

MANUAL DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS



APRESENTAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Campo Grande, através da Secretaria Municipal de Saúde – SESAU, por meio da **Lei Municipal nº 3.643** de 01 de setembro de 1999 e Decreto Municipal nº 11.292, de 24 de agosto de 2010, torna obrigatório o Treinamento em Higiene de Alimentos para todos os trabalhadores que manipulam alimentos, afim de que sejam adotadas as precauções necessárias para evitar a contaminação dos alimentos e de quem os ingere.

O trabalho dos manipuladores de alimentos é fundamental para garantir segurança e proteger a saúde dos consumidores, constituindo uma parceria com o trabalho do serviço de Vigilância em Saúde.

Essa cartilha de Boas Práticas descreve os seguintes requisitos:

1. Noções gerais sobre alimentos e tipos de contaminação;
2. Noções gerais sobre microrganismos e suas ações sobre os alimentos e agravos a saúde;
3. Doenças transmitidas pelos alimentos (DTA's);
4. Higiene e hábitos pessoais;
5. Conservação, manipulação e estocagem dos alimentos;
6. Noções gerais sobre análise de risco e pontos críticos de controle de alimentos (APPCC);
7. Controle integrado de Pragas e Vetores;
8. Descarte de resíduos;
9. Saúde do trabalhador e a importância da carteira sanitária.

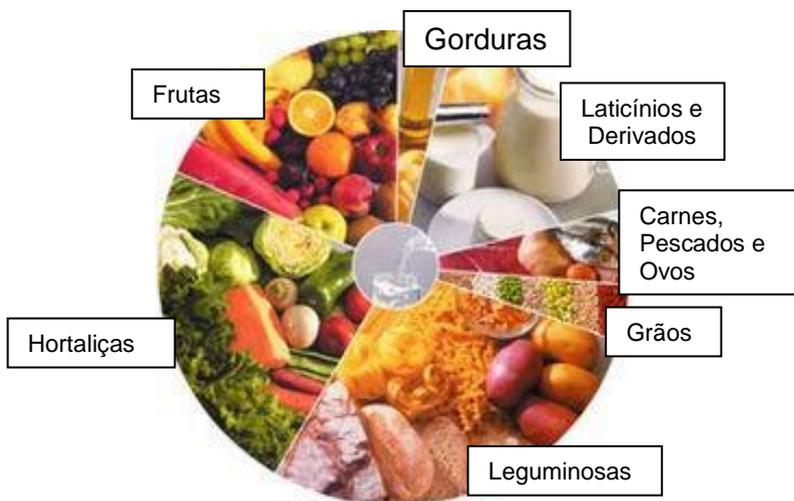
NOÇÕES GERAIS SOBRE ALIMENTOS

Alimento é toda substância, que ingerida tem a função de nutrir, formar tecidos e produzir energia. Sendo assim o alimento deve ser saudável e seguro para o consumo.

Assim, os alimentos devem ser ingeridos em certas quantidades e proporções adequadas, para suprir a necessidade diária de nutrientes e como fonte de energia, de acordo com a orientação da Roda dos Alimentos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, é uma excelente fonte de informação sobre alimentação saudável de verdade, sem modismos, além de trazer opções de refeições balanceadas preparadas com alimentos simples do nosso cotidiano. (Disponível gratuitamente na internet)

RODA DOS ALIMENTOS



GRUPOS ALIMENTARES

Ao escolhermos corretamente os alimentos, estamos oferecendo ao nosso organismo os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento. Os nutrientes estão classificados em três grandes grupos:

- ◆ **Grupo energético**
- ◆ **Grupo construtor**
- ◆ **Grupo regulador**

✓ **Grupo energético:**

- ◆ **Carboidratos**

São as massas em geral, tubérculos como a batata, a mandioca e seus subprodutos, o mel e açúcares. Esses são exemplos de carboidratos que fornecem energia para o nosso organismo.

- ◆ **Lipídios**

Os óleos vegetais e as gorduras animais também fornecem energia para o nosso organismo e são importantes por transportarem as vitaminas.

✓ **Grupo Construtor:**

◆ Proteínas

É o grupo formado por alimentos que tem a função de permitir a renovação e o crescimento de todas as células do organismo.

As carnes, os ovos, o leite e derivados, leguminosas como a soja, o grão de bico, a lentilha são exemplos de alimentos ricos em proteínas. Uma alimentação pobre em proteína prejudica o nosso organismo, assim como o seu consumo excessivo habitual pode trazer problemas a médio e longo prazo (sobrecarga dos rins).

✓ **Grupo Regulador:**

- ◆ **Vitaminas e minerais:** encontram-se distribuídos nos alimentos, sendo a variedade de vegetais e frutas responsáveis pelo fornecimento desses nutrientes.
- ◆ **Fibras:** são encontradas nas partes duras dos vegetais, como cascas, talos e bagaços. São importantes para uma boa digestão.
- ◆ **Água:** é o principal componente do organismo. Uma perda de água, como na desidratação, leva à morte rapidamente. O organismo necessita de 2 a 3 litros de água por dia, incluindo a água dos alimentos.

TIPOS DE CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos podem ser contaminados de três formas. São elas:

Biológica

- Fungos;
- Bactérias;
- Protozoários;
- Vírus.



Física



- Piercing, anéis e outros adornos;
- Fios de cabelo;
- Pedra no feijão;
- Caco de vidro, metais;
- Lascas de unhas e esmalte;
- Palha de aço.

Perigos físicos são materiais estranhos indesejáveis que, por falhas na manipulação e preparo, podem ser encontrados nos alimentos, podendo ser repulsivos ou causar ferimentos no trato digestivo.

Química

- Produtos de limpeza;
- Inseticidas;
- Perfumes;
- Agrotóxicos.



Perigos químicos são substâncias tóxicas que, ao estarem presentes no alimento, podem causar danos ao consumidor.

