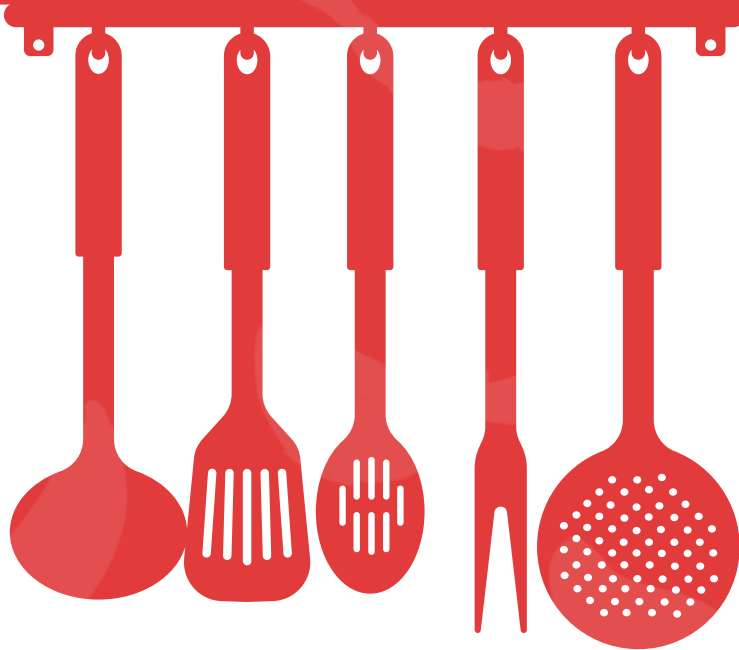


DIRETORIA DE SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO
ESTUDANTIL - DISAE/SAEST/UFPA



BOAS PRÁTICAS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

E-BOOK PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

SAEST



Todos os direitos reservados.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Não é permitida a comercialização. Esta publicação foi realizada pela Diretoria de Serviços de Alimentação Estudantil - DISAE da Universidade Federal do Pará.

Este E-book foi projetado usando recursos do software Canva.com

Organização

Diretoria de Serviços de Alimentação Estudantil - DISAE/SAEST/UFPA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD Biblioteca Central/UFPA-Belém-PA

B662 Boas práticas em serviços de alimentação [recurso eletrônico] : e-book para manipuladores de alimentos / [organização, Diretoria de Serviços de Alimentação Estudantil – DISAE/UFPA ; Elenilma Barros da Silva ... et al.]. — Belém : SAEST/UFPA, [2022].

Acesso: <https://saest.ufpa.br/ru/index.php/cartilhas-e-e-books>
Inclui bibliografias

1. Alimentos – Manuseio – Medidas de segurança. 2. Alimentos – Contaminação. 3. Alimentos – Armazenamento. 4. Alimentos – Conservação. I. Universidade Federal do Pará. *Superintendência de Assistência Estudantil. Diretoria de Serviços de Alimentação Estudantil, org.* II. Silva, Elenilma Barros da.

CDD 23. ed. – 363.1926

Elaborado por Nelma Maria da Silva Maia de Lima – CRB-2/1046

Autores

Elenilma Barros da Silva (Nutricionista DISAE - CRN7-2938)

Adrienne Pureza Maciel (Nutricionista DISAE - CRN7-4968)

Laís Pinon de Carvalho (Nutricionista DISAE - CRN7-4258)

Caroline Marry Vaz Lavareda (Nutricionista DISAE - CRN7-8845)

Elizangela Rodrigues da Silva Mota (Nutricionista DISAE - CRN7-4222)

Erika Vasconcelos de Oliveira (Nutricionista DISAE - CRN7-2087)

Erika Cibelle Costa da Silva (Nutricionista DISAE - CRN7-865)

Fernando Augusto Yuji Tamashiro (Nutricionista Empresa Stylus - CRN7-5079)

Marcelo Oliveira Holanda (Nutricionista DISAE - CRN7-12452)

Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos (Nutricionista DISAE - CRN7-974)

Xaene Maria F. D. Mendonça (Nutricionista DISAE - CRN7-2682)

Projeto Gráfico

Monique Ferreira da Silva (Bolsista DISAE/RU/UFGA)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

Reitor

Emmanuel Zagury Tourinho

Vice-Reitor

Gilmar Pereira da Silva

Pró-Reitor de Administração

Raimundo da Costa Almeida

Prefeito Multicampi

Eliomar Azevedo do Carmo

Coordenadoria de Controle

Alberto Souza Corrêa

Superintendência de Assistência Estudantil

Ronaldo Marcos de Lima Araujo

Diretoria dos Serviços de Alimentação Estudantil

Xaene Maria F. D. Mendonça

Diretora da Divisão de Nutrição do Restaurante Universitário

Erika Cibelle Costa da Silva

SUMÁRIO

1. Apresentação	06
2. Introdução	07
3. Conceitos Básicos	08
3.1 Manipulador(a) de alimentos	08
3.2 Alimento seguro	08
3.3 Contaminação de alimentos	08
3.4 Boas práticas de manipulação de alimentos	10
3.5 Micro-organismos	10
3.6 Doenças veiculadas por alimentos (DVA)	12
4. Implantando as Boas Práticas	16
4.1 Boas Práticas de higiene pessoal	17
4.2 Boas Práticas de higiene de alimentos	20
4.3 Boas Práticas de higiene das instalações, equipamentos, móveis e utensílios	22
4.4 Boas Práticas de higiene no recebimento e armazenamento de alimentos	24
4.5 Boas Práticas de higiene na distribuição de alimentos e no transporte	25
4.6 Boas Práticas no comércio ambulante de alimentos	27
5. Considerações finais	27
6. Referências	28

1. Apresentação

A Superintendência de Assistência Estudantil, por meio da sua Diretoria de Alimentação Estudantil, que faz a gestão do Restaurante Universitário do Campus Belém, tem a alegria de disponibilizar o e-book BOAS PRÁTICAS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO, dirigido aos diferentes sujeitos que exercem atividades de manipulação de alimentos na Universidade Federal do Pará, mas que deve ajudar a todo trabalhador dessa área.

O seu conteúdo, organizado pela equipe técnica do Restaurante Universitário, foi trabalhado em curso destinado a esses trabalhadores e aos estudantes que têm esporadicamente exercitado a comercialização de alimentos no interior da Universidade.

O que se espera é que os manipuladores de alimentos desenvolvam práticas adequadas e cometam o mínimo de falhas de higiene pessoal e ambiental, para que a saúde dos estudantes-consumidores seja preservada.

Essa ação compõe um conjunto de ações da Universidade Federal do Pará que buscam fazer desta universidade um espaço de acolhimento e de segurança aos estudantes, para que estes encontrem as melhores condições possíveis para a sua permanência e conclusão de seus cursos.

