



CURSO DE BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS



COORDENADORIA
DE VIGILÂNCIA
EM SAÚDE

PREFEITURA DE
BARUERI
CIDADE INTELIGENTE



CURSO DE BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

PREFÁCIO

Este manual de Boas Práticas da Manipulação de Alimentos visa a orientar os profissionais da área quanto às atitudes corretas para a obtenção de um alimento seguro em todas as etapas: na compra, no preparo, no armazenamento e na venda, contribuindo para que desenvolvam essas atividades de maneira higiênica e segura. A garantia de qualidade na alimentação é o grande desejo de todos aqueles que cada vez mais possuem informações sobre seus direitos e que estão amparados pelos instrumentos que agora dispõe a legislação brasileira. Estabelecimentos que se preocupam com as Boas Práticas na Manipulação de Alimentos preocupam-se com o seu sucesso. Atenção manipuladores de alimentos!!! Seu trabalho é essencial para garantir alimentos seguros e proteger a saúde da população.



ÍNDICE

Alimentos	06
Contaminação	06
Microrganismos	08
Doença transmitida por alimentos	10
Vamos conhecer alguns dos nossos inimigos	10
Como podemos evitar a contaminação dos alimentos	12
Atitudes que previnem doenças	18
Higiene	21
Documentos e registros	28
Leis Estaduais	30



CURSO DE BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Manipulação de Alimentos

ALIMENTOS



Diariamente milhares de pessoas se alimentam a todo momento pelo simples prazer de se alimentarem e, também, para satisfazer as suas necessidades nutricionais. Todos os alimentos são compostos de nutrientes, substâncias indispensáveis para a saúde.

As proteínas presentes

principalmente nas carnes, no leite e nos ovos são responsáveis pelo crescimento e ajudam em uma recuperação mais rápida quando estamos doentes. As gorduras encontradas principalmente nos óleos, na manteiga e nas margarinas ajudam no transporte e absorção de vitaminas pelo nosso organismo. Especialmente no arroz, na batata, no macarrão e no pão encontramos os carboidratos com a função de fornecer energias necessárias para a realização de nossas tarefas diárias.

CONTAMINAÇÃO

Quando um alimento apresenta qualquer elemento estranho em sua composição dizemos que está contaminado. Mas cuidado!!! Quando a contaminação é causada por microrganismos (bactérias, fungos, vírus) o alimento nem sempre altera suas características visuais, porém pode causar doenças graves.

A contaminação pode ser química, física ou biológica.

Além disso também há a contaminação cruzada, que será apresentada a seguir:

Contaminação química

A contaminação química é caracterizada pela presença de substâncias químicas estranhas ao alimento, tais como: venenos, cosméticos e produtos de limpeza, podendo causar intoxicações graves.

Contaminação física

A presença de elementos estranhos no alimento como: parafusos, fios de cabelo, fragmentos de insetos e pedaços de embalagens de vidro causam a contaminação física. Esse tipo de contaminação pode causar ferimentos na boca e garganta.

Contaminação biológica

É o tipo de contaminação mais perigosa, pois é responsável pela maioria das doenças causadas pelos alimentos. A contaminação biológica acontece quando há microrganismos que deterioram os alimentos podendo também causar doenças. Eles estão presentes em todos os lugares, principalmente em nós, seres humanos. Essa contaminação é responsável pelas doenças transmitidas por alimentos.

Contaminação cruzada

Ocorre facilmente quando nos descuidamos e transportamos os microrganismos de uma área contaminada para uma área higienizada ou quando contaminamos um alimento seguro, pronto para o consumo, com um alimento contaminado. Exemplos que embora sejam comuns são muito perigosos acontecem quando manipulamos alimentos crus e em seguida os cozidos sem lavar corretamente as mãos; bem como quando utensílios e/ou superfícies contaminados entram em contato com o alimento e este é servido para o cliente. Tais atitudes podem levar várias pessoas ao hospital.

Manipulação de Alimentos

MICROORGANISMOS

Microrganismos são seres vivos bem pequenos, tão pequenos que não conseguimos enxergá-los sem a ajuda de um microscópio. Eles fazem tudo que os outros seres vivos fazem: comem, excretam, respiram, multiplicam-se...

Apesar de pequenos, os microrganismos causam grandes problemas, pois transformam alimentos que deveriam ser fonte de saúde em alimentos que podem causar doenças nas pessoas que os consomem.

Por isso atenção!!! Um alimento cheiroso, bonito e gostoso pode conter microrganismos e causar doenças!!!