As contaminações podem ocorrer por descuidos ou procedimentos realizados inadequadamente durante a manipulação.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Quando contaminantes (biológicos, químicos e físicos) são transferidos de um local para outro (ou de um alimento para outro) através das mãos dos manipuladores, através de utensílios, bancadas ou equipamentos.

A contaminação cruzada é uma das principais causas de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's)

1. NOÇÕES GERAIS SOBRE MICRORGANISMOS E SUAS AÇÕES SOBRE OS ALIMENTOS

Um alimento seguro é aquele que não oferece riscos à saúde de quem o consome porque os perigos foram controlados de forma adequada desde a produção até o consumo final. Por isso, a função de quem manipula alimentos é tão importante.

O manipulador é responsável pelo alimento que manipula e, conseqüentemente interfere diretamente na saúde de quem o consome.

O QUE É MICRORGANISMO?

MICRO: significa pequeno;
ORGANISMO: Significa corpo;



Também conhecidos por micróbios, as bactérias, os fungos, os vírus são seres vivos, que só podem ser vistos através de um microscópio que aumenta de 400 a 1000 vezes o seu tamanho. Eles possuem uma ou poucas células e existem em diferentes formatos e tamanhos.

MICRORGANISMOS:

PATOGÊNICOS, DETERIORANTES E BENÉFICOS.

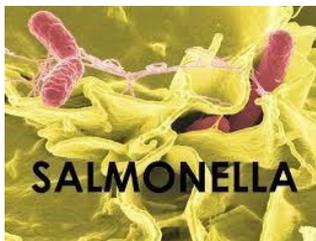
Os microrganismos são classificados em fungos, bactérias, vírus e protozoários, a maioria é inofensiva à saúde e estão presentes no nosso organismo e ao redor, alguns podem trazer diversos benefícios.

OS PATOGÊNICOS:

São capazes de produzir doenças infecciosas em seus hospedeiros nas condições favoráveis à sua sobrevivência e desenvolvimento. Produzem compostos tóxicos e podem ser

transmitidos pelo ar ou pelo consumo de alimentos contaminados através da manipulação e processamento inadequado, principalmente pela contaminação cruzada. Exemplo: a "Salmonella".

A Salmonella entérica, é a de maior relevância para a saúde pública, a transmissão se dá com a ingestão de alimentos contaminados com fezes de animais, a bactéria é encontrada normalmente em animais como galinhas, porcos, répteis, anfíbios, vacas e até mesmo em animais domésticos, como cachorros e gatos. Dessa forma, qualquer alimento que venha desses animais ou que tenha entrado em contato com suas fezes podem ser consideradas vias de transmissão da Salmonella (Salmonellose).



Fonte: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/Salmonella>

OS DETERIORADORES:

São as bactérias e fungos que provocam alterações indesejáveis, causando odor desagradável, sabor ruim, modificando a aparência natural dos alimentos, sem provocar doenças no indivíduo.

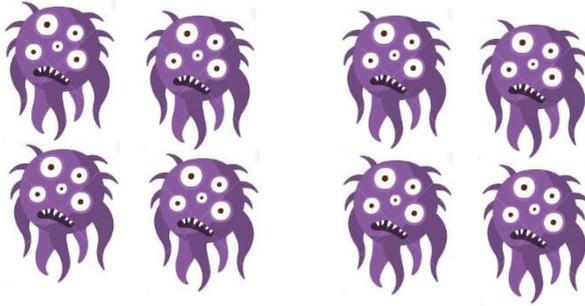
OS BENÉFICOS:

Os microrganismos benéficos são aqueles utilizados na indústria de alimentos, com a função de modificar a cor, odor, sabor e fermentar os alimentos, tais como: queijos, vinhos, pães, iogurtes, entre outros.

Na indústria farmacêutica também são utilizados na fabricação de medicamentos, como antibióticos, vacinas e outros.



Depois de 20—30 min



Depois de 30—40 min

Os microrganismos se multiplicam rapidamente, e quanto mais quantidades mais perigosas são para a saúde. Não somente os seres humanos são afetados, mas sabe-se que todos os seres vivos podem ter infecções provenientes da exposição a um agente patogênico.

QUANDO OS MICROORGANISMOS SE MULTIPLICAM NOS ALIMENTOS?

Eles multiplicam-se quando encontram condições favoráveis, praticamente as mesmas condições que nós precisamos.

