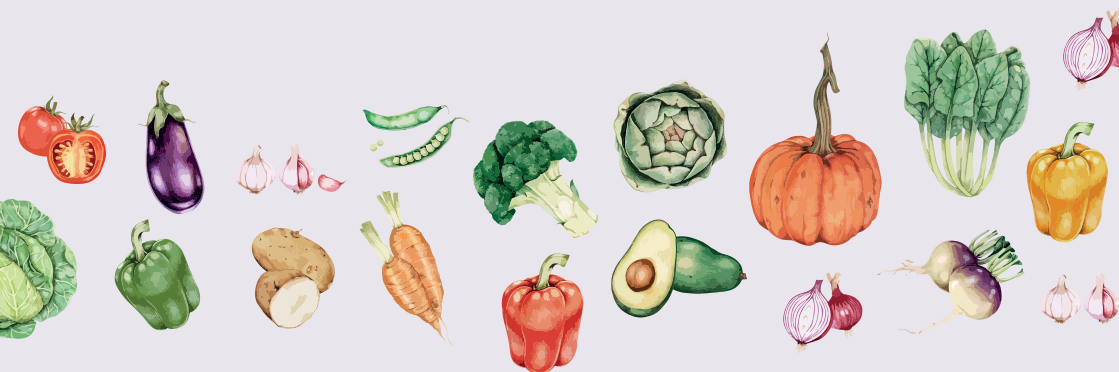


APOSTILA

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS



INTRODUÇÃO

O Programa Banco de Alimentos é uma importante política pública brasileira que contribui efetivamente para a promoção do direito humano à alimentação adequada. Em Belo Horizonte, o Banco de Alimentos foi implantado em 2003 e faz parte da Política Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN), vinculada à Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania (SMASAC).

O Banco de Alimentos de Belo Horizonte busca contribuir para a redução da insegurança alimentar da população belo-horizontina em situação de vulnerabilidade social e nutricional, por meio da doação de alimentos, da redução do desperdício, da promoção de ações educativas, dos estímulos à responsabilidade social e do estabelecimento de parcerias entre governo, iniciativa privada e entidades da sociedade civil.

Visando reduzir o desperdício de alimentos, recebe produtos considerados fora dos padrões de comercialização, mas ainda adequados ao consumo humano. Transforma o que seria dispensado em alimento para quem precisa, contribuindo para a redução da fome e da insegurança alimentar e nutricional.

O Banco de Alimentos promove anualmente o curso de Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos das instituições cadastradas, com o objetivo de garantir a qualidade e segurança dos alimentos. As práticas de higiene devem ser seguidas pelos manipuladores, desde a escolha e recebimento da matéria-prima até a distribuição do alimento preparado para evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados. No curso, são abordados conteúdos como: alimentos, doações, hábitos de higiene, sanitização dos alimentos e higiene de utensílios e ambientes, dentre outros.



SUMÁRIO

3

CONCEITOS IMPORTANTES

6

SOBRE OS ALIMENTOS DOADOS

7

PERIGOS ALIMENTARES

13

EDIFICAÇÃO, INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS,
MÓVEIS E UTENSÍLIOS

18

CONTROLE INTEGRADO DE VETORES
E PRAGAS URBANAS

19

ABASTECIMENTO DE ÁGUA

MANEJO DOS RESÍDUOS (LIXO)

20

HIGIENE E APRESENTAÇÃO PESSOAL
DO MANIPULADOR

23

MATÉRIAS-PRIMAS, INGREDIENTES E EMBALAGENS

33

VEÍCULOS E TRANSPORTES

34

REFERÊNCIAS



CONCEITOS IMPORTANTES

BANCO DE ALIMENTOS

Os Bancos de Alimentos são estruturas físicas e/ou logísticas que ofertam o serviço de captação e/ou recepção e distribuição gratuita de gêneros alimentícios oriundos de doações dos setores privados e/ou públicos, que seriam desperdiçados, e os destinam às instituições sociais que atendem um público em situação de alta vulnerabilidade social.

ALIMENTOS IN NATURA

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Corresponde a produtos fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a um "alimento in natura" ou "minimamente processado" ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura. Exemplos incluem cenoura, pepino, ervilhas ou palmito preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate; frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo.



ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS

São alimentos secos que não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios, como os alimentos desidratados ou em pó, massas secas e biscoitos, além de alimentos enlatados, em conservas ou pasteurizados.

ALIMENTOS PERECÍVEIS

São alimentos que contêm umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios. Esses alimentos devem ser conservados em temperaturas específicas. São exemplos de alimentos perecíveis: hortaliças e frutas minimamente processadas, carne (não desidratada), leite fluido (não UHT) e iogurte.