Tipos de microrganismos

A maioria das doenças transmitidas por alimentos é causada por microrganismos prejudiciais à saúde, chamados de microrganismos patogênicos.

Os microrganismos patogênicos são responsáveis por diversas doenças no homem e nos animais, podendo levar até mesmo à morte, dependendo do estado de saúde da pessoa que ingeriu, da quantidade e do tipo de microrganismo.

Contudo nem todos os microrganismos são ruins, há os que ajudam em nosso dia a dia quando usados de maneira correta. São os microrganismos essenciais na fabricação de iogurtes, cervejas, vinhos, queijos e até mesmo em alguns medicamentos, auxiliando no tratamento de algumas doenças.

O que os microrganismos precisam?

Os microrganismos são seres vivos e também precisam de condições favoráveis para o seu desenvolvimento: água, nutrientes e temperatura de acordo com as características de cada um.

Para os bolores multiplicarem-se, eles precisam de menos água que algumas bactérias, por isso conseguimos observar sua presença nas paredes e no pão. A maioria dos microrganismos precisa de água livre para se multiplicar, por isso os alimentos salgados ou os muito açucarados demoram mais para estragar.

Os microrganismos precisam de nutrientes para sobreviver, esses nutrientes são facilmente encontrados nos alimentos que manipulamos ou mesmo em superfícies, equipamentos e utensílios mal-higienizados.

A temperatura é um fator importante na multiplicação dos microrganismos, quando muito alta ou muito baixa dificulta a multiplicação. Grande parte das bactérias, os microrganismos mais perigosos para a saúde humana, multiplica-se entre 20°C a 45°C, ou seja, na temperatura do nosso ambiente, assim, quanto mais tempo o alimento fica exposto à temperatura ambiente, mais perigoso ele se tornará. É fundamental a presença de um termômetro em estabelecimentos que manipulam alimentos para a realização do controle das temperaturas.

Algumas bactérias possuem propriedades especiais como a produção de toxinas, que são como “veneno” e podem causar prejuízo à saúde humana, ainda que a bactéria não esteja presente.

A produção de esporos, que é a proteção da bactéria, acontece quando as características do ambiente não são favoráveis.

Quando a temperatura não está agradável, a bactéria se protege no esporo, saindo deste apenas quando a temperatura voltar a ser agradável para a sua multiplicação. Por essas razões, precisamos tomar cuidado com os alimentos em todas as atividades que realizamos com eles, desde a compra até a venda, só assim evitamos que os microrganismos tenham condições de se multiplicar.

Manipulação de Alimentos

DOENÇA TRANSMITIDA POR ALIMENTOS

A doença transmitida por alimentos, também conhecida como DTA, atinge a saúde de uma pessoa quando ela consome um alimento contaminado, principalmente por bactérias. O principal sinal de que uma pessoa ingeriu um alimento contaminado é a presença de todos ou alguns dos seguintes sintomas: diarreia, náuseas, vômito, dor de cabeça, dor abdominal, febre, formação de gases, fadiga e perda de apetite. As pessoas mais atingidas pelas DTAs são as debilitadas, pessoas que estão fracas por estarem doentes ou em tratamento, os idosos, as crianças, em especial as menores de cinco anos e as grávidas.

Surtos

A ocorrência de um surto se dá quando duas ou mais pessoas passam mal, tendo os mesmos sintomas, em um mesmo espaço de tempo, após terem consumido um alimento suspeito de conter contaminação.

VAMOS CONHECER ALGUNS DOS NOSSOS INIMIGOS

Staphylococcus aureus:

Principais alimentos em que podem estar presentes: alimentos com alta concentração de açúcar (doces cremosos) e sal (bacalhau, feijoada), leite, queijo, batatas (manipulação e armazenamento inadequado).

Onde encontramos: pele, nariz, garganta, cabelo, ferida com pus e espinhas.

Como chega até os alimentos: mãos sujas, tossir ou espirrar sobre os alimentos, uso de panos (de prato ou outros na cozinha) contaminados.

Principais sintomas da doença: vômito intenso, mal-estar, dor de cabeça,

raramente diarreia.

Período de incubação: 1 a 6 horas.

Temperatura de destruição: esse microrganismo é capaz de produzir toxinas resistentes ao calor, o que dificulta sua destruição, sendo necessário atingir 180°C por 3 minutos para a sua inativação.