CONDIÇÕES À MULTIPLICAÇÃO DOS MICROORGANISMOS

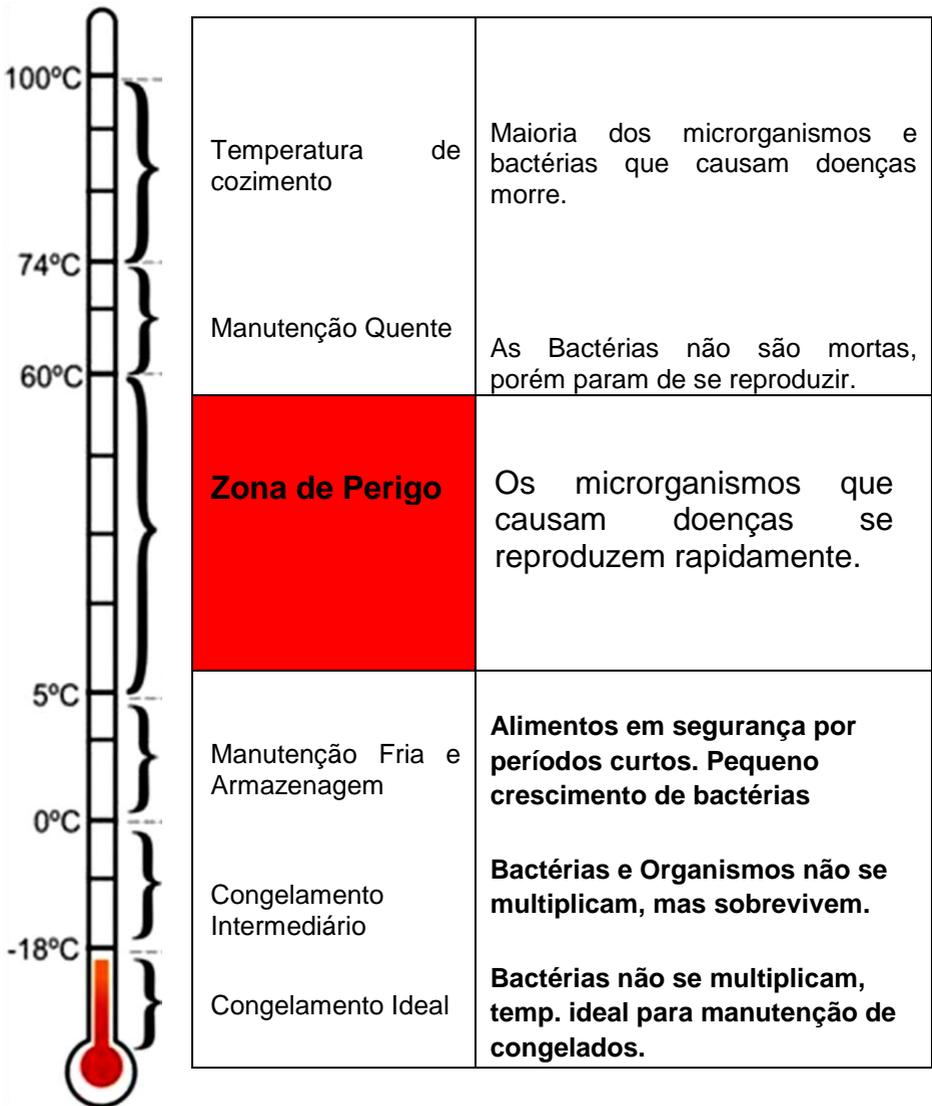
- Alimento;
- PH;
- Água;
- Umidade;
- Oxigênio;
- Tempo e temperatura.

✓ **Alimento:** Os microrganismos necessitam de nutrientes para sua multiplicação;

- ✓ **Água:** Os microrganismos necessitam de “água disponível” ou água livre no alimento;
- ✓ **Ar (Oxigênio):** algumas bactérias necessitam de muito oxigênio para sobreviver, outras precisam de pouco oxigênio, e um grupo menor de bactérias sobrevivem na ausência de oxigênio;
- ✓ **PH:** Verifica-se que pH em torno da neutralidade, 7,0 é o mais favorável para a maioria dos microrganismos. As bactérias preferem alimentos pouco ácidos como as carnes frescas, o leite, os cremes e os molhos. Os alimentos muito ácidos como suco de frutas e conservas dificultam a sua multiplicação;
- ✓ **Umidade:** as bactérias preferem ambientes úmidos, que favorecem a sua multiplicação. Um ambiente com alta umidade relativa pode favorecer a sua multiplicação;
- ✓ **Temperatura adequada:** É o fator ambiental que mais afeta a multiplicação de microrganismos, sendo a temperatura favorável para sua multiplicação entre 5°C e 60°C.

O processo de resfriamento de um alimento preparado deve ser realizado de forma a minimizar o risco de contaminação cruzada e a permanência do mesmo em temperaturas que favoreçam a multiplicação microbiana.

Temperatura de Manutenção dos Alimentos após cozimento



3. DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTA'S)

SINTOMAS CAUSADOS POR DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS:

- ◆ **Infecção alimentar** - provocada pelo microrganismo.
- ◆ **Intoxicação alimentar** - provocada pela toxina do microrganismo.
- ◆ **Toxinfecção alimentar** - provocada pelo microrganismo e pela toxina produzida por ele.

CARACTERIZAÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Agente etiológico	Período de incubação	Sinais e sintomas	Principais alimentos envolvidos	Principais fatores que contribuem para a ocorrência de surtos
<i>Bacillus cereus</i> (tipo emético)	30' a 5 hs	Náuseas, vômitos, ocasionalmente diarreia, dores abdominais	Arroz cozido ou frito, produtos ricos em amido, molhos, pudins, sopas	Manutenção de alimentos prontos em tempo/temperatura inadequados
<i>Bacillus cereus</i> (tipo diarreico)	8 a 16 hs	Diarréia aquosa, dores abdominais, náuseas, vômitos raramente	Carnes, leite, vegetais cozidos, produtos de cereais	Manutenção de alimentos prontos em tempo/temperatura inadequados, reaquecimento insuficiente
<i>Staphylococcus aureus</i>	1 a 8 hs	nauseas, vômitos, dores abdominais, diarreia, prostração	Produtos carneos, frango, produtos de confeitaria, doces e salgados; produtos muito manipulados	Contaminação do alimento por manipuladores, equipamentos, utensílios; manutenção de alimentos prontos em tempo/temperatura inadequados
<i>Clostridium perfringens</i>	8 a 22 hs	dores abdominais intensas, diarreia, gases	Carnes cozidas ou assadas, molhos, sopas	Descongelamento em temperatura inadequada, resfriamento lento, reaquecimento insuficiente
Salmonella spp	6 a 72 hs	dores abdominais, diarreia, calafrios, febre, náuseas, vômitos, mal-estar, dores musculares, cefaléia.	Carne bovina e de aves, produtos à base de ovos crus (sem cocção)	Matéria-prima contaminada na origem, contaminação cruzada de ingredientes crus de origem animal, manutenção de alimentos prontos em tempo/temperatura inadequados.
<i>Clostridium botulinum</i>	2 hs a 8 dias	vertigem, visão dupla ou borrada, boca seca, dificuldade para deglutir, falar, respirar; fraqueza muscular, constipação, dilatação das pupilas, paralisia respiratória, sintomas gastrointestinais podem preceder os neurológicos. Frequentemente evolui para óbito	Conservas (principalmente as caseiras) de vegetais, peixes, carnes	Elaboração inadequada de alimentos em conservas