ALIMENTO PRÓPRIO PARA CONSUMO

É o alimento que, mantido sob condições adequadas de conservação, preserva suas propriedades nutritivas e não expõe a agravos à saúde da população.

INSTITUIÇÃO BENEFICIÁRIA

É a instituição que presta atendimento a crianças, adolescentes, adultos ou idosos em situação de vulnerabilidade social. Compreendem serviços de assistência social, de proteção e defesa civil, unidades de ensino, de justiça e estabelecimentos de saúde que possam receber as doações de alimentos, armazenar e produzir refeições, a fim de satisfazer as necessidades alimentares da população assistida.

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

As boas práticas na manipulação de alimentos são práticas de higiene que devem ser seguidas pelos manipuladores desde a escolha, compra ou recebimento dos alimentos, armazenamento, conservação, cuidados pessoais, preparação e distribuição das refeições.



MANIPULADOR DE ALIMENTOS

O manipulador de alimentos é quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento. O trabalho do manipulador de alimentos é fundamental para garantir alimentos mais seguros e assim proteger a saúde dos consumidores.

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

O manual de boas práticas é o documento que descreve as operações realizadas no estabelecimento e que inclui, no mínimo, os requisitos 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.

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRONIZADOS (POPs)

Os POPs são um anexo do manual de boas práticas que descrevem as instruções e as sequências das operações, além da frequência de execução, especificando o nome, o cargo e/ou a função dos responsáveis pelas atividades:

1. Higienização de instalações, equipamentos e móveis;
2. Controle integrado de vetores e pragas urbanas;
3. Higienização do reservatório de água;
4. Higiene e saúde dos manipuladores.



SOBRE OS ALIMENTOS DOADOS

Os alimentos doados ao Banco de Alimentos provenientes de campanhas de arrecadação ou doados por empresas (comerciantes, produtores, indústrias) quando estes perdem o seu valor comercial, como no caso de alimentos próximos ao vencimento ou que apresentam baixo interesse comercial (cenoura torta, embalagem amassada).

Para que o alimento recebido pelo Banco de Alimentos e distribuído para uma instituição seja consumido por seus beneficiários é necessário que se saiba:

- Alimentos doados próximo ao vencimento requerem curto tempo no transporte entre o doador e a instituição. A quantidade de alimentos distribuídos deve considerar: número de atendidos pela instituição, *per capita* do alimento e prazo de validade.
- Alimentos doados com grau de amadurecimento avançado precisam ser processados em uma preparação segura até a totalidade do seu consumo.

É importante que os colaboradores das instituições beneficiárias, especialmente os responsáveis pelo preparo das refeições (cozinheiras, voluntários, etc.), conheçam o alimento e saibam identificar quais as suas características típicas.



PERIGOS ALIMENTARES

Os perigos alimentares são substâncias ou agentes de origem biológica, química ou física, estranhos ao alimento, que sejam considerados nocivos à saúde humana ou que comprometam a sua integridade.

MICRO-ORGANISMOS

São seres vivos que só podem ser vistos pelo olho humano com a ajuda de um microscópio. Apenas quando estão reunidos em milhões, formando as colônias, é que podem ser vistos a olho nu. Eles crescem e multiplicam-se rapidamente quando encontram condições favoráveis. Os microrganismos são: vírus, fungos e bactérias.

Encontram-se distribuídos em praticamente todos os lugares da natureza. Podem ser encontrados em maior número em lugares onde existe grande quantidade de alimentos (matéria orgânica e inorgânica), umidade e temperatura apropriada para que possam crescer e se reproduzir.

Características dos principais microrganismos

1. Vírus: só conseguem se reproduzir quando estão dentro das células de outros seres como os homens ou animais. Alguns vírus podem transmitir doenças ao homem pelo sangue, secreções e também pela água e alimentos contaminados. São eles: vírus da hepatite A, vírus das gastroenterites, etc;

2. Bactérias: são muito pequenas, só é possível enxergá-las com auxílio do microscópio. Algumas bactérias após se desenvolverem nos alimentos produzem toxinas que são muito prejudiciais para o ser humano. Mas não é necessário que as bactérias produzam toxinas para nos fazerem mal, a simples presença de algumas delas podem causar transtornos;

3. Fungos: ao grupo dos fungos pertencem os bolores e as leveduras:

3.1 Bolores: são fungos (mofos) que crescem na superfície dos alimentos e alteram completamente o sabor e aparência dos produtos;

3.2. Leveduras: são fungos que crescem em alimentos ácidos (picles, salsichas à vácuo e também em carnes, leite e derivados) e alimentos com muito açúcar (frutas e doces em caldas).



