

**SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**  
**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
**BOAS PRÁTICAS**



**CARTILHA EDUCATIVA**

**Vigilância**  
**Sanitária**

**Itajaí - 2015**

# SUMÁRIO

x Segurança Alimentar e Nutricional.....	03
x 10 passos para uma alimentação saudável.....	04
x Segurança do alimento.....	05
x Doenças Transmitidas por Alimentos.....	06
x Boas Práticas.....	07
x Micro-organismos.....	08
x Manipulação de alimentos.....	11
x 10 regras para a preparação e consumo de alimentos....	17
x Cuidados com alimentos em situações emergenciais .....	18
x Aproveitamento integral dos alimentos.....	19
x Manipulador de alimentos.....	20
x Higiene pessoal.....	21
x Higiene ambiental.....	25
x História em quadrinhos.....	28
x Definições.....	34
x Anotações.....	35
x Contatos.....	36

# SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Alimentação e nutrição adequadas são fundamentais para o crescimento, o desenvolvimento, a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais (Art. 3º da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN/2006).

Para que um alimento seja de qualidade e cumpra o seu papel, é necessário que ela seja saudável e seguro, isto é, tenha os nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo e não coloque em risco a saúde do consumidor.



# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**1)** Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia.

**2)** Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

**3)** Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

**4)** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana.

**5)** Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

**6)** Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras *trans*.

**7)** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

**8)** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio).

**9)** Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

**10)** Torne sua vida mais saudável! Pratique pelo menos 30 minutos de atividades físicas todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.



**Fonte:** Livro Vigilância Sanitária e Escola: parceiros na construção da cidadania. ANVISA, 2008.

# SEGURANÇA DO ALIMENTO

A segurança do alimento está relacionada às questões sanitárias, ou seja, de saúde e higiene. Para que um alimento seja considerado seguro é fundamental que sejam aplicadas as boas práticas durante o seu manuseio em toda a cadeia produtiva.

Além disso, o alimento deve estar livre de qualquer tipo de contaminação, seja de origem física, química ou microbiológica.



## **CONTAMINAÇÃO FÍSICA:**

É causada por objetos que podem cair acidentalmente nos alimentos, como brinco, aliança, cabelo, entre outros.



## **CONTAMINAÇÃO QUÍMICA:**

É provocada por produtos químicos ou tóxicos que podem contaminar os alimentos.



## **CONTAMINAÇÃO MICROBIOLÓGICA:**

É decorrente da proliferação de micro-organismos.

Esta cartilha contém as recomendações necessárias para favorecer a proteção dos alimentos, visando obter produtos seguros e livres de contaminações.

# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Uma doença pode chegar até nós de diversas maneiras e uma delas é através dos alimentos, sendo conhecida como Doença Transmitida por Alimento (DTA).

## O QUE SÃO?

São doenças causadas pelo consumo de alimentos ou bebidas contaminados com micro-organismos.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Enjoos, vômitos, dores abdominais, diarreia e mal estar geral. Em casos mais graves podem ocorrer febre, convulsões, dificuldades para respirar, podendo levar o doente à morte.

## QUANDO OS SINTOMAS APARECEM?

Entre 1 e 36 horas após o consumo de alimentos ou bebidas contaminados.

## QUANTO TEMPO OS SINTOMAS DURAM?

Os sintomas costumam durar entre 1 e 7 dias, porém, dependendo da gravidade, podem durar mais dias.

## POSSO EVITAR AS DTA'S? COMO?

As DTA's podem e devem ser evitadas. Basta adotar medidas de controle apropriadas, desde a compra dos ingredientes até o produto final.



# BOAS PRÁTICAS

As Boas Práticas são regras que ajudam a evitar ou reduzir os riscos relacionados à manipulação de alimentos e incluem:

- ✘ Controle de micro-organismos
- ✘ Manipulação de alimentos
- ✘ Higiene pessoal
- ✘ Higiene ambiental

## MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Estabelecimentos alimentícios como restaurantes, lanchonetes, padarias, confeitarias, cantinas, pastelarias, bufês, cozinhas industriais ou institucionais, delicatêsens, rotisseries e congêneres devem ter Manual de Boas Práticas na Manipulação de Alimentos.