Agente etiológico	Período de incubação	Sinais e sintomas	Principais alimentos envolvidos	Principais fatores que contribuem para a ocorrência de surtos
<i>Vibrio parahaemolyticus</i>	2 a 48 hs	dores abdominais, diarreia, náuseas, vômitos, febre, calafrio, cefaléia	Pescados de origem marinha, geralmente ingeridos crus	Refrigeração inadequada, cozimento insuficiente, contaminação cruzada
<i>Listeria monocytogenes</i>	4 a 21 dias	febre, cefaléia, náuseas, vômitos, aborto, meningite, encefalite e sepsis	Leite, queijo fresco, patê, carnes processadas	Cozimento inadequado; falhas na pasteurização do leite; refrigeração prolongada
<i>Campylobacter jejuni</i>	2 a 7 dias	dores abdominais, diarreia, (frequentemente com muco e sangue), cefaléia, mialgia, febre, anorexia, náuseas, vômitos, seqüela da síndrome de Guillan-Barré	Leite cru, fígado de boi, mariscos crus, água	Ingestão de leite cru e carnes de aves cruas ou semicruas; pasteurização ou cozimento inadequado; contaminação cruzada; manuseio de produtos crus
<i>Escherichia coli</i> patogênica	5 a 48 hs	dores abdominais, diarreia, vômitos, náuseas, cefaléia, mialgia	Diversos alimentos, água	Contaminação por manipuladores, refrigeração insuficiente, cocção inadequada, limpeza e desinfecção deficiente de equipamentos.
<i>Escherichia coli</i> enterohemorrágica ou verotoxigenica	1 a 10 dias	diarreia aquosa, seguida de diarreia sanguinolenta, dor abdominal intensa, sangue na urina, síndrome hemolítico-urêmica	Hamburguer, leite cru, embutidos, iogurte, alface, água	Hamburguer feito de carne de animais infectados; consumo de carne e leite crus; cozimento inadequado; contaminação cruzada; contaminação por manipuladores
<i>Escherichia coli</i> enteroinvasiva	1/2 a 03 dias	dor abdominal intensa, febre, diarreia aquosa (geralmente com muco e sangue) tenesmo	Saladas e outros alimentos não higienizados, água	Cozimento inadequado; contaminação por manipuladores; armazenamento de alimentos em temperaturas inadequadas; reaquecimento insuficiente; resfriamento lento.
<i>Escherichia coli</i> enterotoxigênica	1/2 a 03 dias	diarreia aquosa profusa (sem muco ou sangue); dor abdominal intensa, vômitos, prostração, desidratação, febre leve	Saladas e outros alimentos sem tratamento adequado, queijos frescos, água	Cozimento inadequado; contaminação por manipuladores; armazenamento de alimentos em temperaturas inadequadas; reaquecimento insuficiente; resfriamento lento; queijos fabricados com leite cru.

http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/DTA_1254927285.pdf



4. HIGIENE E HÁBITOS PESSOAIS

Os manipuladores devem lavar cuidadosamente as mãos antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre que necessário.

Devem ser afixados cartazes de orientação aos manipuladores sobre a correta lavagem e assepsia das mãos e demais hábitos de higiene, em locais de fácil visualização, inclusive nas instalações sanitárias e lavatórios.

Os manipuladores devem ter asseio pessoal, apresentando-se com uniformes conservados e limpos. As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em locais específicos e reservados para esse fim.

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.



HÁBITOS PESSOAIS DO MANIPULADOR

- ◆ Banho diário;
- ◆ Dentes devem sempre estar escovados;
- ◆ Cuidados com cabelos: deverão ser mantidos sempre limpos e penteados e sempre deverão ficar encobertos por uma touca ou rede;
- ◆ O uso de barba não é permitido;
- ◆ Não utilizar adornos durante o tempo em que estiver manipulando alimentos. Nunca se deve usar adornos como anéis, alianças, esmaltes, unhas postiças, pulseiras, brincos, piercing's e relógios de pulso;
- ◆ No vestuário **não carregar celular**, canetas, pentes, batons, cigarros, ferramentas, etc. O uso de eletroeletrônicos (celulares, fones de ouvido, tablets, etc.) no local de manipulação de alimentos está proibido.



PROCEDIMENTO PARA LAVAGEM DAS MÃOS

1. Retirar anéis, pulseiras e relógios;
2. Abrir a torneira e molhar as mãos e antebraços, sem encostar na pia;
3. Colocar nas mãos aproximadamente 3 a 5 ml de sabão;
4. O sabão deve ser, líquido, neutro, incolor, inodoro e antisséptico;
5. Ensaboar as mãos friccionando-as por aproximadamente 15 segundos;
6. Friccionar a palma, o dorso das mãos com movimentos circulares, espaços interdigitais, articulações, polegar e extremidades dos dedos (o uso de escovas deverá ser feito com atenção);
7. Os antebraços devem ser lavados cuidadosamente, também por 15 segundos;
8. Enxaguar as mãos e antebraços em água corrente abundante, retirando totalmente o resíduo do sabão;
9. Enxugue as mãos e antebraços, com papel toalha descartável não reciclado (não é permitido o uso de toalha de tecido);
10. Fechar a torneira utilizando o mesmo papel toalha;
11. Pode ser aplicado álcool a 70% e deixe secar naturalmente. (mas não é necessário se o sabonete já é antisséptico)

Higienização Simples das Mãos



- 1.** Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



- 2.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 3.** Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



- 4.** Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



- 5.** Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



- 6.** Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



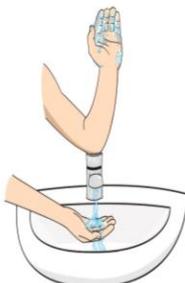
- 7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 8.** Fricção as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



- 9.** Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 10.** Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



- 11.** Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS

As mãos deverão estar sempre limpas e com as unhas bem aparadas. Além disso, essas partes do corpo deverão ser lavadas sempre que:

- ✓ O trabalho for iniciado;
- ✓ Comer, fumar ou passar as mãos em qualquer parte do corpo por qualquer motivo;
- ✓ Após lidar com detritos, lixos e vasilhames sujos, principalmente, após usar o banheiro;
- ✓ Após coçar ou assoar nariz, pentear os cabelos, cobrir a boca para espirrar, manusear dinheiro;
- ✓ Após trabalhar com alimentos não limpos ou crus;
- ✓ Toda vez que retornar à área de trabalho vindo de qualquer outro local.



COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO - REGRAS:

1. Não cantar, assobiar ou falar sobre os alimentos;
2. Não espirrar, tossir, assuar o nariz ou cuspir;
3. Não pentear-se, coçar-se, pôr os dedos no nariz, boca ou ouvido ou passar as mãos nos cabelos;
4. Não comer, beber, mascar chicletes, palitos, fósforos ou similares e/ou chupar balas;
5. Não fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
6. Não provar a comida nas mãos, dedos ou com utensílios sujos;
7. Não provar alimentos em talheres e devolvê-los à panela sem prévia higienização;
8. Não enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
9. Não tocar maçanetas ou qualquer outro objeto alheio à atividade;
10. Não manipular dinheiro;
11. Não utilizar avental plástico próximo à fonte de calor.



5. CONSERVAÇÃO, MANIPULAÇÃO E ESTOCAGEM DOS ALIMENTOS.

O que fazer para evitar a contaminação dos alimentos?

Precisamos respeitar as normas de Boas Práticas de Manipulação!!



As boas práticas são procedimentos que devem ser adotados, a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária na produção de alimentos e devem seguir a legislação vigente.

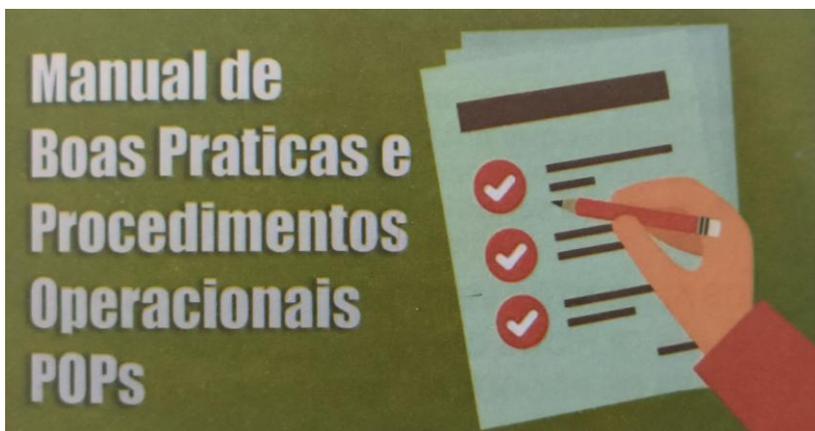
AS BOAS PRÁTICAS ENVOLVEM:

- ◆ Adequação e manutenção das instalações;
- ◆ Prevenção da contaminação por utensílios, equipamentos e ambientes;
- ◆ Prevenção da contaminação por colaboradores;
- ◆ Prevenção da contaminação pelo ar ambiente (ar condicionado, condensação etc.);
- ◆ Prevenção da contaminação por produtos químicos;
- ◆ Controle de pragas;
- ◆ Garantia da qualidade da água (limpeza da caixa d'água);
- ◆ Cuidado com os resíduos;
- ◆ Cuidado na compra, armazenamento e transporte dos alimentos.

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO (MBPF) E POP'S

Manual de Boas Práticas de Fabricação: é um documento onde estão descritas as atividades e procedimentos que as empresas que produzem, manipulam, transportam, armazenam e/ou comercializam alimentos, adotam para garantir que os alimentos produzidos tenham segurança e qualidade sanitária aos seus consumidores e para atender a legislação sanitária em vigor.

Procedimento Operacional Padronizado (POP): é um documento que descreve passo a passo como executar as tarefas no estabelecimento. O POP destaca as etapas de cada tarefa, os responsáveis por fazê-la, os materiais necessários e a frequência com que deve ser feita. Como os POPs são documentos aprovados pelo estabelecimento, por meio do responsável, é dever de cada manipulador segui-los.



BOAS PRÁTICAS DO ARMAZENAMENTO AO CONSUMO

Como deve ser o recebimento do alimento para garantir sua qualidade?

1. Receba ou descarregue os alimentos em área protegida de chuva, sol e que seja limpa, bem iluminada e livre de pragas;
2. Observe se o entregador está com o uniforme limpo;
3. Verifique se a temperatura do alimento está de acordo com o recomendado no rótulo e/ou adequada para seu transporte;
4. Rejeite os alimentos que estiverem com o prazo de validade vencido, com sinais de dano ou deterioração;
5. Limite o tempo de permanência na zona de temperatura perigosa (5°C a 60°C). Armazene os alimentos de refrigeração rapidamente – **não deixe mercadoria nos corredores**;
6. Verifique se os rótulos contêm todas as informações necessárias. A rotulagem possibilita ao consumidor uma melhor escolha do alimento e promove práticas alimentares saudáveis.

ATENÇÃO!

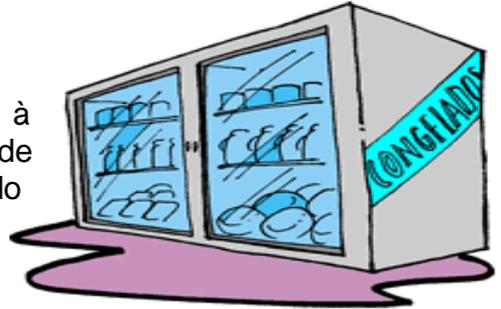
**Verifique cuidadosamente a condição dos alimentos que entram na sua cozinha!
Produtos com prazo de validade vencido não devem ser utilizados no preparo de alimentos.**

OS ALIMENTOS VENCIDOS DEVERÃO SER RECOLHIDOS OU REMANEJADOS DA ÁREA DE PRODUÇÃO IMEDIATAMENTE!!!

CONSERVAÇÃO, MANIPULAÇÃO E ESTOCAGEM DOS ALIMENTOS

Nem todos os microrganismos são eliminados no cozimento ou na higienização, por isso devemos manter o tempo e a temperatura controlada.