PARASITAS

Os parasitas são popularmente chamados de vermes. Eles podem estar presentes no solo, na água e no intestino dos seres humanos e dos animais, podendo, então, contaminar os alimentos e causar doenças.

Os principais parasitas relacionados com os alimentos são lombriga, giárdia, oxiúros e solitária.

MICRO-ORGANISMOS NOS ALIMENTOS

Os micro-organismos que interagem nos alimentos podem ser classificados em quatro tipos: deteriorantes, patogênicos, indiferentes e aqueles que causam alterações benéficas nos alimentos.

- **Microrganismos deteriorantes:** causam alterações químicas nos alimentos (mudança da cor, odor, sabor, textura e aspecto do alimento). Neste caso as alterações no alimento mostram que ele está impróprio para o consumo e na maioria dos casos a pessoa nem chega a comê-lo.
- **Microrganismos patogênicos:** causam doenças, tanto aos homens quanto aos animais, o que representa, portanto, risco à saúde. As doenças causadas por eles dependem de fatores do alimento, do microrganismo, do ambiente e do próprio indivíduo. Os microrganismos patogênicos, na maioria das vezes, não causam qualquer alteração de sabor e cheiro no alimento, ou seja, eles podem se multiplicar silenciosamente, sem demonstrar alterações.
- **Microrganismos indiferentes:** fazem parte normalmente dos alimentos, sem deteriorá-los ou transmitir doenças.
- **Microrganismos que causam alterações benéficas nos alimentos:** modificam suas características originais e os transforma em outros alimentos. Por exemplo, leite sendo transformado em iogurte ou em coalhada.



FATORES QUE INTERFEREM NA MULTIPLICAÇÃO DE MICRO-ORGANISMOS

A multiplicação dos micro-organismos depende de alguns fatores externos e da composição dos alimentos:

- **Água:** Quanto maior a quantidade de água disponível no alimento, maior será a probabilidade de ocorrer o crescimento de micro-organismos.

Em geral, as bactérias precisam de mais água que os fungos. Os fungos se desenvolvem facilmente em alimentos mais secos como os pães, os cereais etc. As bactérias necessitam de alimentos com grandes teores de água como leite, ovos e carnes.

Nos alimentos muito ricos em açúcar ou sal a maioria das bactérias não consegue se multiplicar. Porém, pode ser que haja crescimento de fungos na superfície do produto.

- **Nutrientes:** Os micro-organismos também precisam se alimentar para sobreviverem e se reproduzirem. Os alimentos preferidos deles são:

1. Pratos prontos com molhos, cremes, ovos, queijos, carnes;
2. Maionese, salpicão, macarroneise;
3. Carnes e peixes crus;
4. Alimentos prontos mantidos à temperatura ambiente (arroz, feijão, carnes).

Obs.: Os micro-organismos encontram alimentos facilmente nas cozinhas, como restos de comida, migalhas e sujeira que ficam nas superfícies da pia, do chão, dos utensílios, dentre outros lugares.

- **Temperatura:** O controle da temperatura é um fator muito importante para segurança dos alimentos. A faixa de temperatura entre 5°C a 60°C é denominada faixa de perigo e, portanto, deve ser evitada. A temperatura influencia na velocidade da multiplicação e no número final de micro-organismos nos alimentos.

Acima de 60°, a maioria dos micro-organismos é destruída, e abaixo de 5°C eles deixam de se reproduzir. Daí a importância de manter os alimentos sob refrigeração (abaixo de 5°) ou aquecê-los acima de 60°C. Portanto, ao aquecer um alimento é preciso esperar levantar fervura e sair fumaça por um tempo.



Alguns microrganismos produzem toxinas que são mais resistentes ao calor. Quando o alimento já foi contaminado, mesmo com o aquecimento essas toxinas não são destruídas, o que pode causar intoxicação alimentar.

Portanto, as boas práticas são fundamentais para se evitar a contaminação, a multiplicação e a sobrevivência dos microrganismos nos alimentos.

- **Oxigênio:** A maioria dos micro-organismos precisa de oxigênio para viver e se multiplicar (aeróbicos). Alguns só crescem na ausência de oxigênio (anaeróbicos), para outros tanto faz a presença ou ausência de oxigênio (facultativos).
- **Acidez:** Os fungos (bolores e leveduras) conseguem se desenvolver tranquilamente nos alimentos ácidos (extrato de tomate, frutas cítricas, vegetais em conserva, etc.). Já a maioria dos micro-organismos, especialmente as bactérias, prefere alimentos pouco ácidos como as carnes, leite e ovos.