Escherichia coli:

Principais alimentos em que podem estar presentes: água, hortaliças, carnes, aves e pescados crus ou malcozidos, lasanha, sobremesas (alimento processado de forma manual, malcozido ou mantido em temperatura inadequada).

Onde encontramos: fezes humanas e de animais, águas de rios, lagos e poços.

Como chega até os alimentos: por mãos mal-lavadas, com vestígios de coliformes fecais (que indicam contaminações através das fezes).

Principais sintomas da doença: diarreia, mal-estar, cólicas.

Período de incubação: 8 a 22 horas.

Temperatura de destruição: 60° C.

Salmonella sp:

Principais alimentos em que podem estar presentes: maionese, aves e carnes, frutos do mar, gema de ovo (alimentos malcozidos ou mantidos em temperatura inadequada).

Onde encontramos: intestino humano e de animais, alimentos de origem animal e ovos (gema e clara).

Como chega até os alimentos: cozimento inadequado e contaminação cruzada.

Principais sintomas da doença: diarreia, mal-estar, cólicas, febre, vômitos.

Período de incubação: 8 a 22 horas.

Temperatura de destruição: 60° C por 15 minutos.

Manipulação de Alimentos

Clostridium botulinum:

Principais alimentos em que podem estar presentes: palmito clandestino, embutidos não refrigerados (defumados) clandestinos, enlatados mal processados, conservas caseiras e pescados.

Onde encontramos: solo, água, vegetais, pescados.

Como chega até os alimentos: alimentos cozidos deixados em temperatura inadequada por várias horas, em condições de anaerobiose, ou seja, ausência de oxigênio.

Principais sintomas da doença: visão dupla, dificuldade de falar, engolir e respirar, insuficiência respiratória, podendo levar à morte.

Período de incubação: 8 a 36 horas.

Temperatura de destruição: 100° C por 15 minutos.

COMO PODEMOS EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

A contaminação dos alimentos pode ser evitada por meio da adoção das BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO.

Boas Práticas de Manipulação são todas as atitudes que tomamos para garantir que os alimentos sejam seguros para o consumo, tomando medidas que evitem, eliminem ou reduzam, a níveis aceitáveis, as contaminações biológicas, físicas e químicas.



Aquisição

Para garantir a qualidade de seus produtos é importante conhecer os seus fornecedores, selecionando-os pela análise de suas instalações, condições de manipulação e transporte de mercadorias; garantindo assim a qualidade das matérias-primas recebidas. Não podemos receber matérias-primas que diminuam a qualidade do nosso produto final, assim, alimentos que estejam fora das suas características normais (cor, textura, temperatura), amassados, furados, com data de validade vencida não podem entrar no estabelecimento e devem ser devolvidos no momento do recebimento.

Armazenamento

Os alimentos e embalagens devem estar sempre separados dos produtos de limpeza, higiene e materiais químicos. Devem estar dispostos de acordo com sua data de validade ou recebimento, para que assim os de menor prazo ou recebidos há mais tempo sejam utilizados antes, evitando produtos vencidos ou estragados. Nunca armazene produtos impróprios para consumo (vencidos ou estragados) próximos de alimentos próprios para o consumo que serão utilizados ou vendidos. Produtos impróprios para o consumo devem ser separados de imediato, identificados claramente e dispostos em local correto para esse fim ou descartados. Nunca deve ser disposto ou armazenado próximo a alimentos próprios para o consumo. As caixas de transporte, por exemplo, de madeira ou plástica (caso estejam sujas), podem trazer contaminações para o estabelecimento ou até mesmo pragas como baratas e ratos. Por essa razão não devem entrar na área de preparo. Todos os alimentos armazenados no estabelecimento, seja em temperatura ambiente seja em temperatura controlada (refrigerado ou congelados), devem estar devidamente protegidos e identificados de acordo com a legislação vigente.

Manipulação de Alimentos

Armazenamento em temperatura ambiente

Deve ser em local arejado, sem umidade ou calor excessivo, sem receber luz solar direta, limpo, livre de equipamentos e/ou utensílios que não possuem uso, livre de entulho ou material tóxico respeitando as características de cada produto. Todos os alimentos devem ser armazenados em estrados ou prateleiras de material liso, lavável, resistente, impermeável e de fácil higienização, respeitando um espaçamento mínimo entre o produto e a parede, o teto, o chão e entre as pilhas.