Aproveitem, boa leitura e bom apetite!

Ronaldo Marcos de Lima Araujo
Superintendente de Assistência Estudantil

2. Introdução

As Boas Práticas de Fabricação (BPF) abrangem um conjunto de medidas que devem ser adotadas pelas indústrias e pelos serviços de alimentação a fim de garantir a qualidade sanitária e a conformidade dos produtos alimentícios aos regulamentos técnicos (BRASIL, 2004). No Brasil, as BPF são obrigatórias para todos serviços de alimentação e estão regulamentadas nas Portarias MS nº 1.428/1993 e SVS/MS nº 326/1997 e nas Resoluções da Direção Colegiada RDC nº 216/2004 e 275/2002 (BRASIL, 2013).

As práticas inadequadas de manipulação de alimentos têm sido consideradas importantes causas de surtos de Doenças Veiculadas por Alimentos e podem afetar a qualidade dos produtos. O (A) manipulador(a) de alimentos representa um elo de grande importância para medidas de controle da contaminação dos produtos alimentícios, visto que o ser humano é um dos principais responsáveis pela transmissão da contaminação microbiana aos alimentos através de hábitos de higiene inadequados e por práticas indevidas, ocorridas, muitas vezes por falta de conhecimento (CARVALHO et al., 2020; FERREIRA; DE LIMA, AGUIAR, 2020).

O (a) manipulador (a) de alimentos é toda pessoa que manipula direta e indiretamente os alimentos ao longo da cadeia de produção de preparações alimentares, até a distribuição, sendo fundamental para a obtenção de um alimento seguro (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2018).

Quando os manipuladores cometem falhas de higiene pessoal, ambiental ou na manipulação dos alimentos, há o risco de contaminá-los através das mãos, dos utensílios, dos equipamentos, do acondicionamento em temperatura inadequada, da contaminação cruzada, entre outros fatores, o que favorece a multiplicação de micro-organismos patogênicos, colocando em risco a saúde dos consumidores (MEDEIROS et al., 2017; SOUZA et al., 2015).

Assim, adotar as Boas Práticas (BP) em unidades que produzem e distribuem refeições é importante para que a produção de alimentos seja segura e inócua, ou seja que não ofereça riscos à saúde do consumidor ou cliente e gere satisfação e confiança à clientela.

Neste contexto, este *e-book* pretende ser um importante instrumento de informação e formação para manipuladores (as) de alimentos que atuam em unidades de produção e distribuição de refeições, em especial aqueles que atuam de forma itinerante dentro dos *campi* da Universidade Federal do Pará visando o controle higiênico-sanitário na produção e na distribuição de preparações alimentares de modo a contribuir com a preservação da saúde da comunidade universitária.

3. Conceitos Básicos

Para iniciarmos nossa formação é importante que você, manipulador(a) de alimentos saiba alguns conceitos básicos que são importantes na adoção das boas práticas na produção de alimentos.

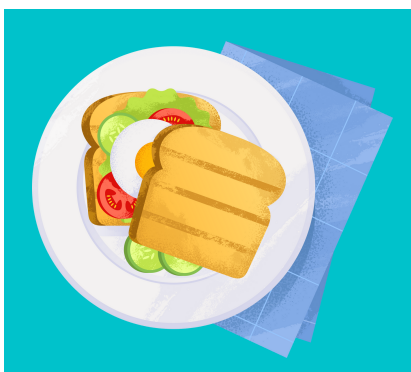
CONCEITO 1 - MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Você se considera um(a) manipulador(a) de alimentos?

O (A) manipulador(a) de alimentos é qualquer pessoa que atua em serviços de alimentação que entra em contato direto ou indireto com o alimento, seja produzindo, vendendo, transportando, recebendo, preparando ou servindo alimentos. Ressaltamos que cada funcionário deve ter sua função específica. Quem manipula diretamente os alimentos não pode ser a mesma pessoa que recebe dinheiro, nem a mesma pessoa que faz a faxina. Em locais menores no qual o número de funcionário(a)s é reduzido, é importante que o tempo de execução das atividades seja bem definido para que não haja sobreposição de tarefas em um mesmo horário, assim o fluxo de atividades deve ser bem organizado. O (A) manipulador(a) de alimentos tem papel fundamental na garantia da segurança dos alimentos.



CONCEITO 2 - ALIMENTO SEGURO



Alimento seguro é aquele que, além de nos fornecer nutrientes para a manutenção do nosso organismo, deve estar livre de qualquer tipo de contaminação que possa causar algum dano à saúde do consumidor.

Para manter os alimentos seguros é fundamental prevenirmos sua contaminação.

CONCEITO 3 - CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

A contaminação de alimentos é um processo que pode ocorrer por ação de agentes contaminantes estranhos à composição natural ou original do alimento, seja ele *in natura* ou industrializado, podendo se configurar em um risco à saúde do consumidor.

A contaminação pode ocorrer em qualquer etapa da cadeia produtiva, desde a aquisição até a distribuição e consumo do alimento, podendo causar mal à saúde das pessoas.

Os agentes contaminantes são chamados de perigos e podem ser de origem física, química ou biológica. Vamos entender um pouco mais sobre eles:

PERIGO FÍSICO

É qualquer objeto estranho, não pertencente ao alimento. A presença desse tipo de contaminante no alimento/preparação demonstra que houve falhas no processo produtivo e que os cuidados necessários e as medidas preventivas não foram tomadas, expondo o consumidor a prejuízos como lesões na boca, língua, ou garganta, quebra de dentes, etc. Exemplos: vidro, pedaços de madeira, metais, pedras, plástico, cabelo, fio de lã de aço, bijuterias, etc.



PERIGO QUÍMICO

É caracterizado como a contaminação de alimentos por produtos químicos indesejáveis ou adicionados em quantidades superiores às permitidas em legislação. Exemplos: produtos de limpeza, agrotóxicos, hormônios, antibióticos, lubrificantes de equipamentos, desinfetantes.

PERIGO BIOLÓGICO

É o principal responsável por surtos alimentares causados por Doenças Veiculadas por Alimentos (DVA's), causando sérios danos à saúde dos consumidores, além de prejuízos para as indústrias e serviços de alimentação. Exemplos: parasitas, fungos, bactérias, vírus, protozoários.



