviço. O que realmente vale em nossa vida é aquilo que fazemos para o outro.

- ...realizar metas e gerar desafios
- ...satisfação pessoal dos diversos setores da vida buscando aprimoramento e paz de espírito
- ...força interior de cada pessoa
- ...fazer o que gosta (e o que não gosta de vez em quando) com prazer
- ...o caminho normal do ser humano quando ele trabalha e vive uma realidade
- ...família bem alinhada, emprego digno e saúde
- ...ser humilde e determinado
- ...realização profissional e pessoal
- ...conseguir o que queremos
- ...atingir objetivos planejados
- ...um produto perecível, que precisa sempre se renovar para manter-se
- ...ter reconhecimento de seus esforços e sentir-se realizada
- ...realização
- ...qualidade
- ...se destacar em alguma atividade
- ...meu objetivo
- ... poder

1 . Introdução

Este curso de ajudante para casas de família foi idealizado para mulheres que desejam trabalhar como auxiliares de limpeza em serviços domésticos. O objetivo é torná-las aptas a arrumar a casa, lavar e passar roupas, de uma forma planejada e organizada, facilitando assim as tarefas do dia a dia.

A mulher hoje, em sua grande maioria trabalha fora, e tem dificuldades em encontrar pessoas capacitadas nos afazeres domésticos.

Então, considerando-se essa falta de mão de obra habilitada, decidiu-se que um curso desta natureza dará oportunidade de trabalho a muitas mulheres, principalmente, se elas forem acompanhadas do comprovante de um Curso de Ajudante do Lar.

Assim, é de se esperar que esta oportunidade seja bem aproveitada por todas aquelas que se interessarem e levarem este curso a sério, porque, com certeza, farão sucesso onde quer que forem trabalhar.

Sucesso é...

- ...alcançar os objetivos onde todos se beneficiam
- ...sentir-se feliz consigo mesmo
- ...chegar aos seus objetivos profissionais e familiares
- ...atingir seus objetivos
- ...ser feliz
- ...estar tranqüilo ou satisfeito quanto ao que se queira e seguro quanto ao futuro
- ...estar em perfeita sincronização e harmonia com a empresa e consigo
- ...o crescimento pessoal e a satisfação de olhar-se e dizer: “ hoje foi um bom dia ”
- ...tudo o que você conquista com a força de vontade e amor
- ...fazer um trabalho que se gosta com prazer, com vistas a progredir
- ...fundamental para crescimento profissional e pessoal das pessoas
- ...a obtenção das metas, sempre dentro de uma conduta ética (estar sempre bem consigo mesmo)
- ...futuro de uma vida melhor e feliz
- ...sentir-se realizado com o resultado do trabalho desenvolvido
- ...realização plena

2 . Comportamento da Profissional

1. Estar sempre asseada e com boa aparência, tomar banho diariamente, usar desodorante, escovar os dentes após as refeições;
2. Trabalhar com cabelos presos e unhas aparadas;
3. Se possível, usar uniforme; ele melhora a aparência e evita o desgaste das roupas pessoais. No caso do empregador não poder fornecer uniforme, use roupas discretas e adequadas. Prefira trabalhar com sapatos fechados para evitar acidentes;
4. Toda vez que deixar a cozinha, ao voltar, em primeiro lugar, lavar bem as mãos;
5. Ser pontual;
6. Dizer “Bom Dia” ao chegar e “Até Amanhã” quando sair;
7. Demonstrar sempre bom humor;
8. Desempenhar as tarefas, seguindo a preferência dos patrões;
9. Ao atender o telefone, dizer sempre o nome do dono ou da dona da casa e, em seguida, esclarecer que quem fala é a empregada. Nunca dizer que está sozinha em casa, por medida de segurança;
10. Usar o telefone onde você trabalha com autorização da casa;
11. Evitar constranger as pessoas da casa em que você trabalha, falando de seus problemas particulares ou de família;
12. Evitar participar ou dar opinião em conversas da família;
13. Atender com educação e amabilidade, as pessoas que visitam a casa;
14. Ser discreta com os assuntos da casa, zelando pela privacidade dos seus familiares;
15. Não faltar sem motivo justo;
16. Ter cuidado com os utensílios de cozinha, principalmente louças e cristais evitando quebras por negligência;

Passagem de Roupas

Para passar as roupas, atente para o modelo de ferro e como utilizá-lo de forma correta. Dê preferência para passar as roupas na Tábua de Passar Roupas, verifique se o tecido superior está limpo, para que não suje a peça que vai ser passada.

Verifique a temperatura do ferro antes de começar a passar, separe as peças para passá-las de uma vez, evitando de ficar ligando e desligando o ferro, para não desperdiçar energia elétrica. Passe primeiro as roupas que requerem temperatura mais baixa.