DOENÇAS DE TRANSMISSÃO HÍDRICA E ALIMENTAR (DTHAs)

São doenças causadas pela ingestão de água e/ou alimentos contaminados por microrganismos patogênicos ou por intoxicação exógena por substâncias químicas presentes nos alimentos, causando um conjunto de sinais e sintomas que incluem mal-estar, náuseas, dor de cabeça, diarreia (podendo ter sangue e/ou muco nas fezes), cólicas abdominais e febre.

Há também casos mais graves, que incluem infecção generalizada, parada respiratória, amputações e até morte. Sobre os alimentos, os mais envolvidos nos casos de DTHAs são pratos muito manipulados (Ex.: torta de frango, salada de frutas, feijão tropeiro, sanduíches, etc.), preparações a base de maionese e preparações não armazenadas adequadamente.

A contaminação da água se dá, principalmente, pelo não tratamento da água, falta de coleta de resíduos urbanos e/ou tratamento de esgoto e não existência de abastecimento de água potável. Exemplos de DTHAs são: Salmonelose, Cólera, Botulismo e Rotavirose.



COMO CONTROLAR OS PERIGOS NOS ALIMENTOS

A melhor forma de evitar ou reduzir os perigos é implantar e aplicar as Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, que envolvem:

1. Adequação e manutenção das instalações;
2. Prevenção da contaminação por utensílios, equipamentos e ambientes;
3. Prevenção da contaminação por manipuladores;
4. Prevenção da contaminação por produtos químicos;
5. Controle de pragas;
6. Garantia da qualidade da água (ex.: limpeza da caixa d'água, troca das velas do filtro);
7. Cuidado com o lixo.



EDIFICAÇÃO, INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

Em relação às edificações, instalações, equipamentos, móveis e utensílios, recomenda-se o seguinte:

1. Fluxo adequado e ordenado, sem fluxo cruzado durante as atividades;
2. Portas e janelas ajustadas aos batentes e com telas milimetradas removíveis;
3. Instalações abastecidas com água corrente e ligadas à rede oficial de esgoto ou fossa séptica;
4. Ralos sifonados com tampa;
5. Piso, paredes e teto devem possuir revestimento liso, impermeável e lavável; sem rachaduras, trincas, infiltrações, bolores, goteiras, etc.;
6. As caixas de gordura e de esgoto devem ser bem dimensionadas e localizadas fora da área de produção e armazenamento;
7. Todas as áreas devem ser livres de objetos em desuso e não permitir o acesso de animais;
8. A iluminação da área de preparação deve proporcionar boa visualização do ambiente; as luminárias devem ser protegidas contra explosão e quedas acidentais;
9. As instalações elétricas devem ser embutidas ou protegidas em tubulações externas;
10. A ventilação deve garantir a renovação do ar dentro do ambiente, porém o fluxo de ar não deve incidir diretamente sobre os alimentos;
11. As lixeiras que recebem resíduos da área de produção e da área de armazenamento de alimentos devem possuir tampas acionadas por pedal;
12. Os banheiros e os vestiários não devem se comunicar com a área de produção e armazenamento dos alimentos;



13. Os sanitários devem possuir lavatórios e estar supridos de produtos destinados à higiene pessoal, como sabonete, papel higiênico e álcool 70°. Além disso, as lixeiras também devem possuir tampas acionadas por pedal;
14. Na área de manipulação devem ter lavatórios exclusivos para a higiene das mãos;
15. Deve ser realizada manutenção programada e periódica dos equipamentos.

Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios

As instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser mantidos em condições de higiene satisfatórias.

1. A área de preparação do alimento deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho;
2. Os produtos utilizados para higienização devem ser regularizados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante no rótulo da embalagem. Os produtos saneantes devem ser identificados e guardados em local reservado para essa finalidade, separados de qualquer tipo de alimentos.
3. Os utensílios utilizados na higienização de instalações devem ser distintos daqueles usados para higienização das partes dos equipamentos e utensílios que entrem em contato com o alimento, como esponjas para limpeza de pia e esponjas para lavagem de hortifrutis.
4. Os funcionários responsáveis pela higienização das instalações sanitárias devem usar uniformes apropriados e diferenciados daqueles utilizados na manipulação dos alimentos.

Atenção!

Não é permitida a mistura de produtos de limpeza, como detergentes e desinfetantes, a não ser quando preparada industrialmente pelos próprios fabricantes. Pois a mistura de um produto com o outro pode diminuir ou anular sua ação. Os produtos de limpeza devem ser mantidos nas embalagens originais, sendo vedado o reaproveitamento dessas embalagens.