- **Congelamento:** realizado à temperatura de 0°C ou menos, de acordo com as características do alimento, natureza e recomendações do fabricante.



- **Refrigeração:** realizado à temperatura de 0°C a 10°C , de acordo com as características do alimento ou recomendações do fabricante. Os alimentos prontos que sofreram cocção podem ser mantidos em refrigeração, por até cinco dias em temperaturas inferiores a 4°C , ou congelados a -18°C , por 30 dias.

- Os alimentos prontos congelados que foram descongelados não devem ser recongelados.

- **Estoque seco:** realizado à temperatura ambiente, segundo especificação do próprio produto e recomendações do fabricante, constante na rotulagem.

CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO

- ◆ O alimento deve estar acondicionado em vasilhas rasas (pequenas porções) devendo ser organizadas em forma de cruz, para facilitar o resfriamento de 60°C a 10°C no prazo máximo de 2 horas. Em seguida, deve ser submetido à temperaturas inferiores a 5°C. O congelamento deve atingir temperatura igual ou inferior a – 18 °C.
- ◆ As carnes (exceto pescados) descongeladas podem ser armazenadas por 72 horas, sob refrigeração até 4°C.
- ◆ Os pescados descongelados podem ser armazenados por 24 horas, em refrigeração até 2°C. Já os pescados pós-cocção podem ser refrigerados em até 4°C, por 24 horas.



- ◆ Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado;
- ◆ **Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.** Utilize o forno de micro-ondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o

alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

- ◆ Cuidado com o líquido que escorre durante o descongelamento: ele pode ser fonte de contaminações;
- ◆ Todos os alimentos que foram descongelados para serem manipulados, não devem ser recongelados crus.

POSSO REAQUECER OS ALIMENTOS?

◆ Os alimentos que já sofreram cocção e que foram adequadamente conservados em geladeira ou congelador podem ser reaquecidos desde que atinjam, no seu interior, a temperatura de, no mínimo, 74°C.

CONTROLE E QUALIDADE DO ÓLEO

- ✓ Só pode ser reutilizado quando este não apresentar quaisquer alterações das características físico-químicas ou sensoriais, como cor, odor e fumaça;
- ✓ Deve ser aquecido no máximo a 180°C por 6 horas;
- ✓ O óleo deve ser filtrado em filtros próprios. Quando utilizar fritadeiras com filtro, seguir as recomendações do fabricante e observar as características físico-químicas ou sensoriais;
- ✓ Deve ser filtrado a cada término de uso. Especialmente dos empanados, que tendem a liberar partículas;
- ✓ Dê preferência em fritar por longos períodos, ao invés de utilizar a fritadeira/frigideira/tacho por vários períodos curtos;



- ✓ Não completar o óleo em uso com óleo novo. É preferível descartar a sobra de um óleo já utilizado, pois ao completá-lo a degradação do óleo adicionado será muito mais rápida.

COMO FAZER HIGIENIZAÇÃO DE HORTALIÇAS, FRUTAS E LEGUMES.

Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;

Lave em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;

Colocar de molho por 15 minutos em água clorada, utilizando hipoclorito de sódio ou água sanitária (ler o rótulo da embalagem), **na diluição de 1 (uma) colher de sopa para 1 litro de água;**

Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;

Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;

Manter sob refrigeração até a próxima distribuição

Caso utilize outros produtos específicos, siga sempre as orientações do rótulo quanto à diluição, tempo de molho e necessidade e enxague pós desinfecção

ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE DO ALIMENTO PREPARADO

Os alimentos preparados e mantidos na área de armazenamento ou aguardando o transporte devem estar identificados e protegidos contra contaminantes. Na identificação deve constar, no mínimo, a designação do produto, a data de preparo e o prazo de validade.

Modelos de etiquetas:

Produto: _____
Aberto/ Manipulado em: ___/___/___
Válido até: ___/___/___
Responsável: _____

Modelo de Etiqueta para produtos **abertos**.

Coletado em: ___/___/___
Válido até: ___/___/___
Responsável: _____

Modelo de Etiqueta para coleta de amostras de buffet

Produto: _____
Data: ___/___/___
Hora Início Descongelamento: _____: _____

O armazenamento e o transporte do alimento preparado, da distribuição até a entrega ao consumo, devem ocorrer em condições de tempo e temperatura que não comprometam sua qualidade higiênico-sanitária. A temperatura do alimento preparado deve ser monitorada durante essas etapas.

Os meios de transporte utilizados para entrega do alimento preparado devem ser higienizados, sendo adotadas medidas a fim

de garantir a ausência de vetores e pragas urbanas. Os veículos devem ser dotados de cobertura para proteção da carga, não devendo transportar outras cargas que comprometam a qualidade higiênico-sanitária do alimento preparado.

COMPRA DE MERCADORIAS

Deixar as compras como última tarefa do dia, após, por exemplo, ter ido ao médico, banco, etc.

Comprar produtos congelados ou resfriados somente se for voltar para o estabelecimento após as compras. Caso contrário levar caixas e sacolas térmicas

OBSERVAÇÕES QUE DEVEM SER FEITAS AO EFETUAR AS COMPRAS DOS ALIMENTOS

Gelo: para ser seguro, deve ser adquirido de fornecedor com licença sanitária. Deve ser fabricado a partir de água potável.

Carnes: devem estar firmes e com odor próprio. A carne bovina deve ter cor vermelho vivo e a suína vermelho pálido.

Aves: devem ter consistência firme brilhante e odor próprio, a carne deve estar bem aderida aos ossos.

Peixes: devem ter escamas bem aderidas, olhos salientes e brilhantes, guelras de cor vermelha e cheiro característico.

Embutidos: tipo salsichas, mortadelas e linguiças devem ter consistência firme e estarem bem aderidas à embalagem. Não preparar embutidos com cor alterada, com líquido e/ou ar dentro da embalagem ou pegajosos.