Armazenamento sob temperatura controlada

Todos os alimentos devem ser armazenados de acordo com suas características e orientações do fabricante, garantindo maior qualidade ao produto. Produtos refrigerados devem ser armazenados em geladeiras ou câmaras resfriadas, com temperatura de 2°C a 10°C ou de acordo com as recomendações dos fabricantes. Produtos congelados devem ser armazenados em congeladores, freezers ou câmaras congeladas em temperatura inferior ou igual a 0°C ou de acordo com as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem. Nas duas situações devemos garantir uma perfeita circulação do ar frio, mantendo distância entre um produto e outro e das paredes, não permitindo o excesso de gelo.

O controle de temperatura deve ser realizado periodicamente, anotando os dados em planilha específica para esse fim, sempre observando as temperaturas ideais recomendadas para cada tipo de alimento.

A abertura constante dos equipamentos aumenta a temperatura interna causando problemas neles e nos produtos armazenados. Nunca desligue o equipamento para economizar energia, pois essa prática, além de não economizar energia, fará que ele gaste ainda mais para voltar à temperatura adequada; isso diminui a qualidade dos produtos armazenados, aumentando a quantidade de microrganismos no produto. Evite a contaminação cruzada dentro do seu equipamento: alimentos prontos para

o consumo devem ser armazenados nas prateleiras superiores, alimentos pré-preparados ou semiprontos devem ser armazenados em prateleiras intermediárias e os alimentos crus devem ser armazenados nas prateleiras inferiores.

O descongelamento dos alimentos deve ser realizado de maneira controlada: descongele os produtos sob refrigeração ou diretamente durante o cozimento. Os produtos não podem ser recongelados. O descongelamento à temperatura ambiente pode trazer grande risco de contaminação dos alimentos, pois o alimento irá permanecer um grande período na temperatura ideal para a multiplicação dos microrganismos.



Cocção

Devemos garantir que a temperatura no interior dos alimentos atinja no mínimo 74°C no seu centro geométrico ou combinações conhecidas de tempo e temperatura que confirmem a mesma segurança.

Despreze óleos e gorduras que apresentem alterações de cor, odor, sabor, presença de fumaça, espuma ou outras alterações em temperaturas de fritura. Nunca devemos aquecer os óleos e gorduras a temperaturas superiores a 180°C.

Após o cozimento sirva imediatamente, se não for possível, mantenha-os protegidos e conservados em temperaturas adequadas.

Produtos armazenados devem ser mantidos devidamente identificados.

Para produtos manipulados e/ou embalagens de produtos industrializados abertos, adotar os seguintes critérios:

Manipulação de Alimentos

Se o produto estiver congelado:

Temperatura	Tempo máximo de armazenamento
0 a -5°C	10 dias
-6 a -10°C	20 dias
-11 a -18°C	30 dias
<-18°C	90 dias

Se o produto estiver resfriado:

Produto	Temperatura de armazenamento	Dias
Pescados e seus produtos manipulados crus	máximo 2 graus	3
Pescados pós-cocção	máximo 2 graus	1
Alimentos pós-cocção, exceto pescados	máximo 4 graus	3
Carne bovina, suína, aves e outras e seus produtos manipulados crus	máximo 4 graus	3
Espetos mistos, bife à rolê, carnes empanadas cruas e preparações com carne moída	máximo 4 graus	2
Frios e embutidos, fatiados, picados ou moídos	máximo 4 graus	3
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	máximo 4 graus	2
Sobremesas e outras preparações com laticínios	máximo 4 graus	3
Demais alimentos preparados	máximo 4 graus	3
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios prontos para o consumo	máximo 5 graus	5

Distribuição

Mantenha todo e qualquer alimento protegido, dentro ou fora de equipamentos de conservação. Proteja alimentos colocados à venda e em equipamentos de autoserviço. A distribuição dos alimentos deve garantir qualidade e para conseguir isso devemos rejeitar os alimentos que não obedecem aos critérios de tempo e temperatura.

Distribuição de alimentos frios

Expor o produto até 10° C por no máximo 4 horas ou entre 10° e 21° C por no máximo 2 horas. Utilize geladeira, balcão refrigerado e outros.

Distribuição de alimentos quentes

Expor o produto no mínimo a 60° C por no máximo 6 horas, ou abaixo de 60° C por no máximo uma hora. Utilize para isso banho-maria, estufa, réchaud e outros.