Neste documento devem estar descritos todos os procedimentos relacionados à manipulação dos gêneros alimentícios, além dos POP's (Procedimentos Operacionais Padronizados) referentes à higienização de instalações, equipamentos e móveis, controle integrado de vetores e pragas urbanas, higienização do reservatório de água, higiene e saúde dos manipuladores. Todos os itens que devem constar no Manual de Boas Práticas estão descritos na RDC nº 216/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

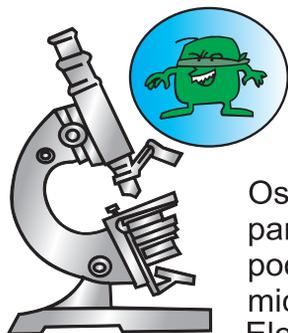
## ATENÇÃO!



O Manual de Boas Práticas deve ser adequado à realidade do estabelecimento e estar em local acessível, sendo que todos os funcionários devem conhecer o conteúdo do mesmo.

**NÃO BASTA COMPRAR UM MANUAL PRONTO!**

# MICRO-ORGANISMOS



**MICRO = pequeno**  
**ORGANISMO = ser vivo**

Os micro-organismos, como as bactérias, parasitas e vírus, são seres tão pequenos que podem ser vistos apenas com a ajuda de um microscópio.

Eles chegam aos alimentos, na maioria das vezes, através de hábitos inadequados dos manipuladores, como não lavar as mãos antes de manipular os alimentos, tossir ou espirrar sobre eles e até mesmo através de machucados na pele.

## QUAIS SÃO OS ALIMENTOS PREFERIDOS PELOS MICRO-ORGANISMOS?

Os alimentos nutritivos e com alta umidade como:



Preparações com ovos e queijos .....



..... Molhos

Maionese .....



..... Pastéis recheados

Verduras folhosas .....

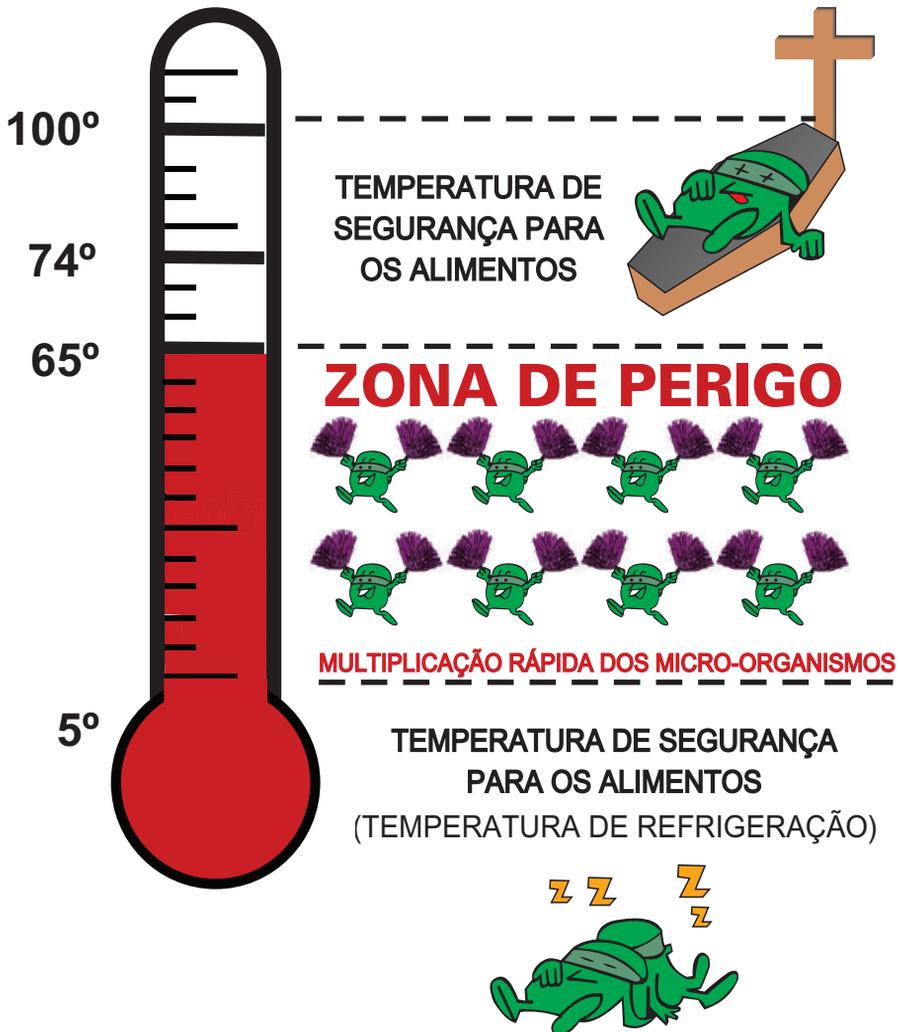


..... Carnes cozidas que serão consumidas frias

Carnes e pescados crus .....