5. Frequência de higienização ideal:

ITEM	FREQUÊNCIA DE HIGIENIZAÇÃO	PRODUTO
Pratos, talheres e copos	Após o uso	Detergente neutro, solução sanitizante
Fogão	Diária - Após o uso	Detergente neutro
Forno	Semanal ou após o uso	Detergente neutro
Equipamentos	Antes e após o uso	Detergente neutro
Pisos, rodapés, ralos, lavatórios e lixeiras	Diária	Detergente neutro, solução sanitizante
Paredes, portas, janelas, tomadas e coifas	Semanalmente ou de acordo com a necessidade	Detergente neutro, solução sanitizante
Geladeira	Quinzenalmente ou de acordo com a necessidade	Detergente neutro, solução sanitizante
Depósito de alimentos secos	Antes e após o uso	Detergente neutro
Telas das janelas	Mensal	Detergente neutro
Freezer	Mensal	Detergente neutro, solução sanitizante

Higienização de ambientes

A correta higiene de ambientes (pisos, paredes, portas, ralos, janelas) deve ser feita da seguinte forma:

1. Remover a sujeira;
2. Lavar com detergente;
3. Enxaguar. Retirar o excesso com auxílio de rodo;
4. Desinfetar com solução clorada
5. Deixar agir por 10 minutos;
6. Retirar o excesso;
7. Deixar secar naturalmente.



Higienização manual de utensílios

1. Retirar o excesso de resíduos e sujeiras com uma esponja adequada e/ou fibra de limpeza;
2. Lavar bem os utensílios com esponja e detergente. Não usar material ácido ou abrasivo para lavar panelas de alumínio por dentro (esponja de aço, pasta de brilho, desincrustante, etc.), apenas fibra para limpeza, se necessário.
3. Enxaguar em água corrente até a remoção total do detergente;
4. Fazer a desinfecção com solução clorada;
5. Deixar agir por 10 minutos;
6. Secar naturalmente;
7. Guardar emborcados em local limpo e protegido.

Higiene de equipamentos

1. Retirar da tomada e desmontar;
2. Lavar com detergente e esponja;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Desinfetar com solução clorada;
5. Deixar agir por 10 minutos;
6. Secar naturalmente;
7. Remontar;
8. Usar ou guardar em local limpo e protegido.

Higienização da caixa d'água

1. Fechar o registro de água ou prender a bóia d'água;
2. Armazenar parte da água presente na para higienização da caixa;
3. Esvaziamento total da caixa d'água;
4. Tapar a saída de água para que a sujeira não desça pelo ralo;
5. Higienizar a tampa da caixa;



6. Para a higienização:
- Se o material da caixa for de plástico, utilizar um pano úmido, passando em toda a superfície, desde as paredes até o fundo;
 - Se a caixa for de fibrocimento, deve-se utilizar uma escova de cerdas vegetais ou cerdas plásticas, esfregando cuidadosamente toda a região.

Para ambos os casos, não se deve utilizar vassouras, escovas de aço, detergente ou qualquer outro tipo de produto químico para não haver contaminação.

- Retirar toda a água da lavagem com auxílio de uma pá, balde e panos;
- Encher a caixa d'água e adicionar solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) na proporção de 2 litros de solução para cada 1000L de água.
- Aguardar o produto agir por 2 horas, e, após este tempo, não utilizar a água;
- Dar vazão para a água, utilizando as descargas para desinfetar o encanamento, e abrindo as torneiras;
- Abrir o registro novamente. Tampar a caixa, atentando-se para não deixar frestas abertas. registrar o dia da limpeza.



CONTROLE INTEGRADO DE VETORES E PRAGAS URBANAS

A edificação, as instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser livres de vetores e pragas urbanas.

Quando as medidas preventivas não forem eficazes, deve ser empregado o controle químico a ser executado por empresa especializada que deve estabelecer procedimentos pré e pós tratamento a fim de evitar a contaminação dos alimentos, equipamentos e utensílios.

Medidas preventivas para o controle de vetores e pragas urbanas:

1. Manter os alimentos sempre tampados;
2. Conservar despensas fechadas, sem resíduos;
3. Verificar, periodicamente, frestas, cantos e paredes;
4. Recolher resíduos em recipientes adequados e sempre usar lixeiras com tampa, mantendo-as fechadas.
5. Manter caixas de gorduras bem vedadas;
6. Colocar tampas em ralos não sifonados;
7. Colocar borrachas de vedação nas portas;
8. Conservar as junções de revestimentos;
9. Limpar periodicamente a parte posterior de quadros e painéis;
10. Manter vedadas qualquer tipo de fendas, frestas e rachaduras que possam servir de abrigo para insetos.



ABASTECIMENTO DE ÁGUA

No processo de manipulação de alimentos, deve-se usar somente água potável. O gelo ou o vapor para utilização em alimentos deve ser fabricado a partir de água potável e não pode representar fonte de contaminação.