Transporte

Todos os estabelecimentos que transportam alimentos devem apresentar a relação individualizada de cada veículo que transporta alimentos ao órgão competente de vigilância sanitária. Os veículos devem:

- Ser fechados.
- Possuir a temperatura interior adequada ao produto armazenado.
- As operações de carga e descarga não devem danificar e/ou contaminar o produto.
- Transportar exclusivamente alimentos.
- Ter a cabine do motorista isolada do compartimento de mercadorias.
- Ser sempre que necessário higienizado e possuir o controle de pragas.
- Revestidos internamente de material liso, impermeável, atóxico e resistente aos procedimentos de higienização.



Manipulação de Alimentos

ATITUDES QUE PREVINEM DOENÇAS

Cuidados com o lixo

Todo o lixo deve estar devidamente acondicionado em sacos apropriados, não permitindo derramamentos ou que atraia pragas ou outros animais. O lixo fora da cozinha deve ficar em local fechado, isento de moscas, roedores e outros animais. Devemos evitar o acúmulo de caixas, garrafas e sucatas, pois esses materiais favorecem o aparecimento de roedores e insetos, por exemplo, o mosquito da dengue, que se reproduz em água parada.

Cuidados com o lixo em ambientes internos

Toda lixeira deve:

- Ter tampa acionada por pedal.
- Ser revestida por saco plástico apropriado.
- Ser constituída de material de fácil limpeza.
- Ser dimensionado para a demanda local.
- Todo lixo deve ser removido sempre que necessário.



Mantenha as lixeiras internas afastadas das mesas de manipulação e do armazenamento dos alimentos. O lixo não deve sair da cozinha pelo mesmo local que entram as mercadorias, na total impossibilidade de entradas distintas, determinar horários diferentes para cada atividade. O óleo de fritura que não puder mais ser usado deve ser reciclado, é proibido o seu descarte na rede de esgoto ou rede de águas pluviais. Existem empresas especializadas no reprocessamento, elas coletam esse material para a produção de biodiesel, sabões e tintas. Nesse caso o estabelecimento deve solicitar da empresa que retira o óleo usado o certificado de descarte seguro desse óleo, tendo os dados da empresa que retirou o óleo

(razão social, CNPJ, licença junto a CETESB e qual será o uso do óleo retirado) e do estabelecimento que está fornecendo o óleo (razão social, CNPJ, endereço, quantidade fornecida). Os óleos usados devem ser armazenados em recipientes rígidos, fechados, identificados e guardados fora da área de produção.

Controle de pragas

Controle de pragas é o conjunto de medidas preventivas necessárias para impedir a instalação e proliferação de insetos (moscas, baratas, formigas), ratos e pombos, visando diminuir a necessidade da aplicação de produtos químicos. Devem ser eliminados os “4 A” que as pragas procuram nos estabelecimentos: água, alimento, abrigo e acesso.

A aplicação de produtos só deve ser realizada quando todas as medidas de prevenção já foram feitas, utilizando somente produtos registrados no Ministério da Saúde e aplicados por empresas especializadas.

Cuidados com a dengue

A dengue é uma doença grave e que pode matar. Alguns sintomas são: febre alta, dor de cabeça, dor atrás dos olhos. A dengue é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti* infectado. O mosquito se reproduz em água parada e, portanto, isto deve ser evitado. Cuide para que seu estabelecimento não seja um criadouro!!!

- Mantenha limpas as calhas e as lajes das edificações.
- Os recipientes e locais de armazenamento de água, como caixas d’água, poços, latões e tambores devem ser mantidos fechados.
- Guarde as garrafas vazias de boca para baixo e proteja até o momento da coleta.
- Retire da área externa todo e qualquer material que não esteja em uso.
- Mantenha o lixo sempre protegido, em local tampado e seco, até o seu recolhimento.

Manipulação de Alimentos

Controle da potabilidade da água

É de grande importância no preparo de alimentos, pois será com ela que iremos desenvolver as atividades mais importantes: o consumo da água, preparo de alimentos, higienização dos alimentos, o ambiente e a nossa própria higiene, principalmente na lavagem das mãos.

É um recurso natural e como tal deve ser usada com muito critério, evitando contaminação e desperdício. Quando utilizada para o consumo direto ou na preparação dos alimentos deve ser controlada independentemente da rotina de manipulação dos alimentos.

A água pode ser proveniente do abastecimento público (SABESP) ou de poço artesiano. Todo estabelecimento que faz uso de água de poço deve comunicar a vigilância sanitária, devendo esse poço estar devidamente cadastrado e monitorado por esse órgão. É obrigatória a existência de reservatório de água nos estabelecimentos que manipulam alimentos. Deve estar isento de rachaduras, sempre tampado e devidamente higienizado nas seguintes situações:

- no mínimo a cada seis meses;
- na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água (incidentes com animais, sujeiras, enchentes).