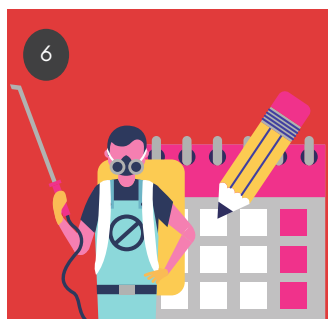
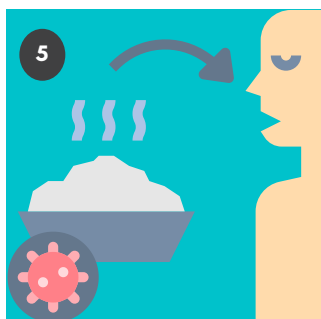
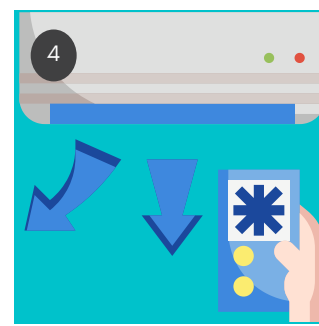
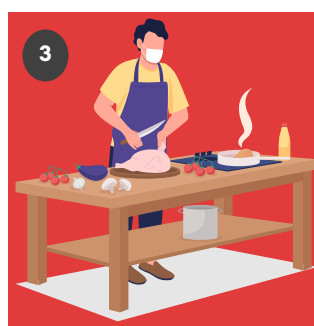
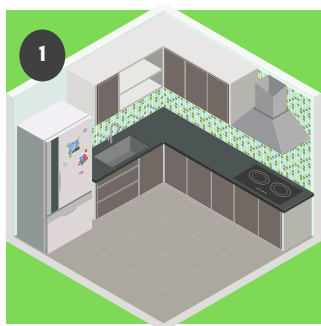
Os perigos devem ser controlados implantando as Boas Práticas de manipulação de alimentos, isto é, regras que, quando praticadas, ajudam a evitar ou reduzir os perigos.

CONCEITO 4 - BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças ocasionadas pelo consumo de alimentos contaminados.

As Boas Práticas envolvem:

1. Adequação e manutenção das instalações;
2. Prevenção da contaminação por utensílios, equipamentos e ambientes;
3. Prevenção da contaminação por manipuladores de alimentos;
4. Prevenção da contaminação pelo ar ambiente (ar condicionado, condensação etc.);
5. Prevenção da contaminação por agentes químicos, físicos e biológicos;
6. Controle de pragas (deve ser realizada dedetização, desinsetização e desratização com frequência e o estabelecimento deve apresentar comprovante de execução dos serviços, fornecido pela empresa especializada contratada);
7. Garantia da qualidade da água (ex: limpeza e higienização dos reservatórios d'água);
8. Cuidados com a guarda e destinação do lixo.



CONCEITO 5 - MICRO-ORGANISMOS

Os micro-organismos, também chamados de micróbios, são seres vivos muito pequenos que só podem ser vistos com o auxílio de um aparelho chamado microscópio ou em colônias, quando existem milhões de micro-organismos juntos. Os micro-organismos responsáveis pela ocorrência de doenças são chamados de micro-organismos patogênicos.

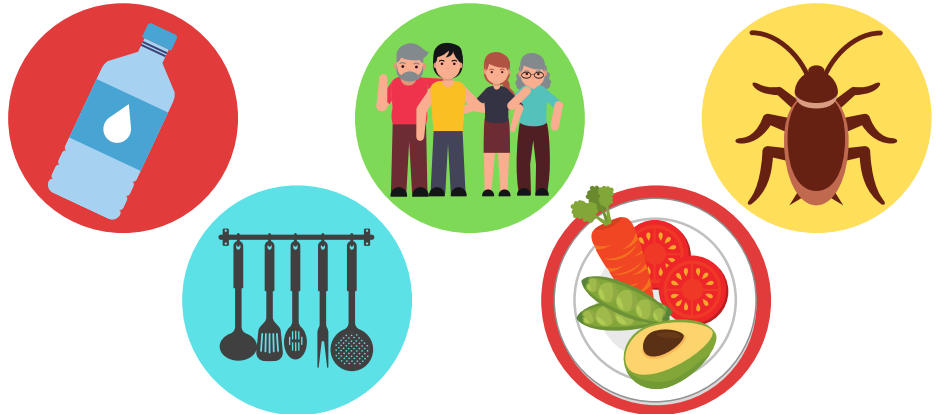
DO QUE OS MICRO-ORGANISMOS PRECISAM PARA SE DESENVOLVER?

Água;
Alimento;
Temperatura (calor).



ONDE ENCONTRAMOS OS MICRO-ORGANISMOS?

Alimentos;
Poeira;
Água;
Utensílios;
Pragas;
Ar;
Chão;
Superfícies de plantas;
Animais;
Pessoas.



ONDE ENCONTRAMOS MICRO-ORGANISMOS NAS PESSOAS?

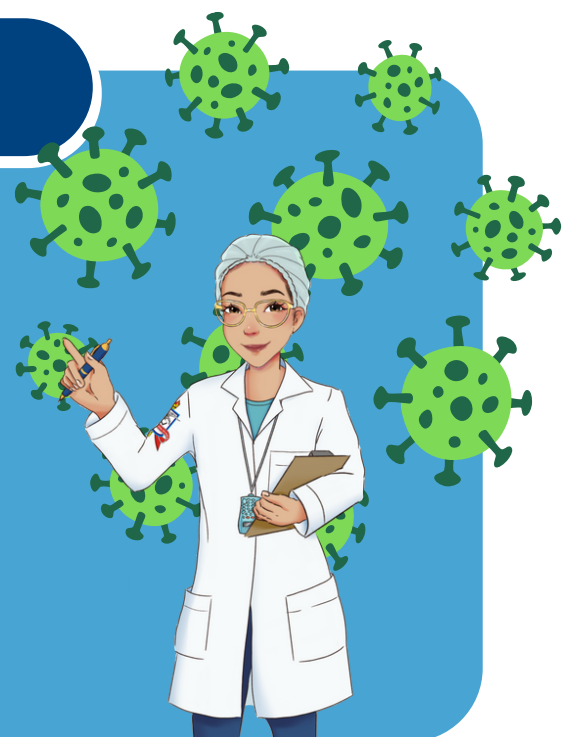
Cabelo;
Nariz, boca e garganta;
Intestino;
Mãos;
Roupas;
Sapatos.



VOCÊ SABIA?

A faixa de temperatura na qual os micro-organismos multiplicam-se rapidamente é entre 5°C e 60°C.

O calor é um dos mais importantes métodos para o controle do crescimento para eliminar os micro-organismos, mas não se engane, se o alimento já estiver contaminado, cozinhar o alimento não vai eliminar o perigo. Existem micro-organismos e toxinas produzidas por micro-organismos que são altamente resistentes a altas temperaturas e que não são eliminadas com a cocção. Por isso é fundamental escolher adequadamente os locais para aquisição de alimentos.