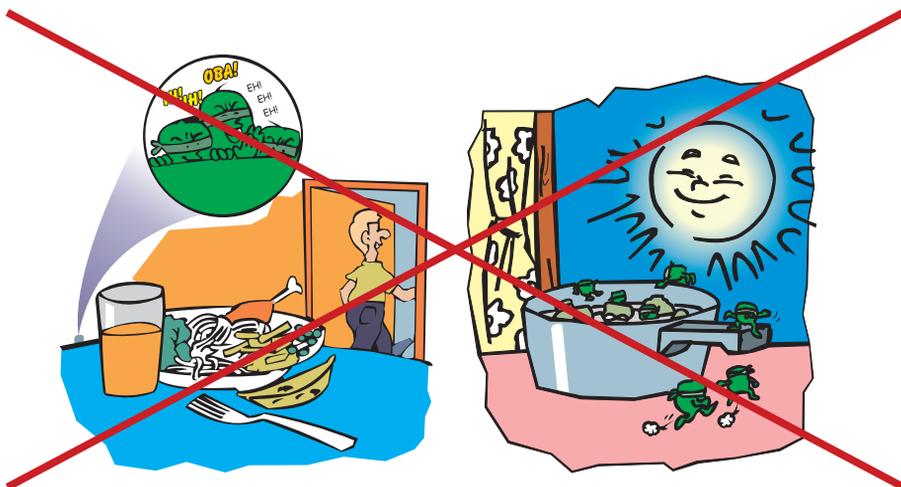


# QUAIS TEMPERATURAS SÃO FAVORÁVEIS AOS MICRO-ORGANISMOS E SEGURAS AOS ALIMENTOS?



# PERIGO!!!

## ALIMENTOS EM TEMPERATURA AMBIENTE



Quando os alimentos são mal armazenados, ficam na temperatura ideal para o desenvolvimento de micro-organismos e consequente contaminação.

Os micro-organismos se multiplicam rapidamente nos alimentos perecíveis em temperatura ambiente. Por isso, é fundamental guardá-los no freezer (entre  $-12^{\circ}\text{C}$  e  $-18^{\circ}\text{C}$ ), refrigerador (até  $5^{\circ}\text{C}$ ) ou mantê-los bem quentes (acima de  $65^{\circ}\text{C}$ ).

## TEMPERATURA X TEMPO DE EXPOSIÇÃO

ALIMENTOS	TEMPERATURA	EXPOSIÇÃO
FRIOS	Até $10^{\circ}\text{C}$	4 horas
	Entre $10^{\circ}\text{C}$ e $21^{\circ}\text{C}$	2 horas
QUENTES	Acima de $60^{\circ}\text{C}$	6 horas
	Abaixo de $60^{\circ}\text{C}$	1 hora

# MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Os cuidados na manipulação de alimentos devem abranger:

## Aquisição:

☞ Observar as características sensoriais do produto (cor, cheiro, sabor e textura), validade, rotulagem nutricional, procedência, condições de higiene do local de produção e venda.

☞ Os produtos de origem animal devem ter registro no órgão competente (S.I.M., S.I.E. ou S.I.F.).

## Recebimento:

☞ Conferir as condições dos produtos, temperatura, higiene do veículo de transporte e do entregador.

☞ Se o produto estiver vencido ou com a embalagem aberta, estufada ou danificada, não receber o produto.

## Armazenamento:

☞ Guardar os alimentos de acordo com a temperatura recomendada (congelados, refrigerados e temperatura ambiente).

☞ Armazenar os alimentos não perecíveis sobre estrados ou prateleiras, de forma organizada e separados por grupos.



☞ Na geladeira, os alimentos prontos devem ficar na prateleira superior, os alimentos semi-prontos na prateleira intermediária e os alimentos crus devem ficar na parte inferior. Os ovos não devem ficar armazenados na porta da geladeira, mas sim no interior da geladeira em um recipiente plástico com tampa.



☞ Após abertos, retirar os alimentos das embalagens originais, e transferir para recipientes próprios, limpos, com tampa e devidamente identificados.