Higienização do reservatório de água

Feche a entrada de água, esvazie e limpe as paredes do reservatório; recolha o resíduo com o auxílio de pá e panos, evitando que a sujeira desça pelo cano; deixe entrar um palmo de água e adicione dois litros de água sanitária; molhe as paredes internas com essa solução, mantendo-as umedecidas por duas horas; esvazie o reservatório abrindo todas as torneiras; torne a enchê-lo, tampe e anote do lado de fora a data

da limpeza; de preferência, contrate uma empresa especializada nessa atividade e exija que esses passos sejam cumpridos; não se esqueça de que a empresa contratada deve apresentar licença de funcionamento para o desenvolvimento dessa atividade.

A água para o consumo deve ser limpa, transparente, sem cheiro e sem cor.

O gelo para utilização em alimentos deve ser fabricado a partir de água potável, mantido em condição higiênico-sanitária que evite contaminação.

O vapor, quando utilizado em contato direto com alimentos ou com superfícies que entrem em contato com alimentos, deve ser produzido a partir de água potável e não pode representar fonte de contaminação.

HIGIENE

Ao conjunto de operações realizadas com o objetivo de reduzir os perigos de contaminação damos o nome de higiene. Podemos classificar em higiene dos alimentos, ambiental e pessoal.

Higienização é a operação que compreende duas etapas: a limpeza e a desinfecção:

- Limpeza: etapa na qual retiramos tudo aquilo que conseguimos ver e não queremos que esteja presente. Nessa operação removemos os elementos indesejáveis tais como terra, gordura e sujidades.
- Desinfecção: nessa etapa reduzimos o número de microrganismos a níveis que não comprometam a segurança do alimento através de método físico e/ou químico. A desinfecção química pode ser feita por produtos desenvolvidos e registrados no Ministério da Saúde especificamente para esse fim ou por solução clorada.

Solução clorada, de fácil preparo, barato e eficiente.

Manipulação de Alimentos

Solução higienizante

Solução Clorada

É um método químico de desinfecção que pode ser utilizado nos alimentos, ambiente, equipamentos e utensílios.

Utilizado com grande frequência por ser fácil, barato e eficiente, basta adicionar 1 colher de sopa rasa (10ml) de água sanitária para uso geral (sem perfume) de 2,0 a 2,5%, por 10 a 20 minutos ou 2 colheres de sopa rasa (20 ml) de hipoclorito de sódio 1% a cada 1 litro de água.

Higiene dos alimentos

São atividades desenvolvidas para tornar o alimento seguro para o consumo, mediante atividades de processamento, uso do calor ou para a garantia da qualidade dos alimentos. Para entender melhor a higiene dos alimentos vamos verificar como deve ser realizada em hortifrutis (frutas, legumes e verduras), alimentos que, na maioria das vezes, comemos crus.

A pré-lavagem, quando existente, deve ser feita em água potável em local apropriado. Deve-se realizar a seleção descartando as partes consideradas impróprias para o consumo. A limpeza do alimento deve ser realizada por meio da lavagem criteriosa em água potável e corrente para a retirada da contaminação física. As folhas devem ser lavadas uma a uma. Depois dessa etapa podemos realizar a desinfecção com solução clorada, na qual todo o alimento deve estar submerso (embaixo da água) durante 15 a 30 minutos. O uso de outros produtos é permitido desde que tenham registros no Ministério da Saúde para esse fim, devendo ser utilizados conforme orientação do fabricante.

Alguns alimentos não necessitam de desinfecção: Frutas não manipuladas e aquelas cuja cascas não são consumidas: laranja, mexerica, banana e outras, exceto quando

utilizamos para suco. Frutas, legumes e verduras que irão sofrer ação do calor, desde que a temperatura no interior atinja no mínimo 74°C, também não necessitam de desinfecção. Esses casos não necessitam de desinfecção, porém devem ser lavados um a um em água corrente.

Atenção! O vinagre, quando utilizado, constitui uma etapa de limpeza, uma vez que ele é eficaz na redução de insetos e larvas que ficam presos às folhas, porém não é considerada uma etapa de desinfecção.

Finalizada a higienização dos alimentos, todos eles devem ser protegidos e colocados em local apropriado, evitando assim que voltem a se contaminar.