CONCEITO 6 - DOENÇAS VEICULADAS POR ALIMENTOS (DVA)



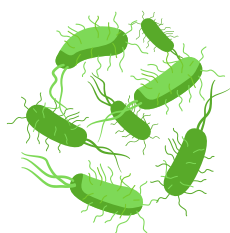
São doenças causadas pelo consumo de alimentos e/ou bebidas contaminados (com bactérias e suas toxinas, vírus, parasitas e fungos), em quantidades que afetam a saúde do consumidor. Para as crianças, os idosos, as grávidas e as pessoas com baixa imunidade, podem acarretar consequências graves, inclusive com possibilidade de morte.

As DVAs acontecem devido à falta de higienização (utensílios, mãos e equipamentos); cruzamento entre alimentos crus e cozidos (principalmente na arrumação da geladeira); uso de matérias-primas contaminadas; exposição prolongada dos alimentos à temperatura inadequada ou cozimento insuficiente (tempo e temperatura).

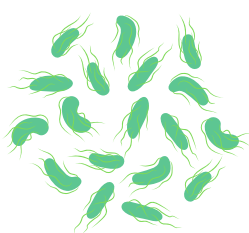
Quando duas ou mais pessoas apresentam doença ou sintomas (vômito, diarreia, febre) semelhantes após ingerirem alimentos e/ou água da mesma origem, normalmente em um mesmo local, temos um quadro de SURTO DE DVA.

Existem mais de 250 tipos de DVA no mundo, sendo que a maioria delas são infecções causadas por bactérias e suas toxinas, vírus e outros parasitas.

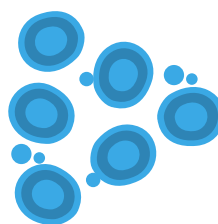
Conheça os principais micro-organismos causadores de DVA's:



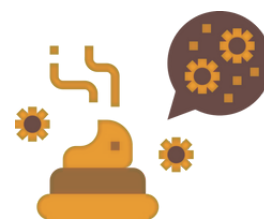
SALMONELLA



ESCHERICHIA COLI



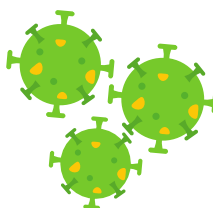
STAPHYLOCOCCUS AUREUS



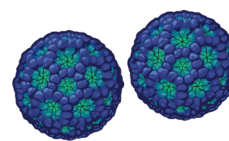
COLIFORMES



BACILUS CEREUS



ROTAVÍRUS



NOROVÍRUS

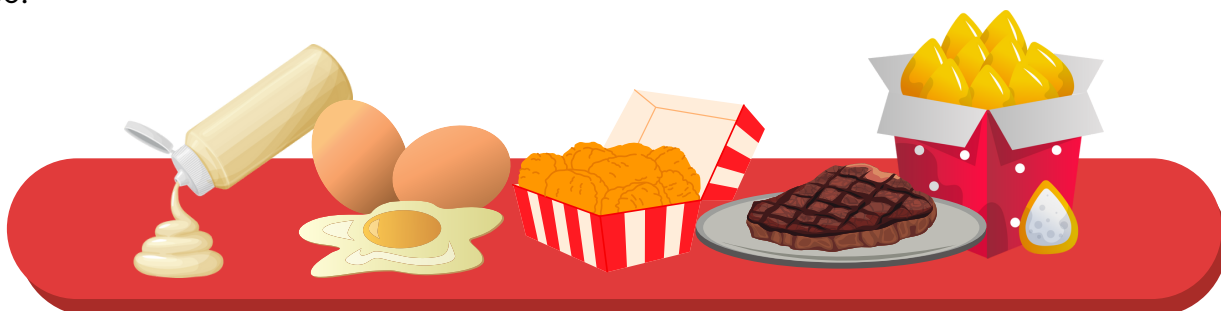
QUAIS OS SINTOMAS MAIS COMUNS DE UMA DVA?

- Náuseas;
- Vômitos;
- Dores abdominais (de barriga);
- Dor de cabeça;
- Diarreia;
- Falta de apetite;
- Febre;
- Gases;
- Fadiga;
- Perda de apetite.



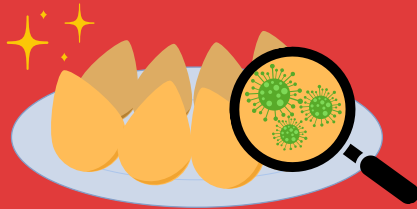
VOCÊ CONHECE OS ALIMENTOS/PREPARAÇÕES MAIS ENVOLVIDOS EM CASOS DE DVA?

- Pratos muito manipulados, que exigem muitas etapas de preparação (estrogonofe, salpicão, arroz carreteiro, arroz com galinha, panqueca, etc.);
- Preparações à base de maionese caseira;
- Preparações à base de ovos;
- Bebidas produzidas com água contaminada (sucos de fruta);
- Preparações já prontas para o consumo, mantidas fora da temperatura adequada e expostas por muito tempo. Ex: arroz com galinha, salpicão, sanduíches, etc.
- Pratos preparados de véspera quando mal conservados (feijoada, carne assada, etc.);
- Pratos prontos que entraram em contato com alimentos crus ou utensílios contaminados;
- Doces e salgados recheados, mantidos fora da temperatura adequada e expostos por muito tempo.



FIQUE ATENTO!

Os micro-organismos que provocam as DVA podem estar presentes nos alimentos sem modificar suas características (cheiro, gosto, sabor, cor e textura). Assim, para o alimento provocar doenças, não precisa estar com aparência ou cheiro alterados.



COMO PREVENIR UMA DVA?

1. Lave as mãos regularmente;

- Assim que entrar na unidade de preparo dos alimentos;
- Antes, durante e após a preparação de alimentos;
- Ao manusear objetos sujos;
- Depois de tocar em animais;
- Depois de ir ao banheiro.



Saiba como lavar e higienizar as mãos corretamente:



Utilize a água corrente para molhar as mãos;



Esfregue bem a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;



Enxágue bem as mãos com água corrente retirando todo o sabão;



Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;



Esfregue as mãos com um pouco de produto anti-séptico que pode ser o álcool a 70%.



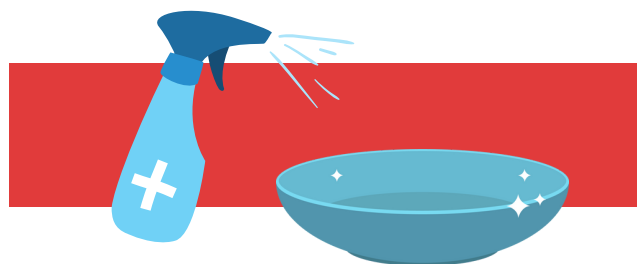
2. Selecione alimentos frescos com boa aparência e, antes do consumo, os mesmos devem ser lavados e sanitizados. Atenção aos folhosos, realize a lavagem folha a folha;

Saiba como sanitizar Frutas e Hortaliças de forma adequada

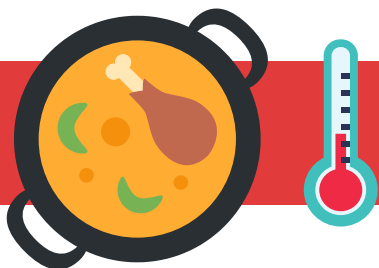
Para desinfecção de hortifruti (frutas, legumes, verduras) deve-se mergulhar os alimentos em uma solução clorada, preparada com 10mL (1 colher de sopa) de água sanitária a 2,5% para cada litro de água tratada por 15 minutos e depois devem ser enxaguadas. A sanitização só deve ocorrer após a lavagem completa das hortaliças para a retirada de sujidades.