Ovos: devem estar com a casca limpa, sem rachaduras ou quebrados, porque a salmonela pode atingir a clara e a gema por meio dessa fissura. Devem estar com cheiro próprio, de cor clara.

Enlatados: As embalagens não devem estar amassadas, enferrujadas, estufadas, com espumas ou vazamento.

Hortifrutis: composto por frutas e verduras, eles devem estar frescos e sem partes amassadas ou batidas. Evite amassá-los, pois apodrecem rapidamente. Compre frutas cortadas somente se estiverem cobertas com filme plástico.

Laticínios: não devem apresentar embalagens estufadas, furadas ou com vazamento. O leite pasteurizado deve estar sob refrigeração. O leite de caixinha pode permanecer na em temperatura ambiente.

CAUIDADO!! As embalagens não devem estar: amassadas, estufadas, enferrujadas, com espumas e vazamentos. Os alimentos de origem animal, como leite e derivados e as carnes, devem apresentar o selo de Inspeção Municipal (SIM), Estadual (SIE) ou Federal (SIF).

ROTULAGEM DOS ALIMENTOS

É considerado rótulo toda inscrição que estiver apresentada na embalagem de um alimento, seja ela legenda, imagem, matéria descritiva ou gráfica, que esteja escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC Nº 259, de 20 de setembro de 2002).

A rotulagem dos produtos segue as regras para rotulagem obrigatória dos alimentos embalados na ausência do cliente. Como regra geral nos rótulos dos alimentos devem existir:

- ◆ Informações gerais;
- ◆ Informação Nutricional;
- ◆ Informações complementares.



No Brasil a rotulagem deve apresentar, obrigatoriamente, as seguintes informações:

- ◆ Denominação de venda do alimento;
- ◆ Lista de ingredientes (composto, água, misturas, aditivos);
- ◆ Conteúdos líquidos;
- ◆ Identificação da origem;
- ◆ Identificação do lote;
- ◆ Prazo de validade;
- ◆ Instruções de utilização e preparo pelo consumidor.

QUALIDADE DA ÁGUA

A água utilizada na manipulação dos alimentos deve ser potável, proveniente de rede pública. Para ser considerada própria para o consumo humano, não deve ter gosto, cheiro, cor e ser livre de microrganismos patogênicos.

A caixa d'água deve ser de material que não comprometa a qualidade da água. Deve estar livre de rachaduras, vazamentos, infiltração e devidamente tampada.

O reservatório de água deve ser higienizado a cada seis meses, por empresa especializada devidamente licenciada pela Vigilância Sanitária e realizar o registro desse procedimento sempre que o mesmo for feito.

ATENÇÃO!!

Não deve ser armazenada água em vasilhames improvisados sem tampa, pois há risco de proliferação de vetores como o mosquito da Dengue.



BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE NO LOCAL DE TRABALHO

Manter a higiene de um estabelecimento que manipula e comercializa alimentos é prática fundamental. Ela é um importante fator para garantia de um alimento seguro, livre de microrganismos que podem causar doenças.

A higiene de tudo que envolve o local de trabalho deve ser realizada periodicamente e sempre que necessário.

A higienização das instalações, utensílios e equipamentos, independente do volume de produção, deve ser realizada diariamente, envolvendo pisos, paredes, bancadas, mesas e etc.

A higienização compreende duas etapas:

A limpeza: consiste na remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e/ou outras substâncias indesejáveis.

A desinfecção é a operação de redução, por meio físico (máquinas de lavar, máquina de vapor) ou químico (produtos de limpeza), do número de microrganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.

A sanitização é reduzir microrganismos críticos para saúde pública em níveis considerados seguros, com base em parâmetros estabelecidos, sem prejudicar nem a qualidade do produto nem a sua segurança.

Embora as medidas de desinfecção possam ser empregadas no processamento e preparação de alimentos, é mais comum utilizar métodos de sanitização para reduzir a presença microbiana. Ex. Hipoclorito.

OBSERVE!!

Todos os materiais utilizados na limpeza (panos, vassouras, etc.) devem ser mantidos em bom estado de conservação e guardados em locais próprios, separados de acordo com o tipo de utilização.



Atenção!

É proibido o uso de produtos clandestinos, sem identificação e sem regularização na Vigilância Sanitária e/ou ANVISA.

IMPORTANTE!!

MUITO CUIDADO!

Os produtos saneantes clandestinos, geralmente, têm cores atraentes, principalmente para crianças e costumam ser comercializados em embalagens reaproveitadas de refrigerantes, sucos e outras bebidas. Esses produtos quando ingeridos (bebidos) ou em contato com pele e mucosas (bocas, olhos) podem causar sérios danos à saúde e até morte.



Observar que para a desinfecção ser eficiente é necessário que a limpeza tenha sido efetuada corretamente.

PERIODICIDADE NO PROCESSO DE LIMPEZA E SANITIZAÇÃO

As frequências descritas podem ser alteradas de acordo com a necessidade do estabelecimento.

Limpeza diária:

Pisos, rodapés e ralos;
Todas as áreas de lavagem e de
produção; Maçanetas;
Lavatórios,
pias;
Sanitários;
Cadeiras e mesas
(refeitório); Recipiente de
lixo; Saboneteiras e
borrifadores;
Os utensílios e equipamentos de acordo com o uso.

Limpeza Semanal:

Paredes;
Portas e janelas;
Prateleiras (armários);
Geladeiras, câmaras e
freezers; Exautores e coifas.

Limpeza Quinzenal:

Estoque; Caixas de Gordura;
Estrados; Filtro de ar-condicionado.

Limpeza Mensal:

Luminárias e Telas

Limpeza Semestral: Reservatórios e/ou caixas d'água.

6. NOÇÕES GERAIS SOBRE ANÁLISE DE PERIGOS E PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLE (APPCC).

Para ter alimentos seguros, siga as regras de higiene recomendadas pelo Manual de Boas Práticas e faça alguns controles nas etapas críticas da preparação dos alimentos.

O que são etapas críticas?