Higiene pessoal

As bactérias vivem naturalmente em todos nós, no nariz, na boca, no intestino e principalmente nas mãos. Contudo, quando levamos essas bactérias até os alimentos, elas tornam os alimentos contaminados, o que pode causar doenças; por isso, o manipulador de alimentos ter hábitos saudáveis é fundamental para a boa saúde da população. Veja quais são os principais cuidados que devemos ter:

- Banho diário.
- Escovar os dentes após cada refeição, antes de dormir e depois de acordar.
- Cabelos protegidos.
- Barba e bigode feitos diariamente.
- Unhas curtas, limpas, sem esmalte ou base.
- Uso de desodorante inodoro ou suave sem utilização de perfumes.
- Maquiagem leve.
- Não utilização de adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas, brincos, relógios, anéis, inclusive alianças ou piercing).

Manipulação de Alimentos

- Utilizar uniformes completos, de cor clara, bem conservados e limpos e com troca diária, com utilização somente nas dependências internas do estabelecimento.
- Os sapatos devem ser fechados, em boas condições de higiene e conservação.
- O uso de avental plástico deve ser restrito às atividades em que há grande quantidade de água, não devendo ser utilizado próximo ao calor.
- Não utilizar panos ou sacos plásticos para proteção do uniforme.
- Não carregar nos bolsos superiores do uniforme: canetas, lápis, batons, escovinhas, cigarros, isqueiros, relógios e outros adornos.
- Nenhuma peça do uniforme deve ser lavada dentro da cozinha.

Lavando as mãos

A correta higienização das mãos é essencial na prevenção de doenças; como já foi dito, várias doenças podem ser transmitidas por elas, por isso é essencial sabermos como devemos lavá-las corretamente:

- 1º Umedecer as mãos e antebraços com água.
- 2º Lavar com sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica, massagear as mãos, antebraços, entre os dedos e unhas por pelo menos três minutos.
- 3º Enxaguar bem as mãos e antebraços.
- 4º Secar as mãos com papel toalha descartável, não reciclado, ar quente ou qualquer outro procedimento apropriado.



Quando as mãos devem ser lavadas?

O funcionário deve lavar as mãos sempre que:

- Chegar ao trabalho.
- Utilizar os sanitários.
- Tossir, espirrar ou assoar o nariz.
- Usar esfregões, panos ou materiais de limpeza.
- Fumar.
- Recolher lixo e outros resíduos.
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas e sapatos.
- Tocar em alimentos não higienizados ou crus.
- Pegar em dinheiro.
- Houver interrupção do serviço.
- Iniciar um novo serviço.
- Tocar em utensílios higienizados.
- Antes de colocar luvas.



Manipulação de Alimentos

Higiene ambiental

A higienização do local, dos equipamentos e dos utensílios são de suma importância, porém além dessa rotina deve-se incluir também:

- Remover o lixo diariamente, quantas vezes necessário, em recipientes apropriados, devidamente tampados e ensacados, tomando medidas eficientes para evitar a penetração de insetos, roedores e outros animais.
- Impedir a presença de animais domésticos no local de trabalho.
- Seguir um programa de controle integrado de pragas.

Etapas obrigatórias no processo de higienização ambiental:

- Lavagem com água e sabão ou detergente.
- Enxágue.
- Desinfecção química: deixar o produto desinfetante, por exemplo, água sanitária, em contato mínimo de 15 minutos.
- Enxágue.

Não é permitido nos procedimentos de higiene:

- Varrer a seco e lavar panos de limpeza na área de manipulação.
- Fazer uso de panos não descartáveis para secar utensílios e equipamentos.
- Reaproveitar vasilhames de produtos alimentícios para envasar produtos de limpeza.
- Animais domésticos no local de trabalho.
- Escoar a água residual da higienização ambiental para a via pública.

Procedimentos de higiene dos equipamentos:

- Primeiramente deve-se certificar de que o equipamento esteja desligado.
- Desmonte as peças para realizar a limpeza peça a peça.
- Lavar com sabão próprio, exemplo: detergente neutro.
- Enxágue em água corrente potável.
- Realize a desinfecção com produto apropriado.
- Remonte o equipamento e o mantenha protegido.

Procedimentos de higiene dos utensílios:

- Retirar as sujeiras visíveis.
- Lavar um a um em água corrente e potável e com sabão próprio, exemplo: detergente neutro.
- Desinfetar com produto apropriado.