3. Lave e desinfete todas as superfícies, utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos (com água, detergente e solução clorada). Lembrando que não podemos utilizar utensílios de madeira na produção de alimentos por favorecerem a multiplicação microbiana;



Para a desinfecção de superfícies e utensílios borrifar álcool a 70% após o uso e a lavagem. Deixar secar naturalmente.



4. Assegure-se de que os alimentos cozidos sejam mantidos sob temperatura adequada antes do consumo (refrigerados ou aquecidos);

Alimentos prontos para o consumo devem ser protegidos de novas contaminações e mantidos sob rigoroso controle de tempo e temperatura:

- alimentos quentes devem ser mantidos a 60°C ou mais por no máximo 6h;
- alimentos frios devem ser mantidos em temperatura até 10°C por no máximo 4h.



Quando as temperaturas de segurança não forem alcançadas, o tempo de exposição dos alimentos deve ser reduzido. Alimentos quentes com temperaturas abaixo de 60°C, o tempo de exposição deve ser inferior a 1h. Já alimentos refrigerados com temperaturas entre 10° a 20°C o tempo de exposição deve ser de até 2h.

4. Implantando as Boas Práticas

As boas práticas devem ser implantadas seguindo ao disposto na Resolução da Direção Colegiada RDC nº 216/2004. Esta resolução traz o conjunto de orientações aos serviços de alimentação para a adoção das boas práticas de fabricação.

Acesse o documento em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html

Vamos agora abordar cada um dos pontos que são fundamentais para a implementação das Boas Práticas. São eles: BP na higiene pessoal; BP na higiene de alimentos durante o preparo, BP na higiene das instalações, equipamentos, móveis e utensílios; BP do recebimento e no armazenamento; BP na distribuição de alimentos e no transporte.

1 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE PESSOAL

Os cuidados com a higiene pessoal são importantes não só para a saúde dos manipuladores mas também para a saúde dos consumidores.

1 Os manipuladores devem lavar cuidadosamente as mãos sempre que se fizer necessário.

2 Devem ter asseio pessoal, apresentando-se com uniformes compatíveis à atividade, conservados e limpos. Os uniformes devem ser trocados, no mínimo, diariamente e usados exclusivamente nas dependências internas do estabelecimento. As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em local específico e reservado para esse fim.

3 Não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro, celular ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento, durante o desempenho das atividades.

4 Não devem limpar as mãos no uniforme ou avental;

5 Devem usar cabelos presos e protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado para esse fim. Não é permitido o uso de barba. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem.



2 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE DE ALIMENTOS

Os cuidados com a higiene dos alimentos durante a preparação são fundamentais para evitar contaminações seja de forma direta ou indireta:

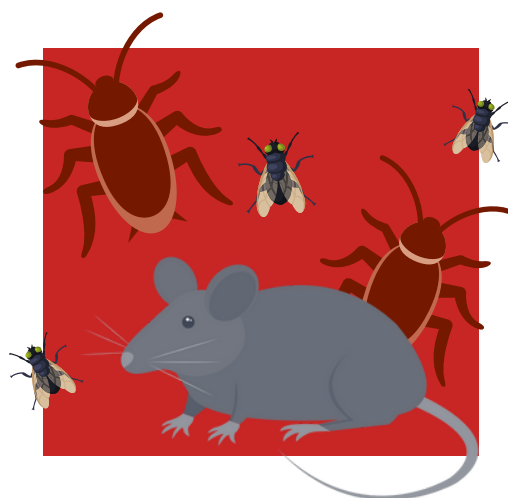
CONTAMINAÇÃO DIRETA

Ocorre quando há contato dos manipuladores contaminados diretamente com o alimento, por má higienização das mãos, tosse ou espirros, etc..



CONTAMINAÇÃO INDIRETA

Ocorre através do contato do alimento com material humano (fezes ou urina) que é levado por insetos (moscas e baratas), roedores ou utensílios mal higienizados.



- Não utilizar alimentos fora da **data de validade**.
- Utilizar somente **água potável** para a manipulação e preparação dos alimentos. Tenha sempre um filtro de água na sua unidade. Mantenha-o sempre limpo e troque os agentes filtrantes com regularidade;
- O **gelo** para utilização em alimentos e preparações deve ser fabricado a partir da água potável, mantido em condições higiênico-sanitárias que evitem sua contaminação;
- Deve-se evitar o contato direto ou indireto entre **alimentos crus, semi-preparados e prontos para o consumo**.
- Para facilitar a visualização e evitar a **contaminação cruzada**, separe as **placas de corte** por cores de acordo com a finalidade de uso. Você pode utilizar a seguinte especificação:

AZUL

Pescados e frutos do mar crus

AMARELO

Aves, como frangos, perus e patos crus

VERMELHO

Carnes vermelhas

BRANCAS

Pães e laticínios

MARROM

Carnes e alimentos cozidos

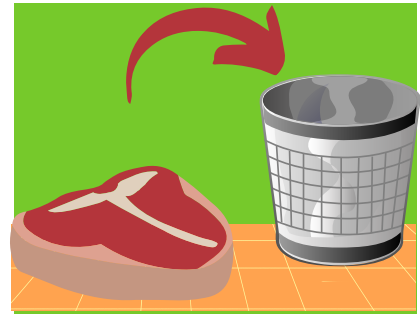
VERDE

Frutas e verduras

- Os **funcionários** que manipulam alimentos crus devem realizar a **lavagem e a higienização das mãos** antes de manusear alimentos preparados e sempre que trocar de atividade. Luvas de plástico podem ser utilizadas para manusear alimentos prontos para o consumo, porém estas não substituem a lavagem das mãos. **Atenção:** nunca usar luvas plásticas próximo a chapas e outros equipamentos aquecidos por risco de queimaduras.



- Alimentos que tenham caído no chão devem ser **descartados**.