A roupa fica mais fácil de passar se ela estiver umedecida, no caso de camisas e jeans. Tenha sempre em mãos um borrifador para ir umedecendo ou retirar do varal, ainda úmida. Utilizar a escova de roupa para tirar pêlos das peças. Para passar colarinhos faça-o de fora para dentro, não passe o ferro em cima de botões, zipers ou fecho, pois isso danifica o ferro.

Observe também as etiquetas das roupas com as recomendações do fabricante. Deixe sempre o ferro de pé, evitando assim queimar os tecidos que estão abaixo dele. Ao acabar a tarefa, desligue o ferro imediatamente para evitar acidentes.

Cuidados

Máquina de Lavar Roupas – limpe freqüentemente o filtro, use a dosagem certa de sabão, evite colocar amaciante na máquina. Se a máquina não possuir filtro, lave (ciclo completo) uma vez por mês com um litro de água sanitária e um copo de vinagre.

Máquina de Secar – Dê sempre prioridade de secar as roupas ao sol para economizar energia. Se não for possível utilize com sua capacidade máxima e evite misturar roupas de texturas diferentes. Verifique o tempo de uso, pois se deixar secar muito tempo, tecidos de malhas e lãs podem encolher.

17. Arrumar com capricho a mesa de refeições, colocando pratos, copos e talheres bem alinhados, sobre toalhas limpas e bem passadas;
18. Colocar os alimentos em travessas de modo que ofereçam um visual bonito e apetitoso.

3. Os Direitos dos Empregados

A Lei 5859/72 regulamentada pelo Decreto 71885/73, estabelece os direitos do empregado doméstico.

1. Carteira de trabalho assinada, desde o primeiro dia de trabalho;
2. Salário mínimo para uma jornada de trabalho e o vale transporte;
3. Descanso semanal (preferencialmente aos domingos), décimo terceiro salário, férias de 20 dias de descanso mais o abono de 1/3 do salário
4. Aviso prévio de 30 dias no caso de dispensa;
5. Licença maternidade de 120 dias e Licença Paternidade de 5 dias;
6. Auxílio doença e aposentadoria por invalidez

7 . Lavagem de Roupas

É necessário ter muito cuidado com as roupas na hora da lavagem para aumentar a sua durabilidade. Primeiramente, separe as roupas sujas: as brancas, as coloridas e as delicadas. Verificar nas peças se não há alfinetes, cintos, enchimentos ou papeis no bolso. Também separar as que estão rasgadas, descosturadas ou sem botões.

Se for lavar na máquina de lavar junte uma quantidade suficiente para não desperdiçar água. Verificar se nas peças não há manchas, se houver remova-as antes da lavagem inteira da peça. Nunca coloque roupas com toalhas de banho, ou roupa de cama, ou toalha de mesa.

Para as roupas coloridas, não deixe muito tempo de molho e coloque sempre a sombra para secar. Coloque as roupas de molho para que a sujeira saia mais facilmente. Ao tirar de molho, verifique as golas, punhos e debaixo dos braços se estão encardidos. Remova todas as manchas antes de lavar as peças.

Enxágüe bem as roupas até sair todo o sabão, não reaproveite esta água para lavar outras peças. Mas ela pode ser usada para lavar os pisos externos da casa.

Para as roupas mais delicadas, deixe de molho e lave à mão. Observe as etiquetas das roupas com as recomendações do fabricante de lavagem.

Nota: para dar um toque a mais na roupa, deixe a roupa num balde com água e amaciante por pelo menos duas horas, coloque direto no varal sem enxaguar.

Cuidado ao colocar a roupa no varal para não deformar as peças. Colocar as roupas abertas para secar no varal e presas nas pontas, as malhas e roupas delicadas colocar estendido em uma mesa sobre uma toalha para não deformar.

4 . Deveres dos Empregados Domésticos

1. Assinar os recibos de quitação;
2. Cumprir horários estabelecidos, quando faltar avisar, trazendo justificativas e atestados médicos;
3. Ao demitir-se cumprir aviso prévio de 30 dias;
4. O empregado doméstico deverá zelar pelos bens do empregador;
5. Executar as tarefas com qualidade e competência.

Planejamento do trabalho

Em primeiro lugar, é preciso planejar para bem administrar suas tarefas. E, para planejar é preciso preparar um organograma (divisão) de tarefas sob sua responsabilidade.



Por exemplo:

1º Dia – Sala, 2º Dia – Escritório, 3º Dia – Quarto do casal, etc.

Material a ser usado: Lustra-móveis, limpa vidros, balde, pano de chão, pano de pó, aspirador de pó, produto adequado para piso frio ou madeira, desinfetante, panos para enxugar chão e peças.

Nesse dia, é preciso limpar armários, lustres, teto, tapetes, janelas, portas, todos os vidros, bem como, se for o caso, passar o aspirador no carpete, nos estofados e tapetes.

Nota: Para os demais cômodos usar os produtos já mencionados na outra limpeza.