São, principalmente, aquelas etapas do preparo em que os alimentos passam por variações de temperaturas (tanto altas quanto baixas). Nessas etapas, os microrganismos podem sobreviver e se multiplicar, colocando em risco a saúde do consumidor.

As etapas críticas são conhecidas como pontos críticos de controle (PCC).

Muitos alimentos crus (em particular as proteínas da carne e frango) estão a princípio, muito contaminados por microrganismos. Estes podem ser eliminados se muito bem cozidos. Devemos



observar a tabela de temperatura dos alimentos (pág 13). O tratamento térmico deve garantir que o alimento atinja a temperatura de, no mínimo, 74°C (setenta e quatro graus Celsius) no centro.

Se o frango assado se encontrar, todavia cru junto ao osso, deverá se proceder a novo cozimento.



Nos alimentos congelados (carne, frango e pescados), o descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C (cinco graus Celsius) ou em forno de microondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção.

OBS: Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser mantidos sob-refrigeração. Se não forem imediatamente utilizados, não devem ser recongelados.

7. CONTROLE DE PRAGAS E VETORES.

O que é Controle Integrado de Pragas?

É o conjunto de medidas preventivas necessárias para impedir a atração, o acesso, o abrigo e a proliferação de insetos (moscas, baratas, formigas), ratos, pombos, escorpiões e outros, evitando a aplicação de produtos químicos.

- Medidas preventivas: compreendem as boas práticas a fim de evitar as infestações, tais como: telas, ralos sifonados, coletores de lixo com tampa com sacos plásticos, cortinas de ar, etc.
- Medidas corretivas: compreendem a aplicação de armadilhas, produtos químicos ou outros.

Para reduzir as chances de entrada de roedores e demais organismos nas áreas internas das instalações devem ser eliminados:

- ✓ **ACESSO**
- ✓ **ABRIGO**
- ✓ **RESTOS DE ALIMENTOS**



Limpeza, barreiras físicas, higiene, asseio e organização devem ser mantidos nos ambientes para um efetivo controle de pragas. O tratamento deve incluir a destinação adequada de lixo, remoção de entulhos, uso de armadilhas, etc.

O controle químico é uma ação coadjuvante às ações de higiene. O controle de aves é feito com o fechamento adequado das aberturas existentes nas instalações e a eliminação periódica de ninhos em áreas adjacentes. É obrigatório manter as instalações

livres de cães, gatos ou qualquer tipo de animais.



8. DESCARTE DE RESÍDUOS

DICA:

A melhor forma de evitar a presença de pragas e vetores são **MEDIDAS PREVENTIVAS!!** Além de mais saudáveis, também são mais econômicas!

É importante remover o lixo diariamente ou quantas vezes forem necessárias.

O lixo deve estar armazenado sempre em recipientes apropriados, tampados e ensacados. Os recipientes de lixo devem ser providos de sacos plásticos apropriados (resistentes) e tampas, preferencialmente acionadas por pedal.

Deixe o recipiente do lixo afastado das mesas, pias, utensílios e do armazenamento de alimentos para evitar a contaminação cruzada.

Como armazenar o lixo em áreas externas:

- Deve estar protegido da chuva;
- Estar armazenado em recipientes bem fechados, de fácil limpeza, se possível separados por tipo:
- **Lixo Orgânico** (restos de alimentos);
- **Resíduos Recicláveis** (papelão, vidro, plásticos e metal).



FIQUE ATENTO!

O trajeto de remoção do lixo deve ser diferente do trajeto de entrada dos alimentos, para que ambos não entrem em contato, evitando a contaminação.

Na impossibilidade, utilize horários diferentes!

O que deve ser feito com resíduos de produção como óleo?

Existem empresas especializadas no reprocessamento que fazem a coleta desse material. Os resíduos devem ser acondicionados em recipientes rígidos, fechados, identificados.

Esses resíduos não devem ser descartados diretamente no esgoto e muito menos no sistema de coleta de água da chuva.



SAÚDE DO TRABALHADOR E IMPORTÂNCIA DA CARTEIRA SANITÁRIA

Resolução SESAU nº 144 de 02 maio de 2013. Art. 23º Os manipuladores de alimentos devem manter no local: carteira sanitária atualizada. O prazo de validade da carteira sanitária é de um ano a contar de sua emissão.

O que é a Carteira Sanitária para os manipuladores de alimentos e por quanto tempo é válida?

A carteira sanitária para os manipuladores de alimentos é um documento médico, emitido por profissional registrado em seu conselho de classe, que afirma que aquela pessoa não possui nenhum agravo que a impeça de manipular alimentos. A fiscalização normalmente solicita que as mesmas sejam renovadas a cada ano, porém, se identificada a possibilidade de algum agravo em algum manipulador, a renovação da carteira pode ser solicitada em um período menor de tempo.

As pessoas podem transmitir doenças umas às outras, assim o controle com a saúde é essencial para garantir a segurança do alimento preparado.

O manipulador que apresentar cortes ou lesões não deve manipular alimentos ou tocar as superfícies de preparação, a menos que as lesões estejam protegidas.

Vigilância Sanitária Municipal

Rua Antônio Maria Coelho n. ° 76 – Vila Planalto Campo
Grande/MS

E-mail: cvs@sesau.campogrande.ms.gov.br

Fone: 2020-2094

Serviço de Educação Sanitária

Fone: 2020-2102/ 2020-2094 (Recepção)

E-mail: visaeduca.cg@gmail.com

Ouvidoria SESAU

Elogios, Reclamações e Denúncias:

3314-9955 (Central de Atendimento)

Ouvidoria GERAL PMCG

3314-4639 / 4042-4923

98478-4349 (WhatsApp)

Telefone geral da Secretaria Municipal de Saúde

2020-1550 / 3314-3000

Prefeitura Municipal de Campo Grande

4042-1321

REALIZAÇÃO



SESAU

Secretaria Municipal
de Saúde



Secretaria Municipal de Saúde

Coordenadoria de Vigilância Sanitária - CVS

Serviço de Educação Sanitária - SES