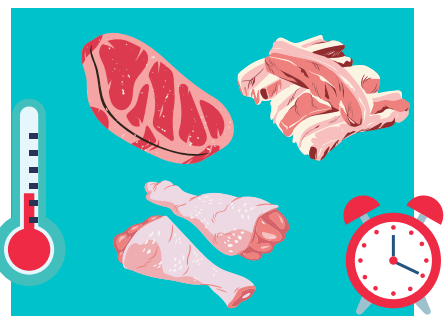
- Armazenar os alimentos em **recipientes fechados**, para protegê-los da ação de insetos.



- Nunca provar alimentos utilizando os dedos ou o mesmo utensílio que está sendo usado na preparação do alimento, ou seja, utilizar sempre de um **utensílio limpo para provar o alimento**.



- Matérias primas perecíveis** devem ser expostas à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento, a fim de não comprometerem a qualidade higiênico-sanitária do alimento preparado.



- Quando as matérias-primas e os ingredientes não forem utilizados em sua totalidade, devem ser adequadamente acondicionados e identificados com, no mínimo, as seguintes informações: **nome do produto, data de fracionamento (abertura) e prazo de validade após a abertura ou retirada da embalagem original**.



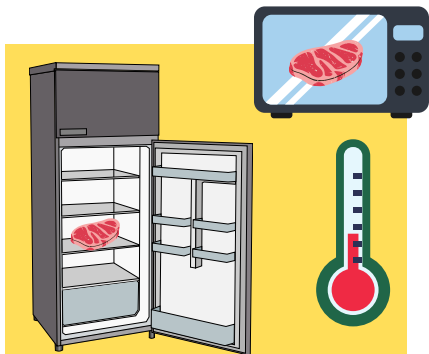
- Antes de iniciar a preparação dos alimentos, deve-se proceder a adequada **limpeza das embalagens** primárias das matérias-primas e dos ingredientes, minimizando o risco de contaminação. Ex: lavar latas antes de abrir.



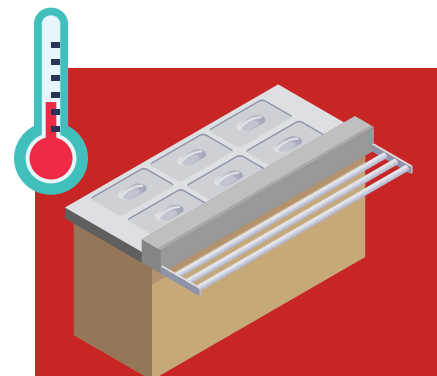
- O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de **70°C**. Verifique as mudanças na cor e textura do alimento para ter certeza do **cozimento completo**.



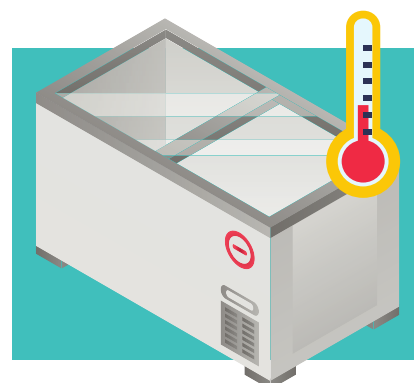
- O **descongelamento de alimentos** deve ser conduzido de forma a evitar que as áreas superficiais dos alimentos se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana. Colocar os alimentos sob refrigeração à temperatura inferior a **5°C** (cinco graus Celsius) ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser mantidos sob refrigeração se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados.



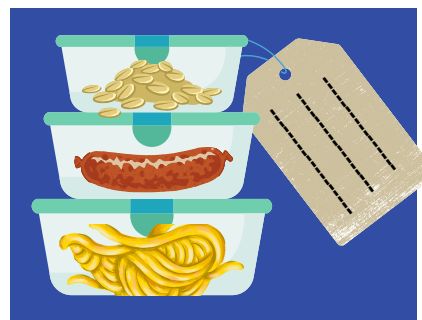
- Após serem submetidos à **coocção**, os alimentos preparados devem ser mantidos em condições de tempo e de temperatura que não favoreçam a multiplicação microbiana. Para **conservação à quente**, os alimentos devem ser submetidos à temperatura superior a **60°C** (sessenta graus Celsius) por, **no máximo, 6 (seis) horas**.



- Para **conservação sob refrigeração ou congelamento** de preparações quentes, os alimentos devem ser previamente submetidos ao processo de resfriamento. A temperatura do alimento preparado deve ser reduzida de **60°C** (sessenta graus Celsius) a **10°C** (dez graus Celsius) em **até 2 (duas) horas**.



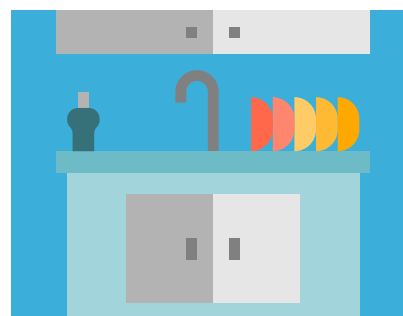
- Caso o alimento preparado seja armazenado sob refrigeração ou congelamento deve-se por no **invólucro** no mesmo, com no mínimo, as seguintes informações: **nome, data de preparo e prazo de validade.**



3 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

Os cuidados com a higiene do local de trabalho, bem como dos equipamentos e utensílios que entrarão em contato direto com os alimentos também são importantes:

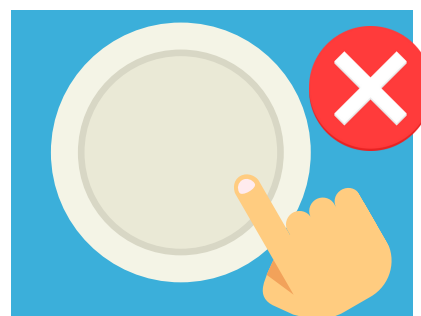
- Os locais de trabalho devem ser mantidos limpos e organizados. Não mantenha na área de produção de alimentos materiais que não sejam utilizados para essa finalidade, pois estes podem funcionar como veículo de contaminação. A fiação elétrica deve ser protegida e isolada para possibilitar a limpeza frequente das paredes;
- A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e acionamento por pedal adequadamente posicionadas no local para facilitar o uso.
- As superfícies, bancadas e os instrumentos de trabalho devem ser mantidos limpos. Estes devem ser devidamente lavados e higienizados com álcool a 70% sempre após o uso. As esponjas devem ser higienizadas e substituídas sempre que necessário;
- As placas de cortes devem ser lavadas sempre após o uso, mergulhadas numa solução clorada e enxaguadas. Tábuas de madeira absorvem umidade e bactérias e **não devem** ser utilizadas. Use somente tábuas plásticas ou de vidro e troque-as sempre que estiverem muito riscadas;



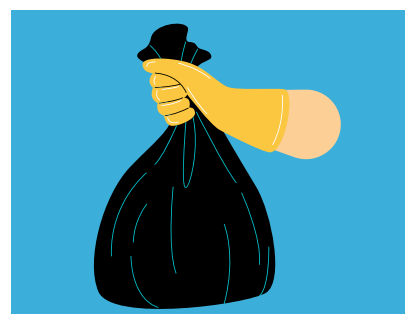
Para o preparo da solução clorada a ser utilizada para a lavagem das placas de corte, utilize 2 colheres de sopa de água sanitária e 1L de água e deixe as placas imersas por 20 a 30 min e logo após enxágue bem para tirar o excesso de produto.