O reservatório de água deve ser edificado ou revestido de materiais que não comprometam a sua qualidade. A higienização deve ser feita num intervalo máximo de seis meses, devendo ser mantidos registros desse serviço.

MANEJO DOS RESÍDUOS (LIXO)

O estabelecimento onde há manipulação de alimentos deve dispor de recipientes bem conservados, com identificação, de fácil limpeza, em número e capacidade suficientes para conter os resíduos.

As lixeiras usadas para colocação dos resíduos das áreas de preparação e armazenamento de alimentos devem ter tampas acionadas sem contato manual (com pedal).

Os resíduos devem ser frequentemente coletados e estocados em local fechado e isolado da área de preparação e armazenamento dos alimentos, de forma a evitar focos de contaminação e atração de vetores e pragas.

Atenção!

O lixo acumulado na cozinha é uma fonte perigosa de microrganismos, por isso é importante removê-lo diariamente, ou tantas vezes quantas forem necessárias durante o dia, devendo estar sempre ensacado e acondicionado em lixeira com tampa acionada por pedal.

Também é importante evitar a remoção do lixo durante o recebimento de gêneros alimentícios.



HIGIENE E APRESENTAÇÃO PESSOAL DO MANIPULADOR

As pessoas que manipulam alimentos devem ter atenção especial com a higiene. Algumas partes do corpo, principalmente mãos e cabelos, possuem grande quantidade de bactérias. A falta de higiene pessoal do manipulador aumenta o risco de contaminação do ambiente e dos alimentos.

O profissional que manipula alimentos deve se apresentar sempre limpo para o trabalho. Os hábitos de higiene pessoal são aspectos fundamentais no processo de produção de alimentos.

O controle da saúde dos manipuladores deve ser registrado e realizado de acordo com a legislação específica.

Os manipuladores que apresentarem lesões e/ou sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênico sanitária dos alimentos devem ser afastados da atividade de preparação de alimentos, enquanto persistirem essas condições de saúde.

- **Vestuário:** Os manipuladores devem ter asseio pessoal, apresentando-se com uniformes compatíveis à atividade, bem conservados e limpos. Os uniformes devem ser trocados diariamente e usados exclusivamente no local trabalho.

É obrigatório o uso de uniforme e avental ou jaleco de cor clara, sem bolsos acima da cintura, limpos, sem rasgos, furos ou descosturados.

O calçado deve ser de couro ou de borracha (solado antiderrapante), fechado, sem aberturas nas pontas ou calcanhares (é bom evitar calçados de lona). Deve estar limpo e em boas condições de conservação. Não é permitido o uso de chinelos.

As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em local específico e reservado para esse fim.

- **Acessórios:** Durante a manipulação não é permitido o uso de adornos pessoais (aliança, brinco, colar, relógio, fone de ouvido, piercing, etc.). Ademais, não se deve usar maquiagem, esmalte ou base, cílios e unhas postiças. Os funcionários que usam lentes de contato ou óculos devem tomar cuidado para que não caiam no alimento.



- **Higiene das mãos:** Os manipuladores devem lavar cuidadosamente as mãos, principalmente nas seguintes situações:
 1. Ao entrar na cozinha;
 2. Antes e após manipular alimentos;
 3. Após toda troca de atividade;
 4. Após tocar materiais contaminados (celular, lixo, material de limpeza, revistas e outros);
 5. Antes e após o uso de luvas;
 6. Após usar o banheiro e sempre que fizer necessário.

Atenção!

A instituição deve afixar cartazes em locais de fácil visibilidade, inclusive nas instalações sanitárias e lavatórios, para orientação aos manipuladores de alimentos a respeito da correta higiene das mãos e outros hábitos de higiene,

- **Como lavar as mãos corretamente**

1. Molhar as mãos e antebraços;
2. Aplicar nas mãos um pouco de sabonete líquido, neutro, sem cheiro e bactericida (na falta de sabão bactericida, utilizar álcool gel a 70% após lavar as mãos e deixar secar naturalmente);
3. Esfregar as palmas das mãos, o punho, os antebraços, o polegar, os espaços entre os dedos, o dorso e as pontas dos dedos;
4. Enxaguar até remover todo o resíduo de sabão;
5. Enxugar com papel toalha descartável, não reciclado.