Manipulação de Alimentos

DOCUMENTOS E REGISTROS

Os estabelecimentos que trabalham com alimentos devem dispor de Manual de Boas Práticas e de Procedimentos Operacionais Padronizados.

Esses documentos devem estar acessíveis aos funcionários envolvidos e disponíveis à autoridade sanitária sempre que solicitados.

Manual de boas práticas

Documento que descreve as operações realizadas pelo estabelecimento, incluindo no mínimo: os requisitos higiênico-sanitários dos edifícios, a manutenção e higienização das instalações, dos equipamentos e dos utensílios; o controle da água de abastecimento; o controle integrado de vetores e pragas urbanas; a capacitação profissional; o controle da higiene e saúde dos manipuladores; o manejo de resíduos e o controle e garantia de qualidade do alimento preparado.



POPs (Procedimentos Operacionais Padronizados)

Os POPs devem conter as instruções sequenciais das operações e a frequência de execução, especificando o nome, o cargo e/ou a função dos responsáveis pelas atividades. Devem ser aprovados, datados e assinados pelo responsável do estabelecimento. Os serviços de alimentação devem adotar Procedimentos Operacionais Padronizados relacionados aos seguintes itens:

- a) Higiene e saúde dos funcionários.
- b) Capacitação dos funcionários em Boas Práticas, com o conteúdo programático mínimo dos seguintes temas: doenças transmitidas por alimentos, higiene e saúde dos funcionários, qualidade da água e controle integrado de pragas, qualidade sanitária na manipulação de alimentos, procedimentos operacionais padronizados para a higienização das instalações e do ambiente.
- c) Controle de qualidade na recepção de mercadorias.
- d) Transporte de alimentos.
- e) Higienização e manutenção das instalações, equipamentos e móveis.
- f) Higienização do reservatório de água e controle da potabilidade da água.
- g) Controle integrado de vetores e pragas urbanas.

O manual de boas práticas e os procedimentos operacionais padronizados (POPs) devem apresentar a realidade de cada estabelecimento, devendo ser preenchidos com as características específicas de cada local, não podendo ser exatamente o mesmo para diversos estabelecimentos, mesmo que eles desenvolvam a mesma atividade.

Manipulação de Alimentos

LEIS ESTADUAIS

Lei de Combate à venda de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos

Os estabelecimentos que tenham atividades de autosserviço de venda de bebidas alcoólicas devem estar atentos a legislação quanto à proibição de venda, oferta, fornecimento, entrega e permissão do consumo de bebida alcoólica, ainda que gratuitamente, aos menores de 18 anos de idade. Esses estabelecimentos devem manter avisos da proibição em número suficiente para garantir sua visibilidade na totalidade do ambiente, conforme a legislação vigente.



Lei Antifumo

Em todo estabelecimento fechado, de uso coletivo, no estado de São Paulo, fica proibido fumar devendo-se manter avisos da proibição em número suficiente para garantir sua visibilidade na totalidade do ambiente, conforme a legislação vigente.

É proibido fumar neste local.



LEITURA RECOMENDADA

Portaria CVS nº 05, 9 de abril de 2013

http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5_090413.pdf
(acesso realizado em 13/7/13)

RDC nº 216, 15 de setembro de 2004

<http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/4a3b680040bf8cdd8e5dbf1b0133649b/RESOLU%C3%87%C3%83O-RDC+N+216+DE+15+DE+SETEMBRO+DE+2004.pdf?MOD=AJPERES>
(acesso realizado em 13/7/13)

Lei nº 14.592, 19 de outubro de 2011

<http://www.alcoolparamenoreseproibido.sp.gov.br/wp-content/uploads/pl698a11-parcial.pdf>
(acesso em 13/7/13)
www.alcoolparamenoreseproibido.sp.gov.br/
(acesso realizado em 13/7/13)

Lei nº 13.541, 7 de maio de 2009

<http://www.leiantifumo.sp.gov.br/usr/share/documents/legislacao.pdf>
(acesso realizado em 13/7/13)
<http://www.leiantifumo.sp.gov.br/portal.php/lei>
(acesso realizado em 13/7/13)

Portaria CVS nº 15, 7 de novembro de 1991

http://www.cvs.saude.sp.gov.br/zip/E_PT-CVS-15_071191.pdf



**CURSO
DE BOAS PRÁTICAS
NA MANIPULAÇÃO
DE ALIMENTOS**

**COORDENADORIA
DE VIGILÂNCIA
EM SAÚDE**

PREFEITURA DE
BARUERI
CIDADE INTELIGENTE