- Não tocar com os dedos no interior dos pratos ou utensílios nos quais os alimentos serão servidos ou armazenados;



- Retirar sempre o lixo da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados. Após o manuseio do lixo, lavar bem as mãos. Nunca deixe baldinhos de lixo sobre a pia. Eles são veículos de contaminação.



- Não varrer a seco os pisos das áreas de preparo dos alimentos, utilize sempre um pano úmido com a vassoura.





Para a higienização do chão utilizar solução clorada a ser preparada da seguinte forma: Diluir 60 mL (ou 4 colheres padrão de sopa) de água sanitária de uso geral (com cloro ativo 2,0 - 2,5 %) para cada litro de água. Caso utilize 5 (cinco) litros de água deve ser utilizado 1 (um) litro de água sanitária.

- A edificação, as instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser livres de vetores e pragas urbanas. Deve existir um conjunto de ações eficazes e contínuas de controle de vetores e pragas urbanas, com o objetivo de impedir a atração, o abrigo, o acesso e ou proliferação dos mesmos.



- Por mais que as medidas de prevenção sejam adotadas o controle químico deve ser empregado e executado por empresa especializada regularmente, conforme legislação específica, com produtos desinfestantes regularizados pelo Ministério da Saúde.



4 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE NO RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

As boas práticas devem também fazer parte das etapas de aquisição, recebimento e armazenamento das matérias-primas. Fique atento:

- Compre os ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis.



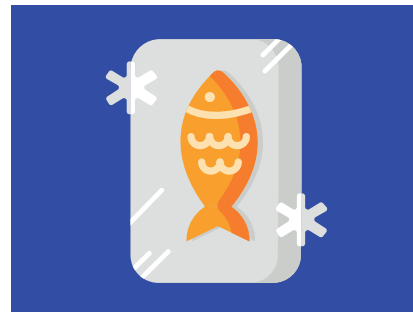
- Adquirir somente matérias primas de qualidade. Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.



- A recepção das matérias-primas, dos ingredientes e das embalagens deve ser realizada em área protegida e limpa. Não depositar alimentos diretamente no chão, colocar sempre paletes. As matérias primas não devem entrar em contato com os alimentos já preparados;



- Os produtos congelados e refrigerados devem ser armazenados primeiro e depois os produtos não-perecíveis.



- As matérias-primas, os ingredientes e as embalagens devem ser armazenados em local limpo, organizado e fechado, de forma a garantir proteção contra contaminantes. Atenção: utilizar o sistema PVPS (primeiro que vence, primeiro que sai) na organização dos alimentos.



- As matérias-primas devem estar adequadamente acondicionadas e identificadas, sendo que sua utilização deve respeitar o prazo de validade. Para os alimentos dispensados da obrigatoriedade da indicação do prazo de validade, deve ser observada a ordem de entrada dos mesmos.



5 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE NA DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E NO TRANSPORTE

Quando o alimento fica pronto, as boas práticas precisam continuar para garantir que as preparações se mantenham seguras. Se na sua cantina as preparações ficam prontas antes dos pedidos dos clientes é importantíssimo que você tenha um balcão quente e/ou frio para armazenar as preparações prontas para o consumo.

- Não colocar preparações em excesso nos balcões térmicos, para que se mantenha toda a comida em temperatura adequada.
- Procure diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e a distribuição dos alimentos.
- Proteja os utensílios descartáveis, sacos de papel e sacolas plásticas que você utilizará para comercializar os alimentos.
- A reposição dos alimentos deve ocorrer na totalidade, não sendo indicado colocar alimento fresco sobre as sobras na cuba.
- Não devem ser reaproveitados alimentos colocados nos balcões térmicos e não consumidos.
- Os funcionários responsáveis por servir o alimento devem estar sempre com as mãos lavadas.
- Os funcionários que manipulam o alimento (mesmo com guardanapos, pegadores e talheres) não podem pegar em dinheiro.
- Os balcões e bufês devem ser protegidos (por exemplo, com aparador de saliva) para que os clientes não contaminem os alimentos enquanto se servem.
- Caso na sua unidade você trabalhe com alimentos transportados é importante garantir que o veículo de transporte esteja limpo, que o alimento esteja acondicionado de forma adequada e que a temperatura do alimento seja mantida segura durante e após o transporte.



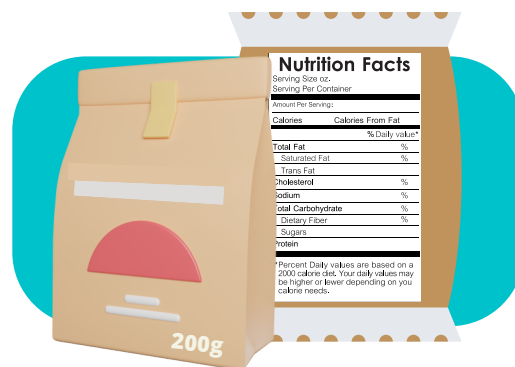
6 - BOAS PRÁTICAS NO COMÉRCIO AMBULANTE DE ALIMENTOS

A comercialização de alimentos, nem sempre ocorre em um espaço físico, ela também pode ocorrer de forma itinerante, porém os cuidados com as boas práticas devem permanecer constantes.



Os alimentos prontos expostos ao consumo deverão conter na rotulagem as seguintes informações:

- nome do produto;
- nome e endereço do fabricante e do distribuidor;
- peso líquido (peso do produto com desconto do peso da embalagem);
- data de fabricação e prazo de validade;
- relação dos ingredientes.



Para a venda de bebidas não alcoólicas manipuladas como sucos, vitaminas, etc. deverá ser informado no rótulo do alimento além dos itens destacados acima, a origem da água que deve atender aos requisitos de potabilidade.

A lista de preços dos produtos vendidos deverá ser afixada em local visível.

É fundamental a proteção do alimento exposto à venda em embalagem e recipiente apropriado para o acondicionamento.



Produtos como condimentos, molhos e temperos para sanduíches e similares deverão ser, quando for o caso, disponibilizados na forma de sachês.