- **Outros procedimentos importantes**

1. Tomar banho diariamente;
2. Lavar a cabeça com frequência;
3. Escovar os dentes após cada refeição;
4. Usar cabelos presos e protegidos por redes ou toucas;



5. Não é permitido o uso de barba, bigode ou cavanhaque;
6. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base;
7. Não tocar os alimentos prontos diretamente com as mãos, se não houver outro jeito, usar luvas (sempre com as mãos higienizadas). Ex.: saladas, tortas, biscoitos, bolos;
8. Não provar alimentos prontos diretamente nas mãos (utilizar uma colher limpa e lavar antes de reutilizar);
9. Não enxugar o suor com as mãos ou com as roupas;
10. Os manipuladores não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro, usar o celular ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento durante o desempenho das atividades;
11. Ao tossir ou espirrar cobrir a boca e o nariz com o antebraço, nunca com as mãos, se possível sair da cozinha. Quando voltar à cozinha higienizar a mão e o antebraço;
12. Os manipuladores de alimentos devem ser supervisionados e capacitados periodicamente em boas práticas na manipulação de alimentos, com comprovação mediante documentação e assinatura em lista de presença..

Atenção!

Os visitantes também devem cumprir os requisitos de higiene e de saúde estabelecidos para os manipuladores.



PRODUTO	TEMPERATURA MÁXIMA	TEMPERATURA DE ARMAZENAMENTO EM DIAS
Leite e derivados	7°C	5
Ovos e outros produtos	10°C	7
Carnes bovinas, suínas, aves, entre outras e seus manipulados crus, exceto espeto misto, bife rolê, carnes cruas empanadas e preparações com carne moída	4°C	3
Espeto misto, bife rolê, carnes empanadas cruas e preparações com carne moída	4°C	2
Pescados e seus produtos manipulados crus	2°C	3
Frutas, verduras, e legumes higienizados, fracionados ou descascados, sucos, polpas, caldo de cana	5°C	3
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios que possuem ingredientes que necessitam de refrigeração	5°C	5
Frios e embutidos fatiados	4°C	3
Alimentos pós-cocção, exceto pescados	4°C	3
Pescados pós cocção	2°C	1
Sobremesas e outras preparações com laticínios	4°C	3
Sobremesas e outras preparações com laticínios	Acima de 4°C até 6°C	2
Sobremesas e outras preparações com laticínios	Acima de 6°C até 8°C	1
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	4°C	2
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	Acima de 4°C até 6°C	1

Obs.: alimentos industrializados que foram abertos, devem seguir as instruções de armazenagem conforme descritos pelo fabricante.



6. Realizar cada tarefa em espaço físico apropriado, higienizando e desinfetando bancadas e utensílios sempre que utilizar tipos diferentes de alimentos (crus, cozidos ou servidos in natura);
7. Após a manipulação (limpeza, corte, tempero), o alimento deve ir o mais rápido possível para cocção ou distribuição, ficando pouco tempo exposto a temperatura ambiente;
8. O prazo máximo de consumo do alimento preparado e guardado sob refrigeração a temperatura de menor ou igual a 4°C, é de até 5 dias. Caso o armazenamento seja em temperaturas maiores que 4°C e menores que 5°C, o prazo de consumo é reduzido, com intuito de garantir a segurança higiênico-sanitária do alimento consumido.
9. Manipular os alimentos sobre recipientes adequados, preferencialmente sobre tábuas de polietileno identificadas;
10. Usar facas de aço inoxidável para o preparo dos alimentos;
11. Higienizar os gêneros alimentícios, de acordo com as características de cada um;
12. Lavar em água corrente, com sabão, as embalagens impermeáveis e as latas antes de abri-las;
13. Não realizar o pré-preparo de véspera;
14. Os alimentos industrializados que não forem utilizados em sua totalidade, devem ser adequadamente acondicionados e identificados com, no mínimo, as seguintes informações:
 - 14.1. Nome do produto;
 - 14.2. Data de abertura;
 - 14.3. Prazo de validade após a abertura ou retirada da embalagem original (observar, na embalagem, as orientações do fornecedor sobre o prazo de uso após a abertura).



• Preparação dos alimentos

Esta etapa visa preparar os alimentos para o consumo tornando-os mais fáceis de digerir, melhorando o sabor e o aspecto, propiciando também a eliminação dos micro-organismos por meio do cozimento. Os principais fatores a serem observados são:

1. Os alimentos caracterizados como produtos perecíveis devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento;
2. O cozimento deve garantir que TODAS as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70°C, ou seja, incluindo o centro do alimento;
3. Os óleos e gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas de até 180°C, e devem ser substituídos caso haja fumaça ou formação intensa de espuma, além de casos em que ocorra alteração do sabor e aroma;
4. Após o preparo, os alimentos devem ser consumidos no mesmo dia.