Recomendações importantes

- Tenha cuidado com o lixo, jogando-o fora todos os dias ou nos dias em que passa o lixeiro, depois lave o latão de lixo e mantenha-o sempre fechado;
- Lave os panos de limpeza logo após o uso;
- Guarde os materiais de limpeza bem organizados num armário, de forma que facilite seu serviço;
- Ao lavar as áreas externas da casa, não use mangueiras e as torneiras abertas. Coloque a água em balde, distribua sobre o piso. Já com o produto de limpeza, esfregue bem, depois enxágüe e seque;
- Atualmente, é muito importante a reciclagem do lixo, então, sugira ao seu empregador que os materiais sejam descartados corretamente. Separe um latão de lixo para colocar papelões e papéis limpos, vasilhames plásticos de alimentos e bebidas, vidros e latinhas de alumínio. É bom sempre lavar estes recipientes antes de jogá-los;
- Saiba que economizar água, além de ser um hábito saudável, é de grande responsabilidade para o futuro.

5 . Todos os Dias

- Ao chegar ao trabalho, colocar uniforme;
 - Fazer o café da manhã e arrumar a cozinha (se esta for a sua função);
 - Fazer arrumação na casa, colocando as coisas nos lugares;
 - Cozinha: (Se for ajudar a cozinheira ou não tiver) Fogão – louças – talheres – panelas e outros, lavar com detergente e limpa alumínio, enxaguando e enxugando bem;
 - Piso da cozinha: Passar pano molhado com produto adequado e lavar uma vez por semana (ou a critério da casa);
- Material a ser usado:** balde, pano de chão, vassoura, rodo, esponja, palha de aço, detergente e outro produto adequado para o chão.
- Fogão: Lavar após as refeições, com sabão ou detergente, assim que ele estiver frio;
 - Forno: Limpar as peças a cada quinze dias;
 - Geladeira: Limpar com esponja lisa, úmida com um pouco de detergente ou sabão de côco, a cada 15 dias. Uma vez por mês, passar aspirador de pó na parte de trás do motor;

- Exaustores: Limpar com esponja lisa, úmida com um pouco de detergente, secar com um pano limpo. Trocar o filtro quando necessário;

Obs.: Sempre que for limpar os equipamentos elétricos, desligue o fio da tomada.

- Banheiros: Tirar o lixo, lavar as peças com água e desinfetante, enxaguando bem. Passar pano molhado com a mesma mistura no piso, enxugando bem. Trocar os jogos de toalhas uma vez por semana, ou de acordo com o costume da casa;

Material a ser usado: balde, rodo, vassoura, pano de chão, esponja, desinfetante, pano para enxugar as peças e o chão.

- Quartos da Família: abrir janelas, arrumar as camas (trocar a roupa de cama uma vez por semana);
- Área Externa: Garagem, varanda, quintal, calçada e corredor, e lavanderia, varrer todos os dias e lavar uma vez por semana (ou a critério da casa);

Material a ser usado: vassoura, rodo, pano de chão, balde, produto adequado para lavar pisos.

2ª – 4ª – 6ª-Feira: Limpar os cômodos mais usados: a sala, quartos da família, sala de TV e escritório

- Sala, Quartos da Família, Sala de TV e Escritório: Limpar primeiro o chão: varrer, passar pano molhado com algum produto adequado para pisos frios ou de madeira, ou, então, se o piso for carpete, usar uma vassoura adequada e passar aspirador de pó uma vez por semana. Limpar depois pó dos móveis e enfeites com pano de pó, além das portas e janelas;
- **Material a ser usado:** vassoura, rodo, pano de chão, balde, produto para limpar piso frio ou de madeira, pano de pó e aspirador de pó.

3ª e 5ª- Feira: Limpar lavabos e suítes (quarto e banheiro) de visitantes

- Suíte de visitante (se tiver): Limpar primeiro o chão: varrer, tirar o pó passar pano molhado com algum produto adequado para pisos frios ou de madeira, ou, então, se o piso for carpete, usar uma vassoura adequada e passar aspirador de pó uma vez por semana. Limpar depois o pó dos móveis e enfeites com pano de pó, além das portas e janelas;

Material a ser usado: vassoura, rodo, pano de chão, balde, produto para limpar piso frio ou de madeira, pano de pó e aspirador de pó.

- Lavabo de visitante: Lavar as peças com água e desinfetante, enxaguando bem. Passar pano molhado com a mesma mistura do piso, enxugando bem;

Material a ser usado: balde, rodo, vassoura, pano de chão, esponja, desinfetante, pano para enxugar as peças e o chão e escova própria para lavar vaso sanitário.

6 . Faxina Mensal



Esta é uma sugestão: na primeira semana do mês, limpar um cômodo por dia. Este processo faz com que a arrumadeira possa fazer um serviço com mais tempo e, por isso, mais caprichado. Os outros cômodos só fazer ordem.