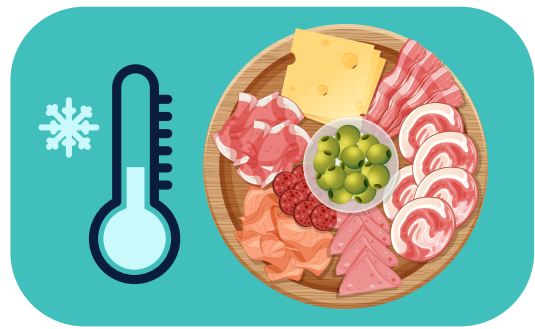
O preparo e a exposição à venda de maionese caseira e outros produtos elaborados com ovos crus, tais como *mousses*, *chantilly* e similares devem ser evitados, visto o risco a saúde do consumidor que esses alimentos oferecem.



Os alimentos expostos para o consumo imediato devem obedecer aos critérios de tempos e temperatura para a exposição. Os alimentos que não observarem esses critérios devem ser desprezados uma vez que estarão sob risco de contaminação alimentar.



Alimentos quentes - temperatura mínima de 60°C por até 6h de exposição para o consumo. Temperaturas abaixo de 60°C o tempo máximo de exposição deverá ser de 1h.



Alimentos refrigerados - temperatura máxima de 10°C (dez graus Celsius) por até 4 horas de exposição para o consumo. Temperatura entre 10 e 20°C o tempo máximo de exposição deverá ser de 2h.

Os equipamentos para a guarda e manutenção dos alimentos deverão ser mantidos limpos e em bom estado de conservação.

Isopores, quando utilizados devem ser guardados em locais apropriados e substituídos periodicamente, sempre que necessário, e o uso de fitas isolantes na parte externa dos mesmos não é permitida.

Talheres, pratos e outros recipientes deverão ser descartáveis e de uso individual.



Para o consumo de refrigerantes e de bebidas não alcoólicas e não manipuladas, os vendedores autônomos deverão higienizar com álcool a 70% as latas e fornecer copos ou canudos descartáveis aos clientes.



Deverão ser colocados cestos de lixo com tampa, acoplados ao veículo ou próximos ao local de venda, ficando sob a responsabilidade do comerciante, manter a área do comércio e o entorno de 3m² (três metros quadrados) limpos e em perfeitas condições de higiene, durante e ao final das atividades.



Os manipuladores de alimentos ambulantes não poderão exercer sua atividade quando acometidos de doenças infecto-contagiosas ou transmissíveis, bem como quando apresentarem dermatoses exudativas ou esfoliativas e ferimentos visíveis ou infeccionados.



Os manipuladores deverão manter higiene pessoal adequada e a carteirinha de manipulador(a) atualizada.



5. Considerações finais

Parabéns por ter chegado até aqui!

Você pode observar que são muitos os cuidados para que as boas práticas de manipulação de alimentos possam ser garantidas.

A organização e a atenção ao cumprimento das normas exigidas pela legislação são fundamentais para que o serviço de alimentação seja de pequeno, médio e grande porte, bem como unidades ambulantes possam ofertar uma alimentação segura ao consumidor.

Atualize anualmente sua carteirinha de manipulador(a). Se você é gestor, oriente sua equipe a atualizar este documento. Ele é muito importante.

Não se esqueça de retornar à leitura deste material sempre que alguma dúvida surgir. Ele foi feito pra você!



6. Referências

ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Brasília, DF.

ANVISA. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 25, 16 set. 2004.

ALENCAR, RT; QUEIROZ, HGS; OLIVEIRA, AMC. Cartilha de boas práticas em alimentos para manipuladores domiciliares. Sobral-CE, 2022.

ANGELO, K.M.; NISLER, A.L.; HALL, A.J., BROWN, L.G.; GOULD, L.H. Epidemiology of restaurant associated foodborne disease outbreaks, United States, 1998–2013, *Epidemiology and Infection* v.145, n.3, p.523–534, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Legislação de boas práticas de fabricação. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Resolução RDC nº. 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Disponível em www.anvisa.gov.br. Acesso em: 10/05/2022.

BELOTI, V; BATTAGLINI, A.P; FAGNANI, R. Cartilha do Manipulador de Alimentos. Londrina: Lipoa – Qualidade em Alimentos, 2010.

DECRETO Nº 42.242 , DE 1º DE AGOSTO DE 2002. Regulamenta a Lei nº 12.736, de 16 de setembro de 1998, alterada pela Lei nº 13.185, de 11 de outubro de 2001, que dispõe sobre a comercialização de sanduíche denominado "cachorro quente" e de refrigerantes por vendedores autônomos motorizados, no Município de São Paulo. Disponível em: <http://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/decreto-42242-de-01-de-agosto-de-2002/>. Acesso em: 04/08/2022.

DOENÇAS transmitidas por alimentos: causas, sintomas, tratamento, prevenção. Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos#:~:text=Dessa%20forma%2C%20os%20principais%20causadores%20das%20doen%C3%A7as%20transmitidas,Coliformes.%205%20Bacillus%20cereus.%206%20Rotav%C3%ADrus.%207%20Norov%C3%ADrus.> Acesso em: 25 de ago de 2021.

FERREIRA, C. A; DE LIMA, V. S.; AGUIAR, L. P. Condições higiênicas sanitárias dos serviços de alimentação no Brasil: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento* , v. 9, n. 10, pág. e499108156–e499108156, 2020.

GALINDO, A; LIMA, MMS; SOUZA, ML; CARDOSO, AC; SILVA, L; RODRIGUES, M. Alimento seguro: cartilha do manipulador. Jaboaão dos Guararapes (PE): UNIFG, 2020.

MEDEIROS, M.G.G.A; CARVALHO, L.R.; FRANCO, R.M. Percepção sobre a higiene dos manipuladores de alimentos e perfil microbiológico em restaurante universitário. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 22, n. 22, p. 383–392, 2017.

MEDEIROS, M.G.G.A. Boas práticas na produção e na comercialização de alimentos em tempos da COVID-19. Niterói: Pró-reitora de Extensão da UFF / PROEX, 2020.

OPAS.. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. Manual para Manipuladores de Alimentos. Washington, D.C.: OPAS, 2018.

PORTARIA CVS 5, de 09 de abril de 2013. Aprova o regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção, anexo. Disponível em: http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5_090413.pdf. Acesso em: 04/08/2022.

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE DE SÃO PAULO. Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. Elaboração, distribuição e informações. SÃO PAULO, 2012.

STOLARSKI, M.C; DORIGO, A.B; CUNHA, F.B; OLIVEIRA, S.Boas práticas de manipulação de alimentos . - Curitiba: SEED-PR., 2016.

WHO. World Health Organization. Division of Food and Nutrition. Essential safety requirements for street-vended foods. (Revised edition). 1996. Disponível em: <https://www.who.int/foodsafety/publications/street-vended-food/en/>. Acesso em 12 jun. 2020.

WHO (2015). WHO's first ever global estimates of foodborne diseases find children under 5 account for almost one third of deaths. Disponível em www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/foodborne-disease-estimates/en/