• Preparo dos vegetais

Após a higienização correta dos vegetais, proceder da seguinte forma:

1. Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos (lembre-se de que as mãos e os utensílios devem estar bem lavados);
2. Manter as saladas cruas sob refrigeração até a hora de servir;
3. Os vegetais que irão sofrer ação do calor, como aqueles cozidos ou assados, não precisarão ficar de molho em solução clorada (exceto os refogados, os quais não atingem a temperatura mínima exigida para segurança do alimento).

• Preparo dos ovos

1. Não utilizar ovos com a casca rachada;
2. Evitar misturar a casca com o conteúdo do ovo;
3. Não reutilizar as embalagens de ovos nem utilizá-las para outras finalidades;



4. Não oferecer preparações que contenham o ovo cru ou com gema mole;
5. Para preparações quentes: ovos cozidos por 10 minutos em fervura, no mínimo; ou ovos fritos com a gema dura;
6. Lavar os ovos em água potável, um a um, apenas imediatamente antes do uso, nunca antes de estocar;
7. Estocar os ovos sob refrigeração, nas prateleiras da geladeira, dentro de algum recipiente com tampa, evitar colocar na porta da geladeira e expostos.

• Outros procedimentos importantes

1. Utilizar sempre água filtrada ou fervida para as preparações que não precisam de cozimento, como no caso de sucos e leite em pó;
2. Desprezar os alimentos que apresentarem sinais de deterioração (cheiro, sabor, cor ou consistência);
3. Lavar as latas com bucha e detergente em água corrente antes de abrir pra evitar contaminação;
4. Nunca provar a comida na mão nem com a mesma colher que estiver usando na preparação;
5. Não usar alimentos que tenham caído no chão e que não possam ser lavados;
6. Guardar os alimentos em vasilhas limpas e secas;
7. Copos, pratos e talheres descartáveis não devem ser reaproveitados.



VEÍCULOS E TRANSPORTE

s veículos de transporte devem ser devidamente vistoriados por órgãos municipais apresentando documentação em dia

Requisitos para o transporte de alimentos:

- Os meios de transporte de alimentos destinados ao consumo humano devem garantir a qualidade e integridade dos produtos a fim de impedir a contaminação dos mesmos;
- O transporte deve ser feito em compartimento que separe o alimento de substâncias contaminantes;
- Não é permitido transportar alimentos juntamente de pessoas ou animais;
- A cabine do condutor deve ser isolada da parte que contém os alimentos, e esta deve ser revestida de material liso, resistente, impermeável, atóxica e lavável;
- Os métodos de higienização e desinfecção dos veículos, devem ser adequados às características dos produtos transportados;
- Quando a natureza do alimento assim exigir, deve ser colocado sob pallets de polietileno de forma a evitar danos e contaminações;
- Os materiais utilizados para proteção e fixação da carga (cordas, plásticos, luvas) não devem constituir fonte de contaminação ou dano ao produto, devendo ser desinfetados juntamente com o veículo de transporte;
- A carga/descarga não deve representar risco de contaminação, dano ou deterioração do produto;
- Os alimentos perecíveis prontos ou crus, devem ser acondicionados em veículos fechados.



REFERÊNCIAS

ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução nº 216/2004. 3 ed. Brasília, 2004.

ANVISA. Guia de Boas Práticas para Banco de Alimentos. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Guia de avaliação de alimentos doados aos Bancos de Alimentos. Brasília, DF: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

BRASIL. Ministério da Cidadania. Guia Operacional de Gestão para Bancos de Alimentos. Brasília, DF: Secretaria Nacional de Inclusão Social e Produtiva, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, de 16 de setembro de 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução 35.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis. Brasília, 2021. 196 p.

FIGUEIREDO, R. M. As armadilhas de uma cozinha. Coleção Higiene dos Alimentos. V.3. Barueri: Manole, 2003. 218p.

FRANCO, B. D. G. M.; LANDGRAF, M. Microbiologia dos Alimentos. São Paulo: Atheneu, 1996. 182p.

LIMA, C. R.. Quem está na Minha Cozinha: Aprenda como Se Prevenir das Doenças Transmitidas por Alimentos. 1. ed. São Paulo: Varela, 2006. v. 1. 238p.

MESA BRASIL SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Manipulador de Alimentos I-Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21;25 p.

SILVA JUNIOR, E. A. da. Manual de Controle higiênico Sanitário em Alimentos. São Paulo: Varela, 1995. 394p.

SÃO PAULO. Secretaria municipal de Saúde. Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. São Paulo, 2019.

SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Coordenação das Subprefeituras. Manual de Higiene e Boas Práticas do Banco de Alimentos do Estado de São Paulo. São Paulo.

SANTOS, P. M. Alimentos Ultraprocessados: o que você precisa saber. Disponível em: <https://blog.ifope.com.br/alimentos-ultraprocessados/>