Produto e marca: _____
Aberto em: ___ / ___ / ___
Válido até: ___ / ___ / ___

### **Produção:**

☞ Proteger os alimentos que serão utilizados na manipulação.

☞ Higienizar as frutas, as verduras, os legumes e os ovos antes de servir ao consumidor.

☞ Não fazer uso de utensílios de madeira durante a manipulação dos alimentos.

☞ Verificar se a matéria-prima que será utilizada está em bom estado de conservação.

☞ Controlar a temperatura dos alimentos. Fazer o descongelamento dos alimentos sob refrigeração.

☞ Higienizar as bancadas, as mesas e os equipamentos durante a manipulação dos alimentos.

### **Comercialização:**

☞ Manter todos os alimentos protegidos em recipientes com tampa e dentro de vitrines limpas.

☞ As bancadas dos *buffets* devem ter proteção de vidro ou anteparo.

☞ Gêneros alimentícios que serão vendidos a granel também devem estar protegidos.



## **COLOCANDO EM PRÁTICA...**

Ao chegar ao estabelecimento, converse com o proprietário e a equipe de trabalho e, juntos, definam como colocar em prática estas recomendações. Vale ressaltar que tais orientações são imprescindíveis para garantir a segurança do alimento. Talvez seja necessária a mudança de hábitos praticados há muito tempo, mas que podem estar errados e comprometer a qualidade do alimento comercializado.

# NOVA LEGISLAÇÃO AÇOUGUE

De acordo com o Decreto nº 2 da Diretoria de Vigilância Sanitária de Santa Catarina, a partir de 8 de janeiro de 2015, os açougues serão classificados em tipo “A” e tipo “B” e deverão adotar sistema de controle de identificação de origem, rastreabilidade até o produto final e procedimentos operacionais padrões. Serão permitidas as seguintes atividades:

Estabelecimento (açougue)	Atividades permitidas
Tipo A	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Porcionar, reembalar e rotular</b> carnes e similares já inspecionadas na origem;</li><li>- <b>Comercializar carne moída embalada para autoatendimento</b> com prazo de validade estabelecido pelo responsável técnico, sendo inferior ao prazo de validade da embalagem original da carne;</li><li>- Dispor as carnes para comercialização em balcões de autoatendimento, manipuladas no próprio estabelecimento, desde que mantenham a temperatura do alimento igual ou inferior a 7°C.</li></ul>
Tipo B	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Porcionar, armazenar e vender</b> carnes e similares já inspecionadas na origem, podendo apenas porcionar conforme pedido do consumidor ou expor porcionadas à venda em balcões com controle de temperatura;</li><li>- Comercializar somente carnes embaladas por frigoríficos ou entrepostos e inspecionadas pelos órgãos competentes;</li><li>- <b>Vender carne moída, desde que moída na presença do consumidor;</b></li><li>- Comercializar derivados de carnes (embutidos cárneos) e de pescados pré-embalados, desde que após abertos sejam conservados na embalagem original do estabelecimento industrial produtor.</li></ul>

## QUANDO UTILIZAR LUVAS DESCARTÁVEIS?



É recomendado o uso de luvas descartáveis quando o alimento vai direto para o consumidor, sem sofrer nova cocção (cozinhar, assar, fritar ou grelhar).

Usar luvas descartáveis sempre que preparar saladas, sanduíches, manipular frutas e outros alimentos que não serão submetidos à altas temperaturas.

Se não utilizar luvas descartáveis, pegar os alimentos com auxílio de utensílios (colheres e pegadores), evitando o contato manual com os mesmos.

### **ATENÇÃO!**

Se você trabalha em açougue ou peixaria, usar luvas descartáveis na manipulação, pois muitas preparações culinárias são feitas com carnes e pescados crus.

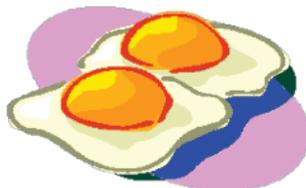
## SEMPRE UTILIZAR ÁGUA TRATADA!!!



Ao lavar as mãos, louças e utensílios, preparar bebidas e alimentos, deve-se utilizar água tratada.

Em locais onde não tenha água tratada, a mesma poderá ser desinfetada, adicionando hipoclorito de sódio, observando sempre as instruções do fabricante.

## CUIDADO NA UTILIZAÇÃO DE OVOS!!!



Os ovos só podem ser utilizados em preparações culinárias que forem submetidas à altas temperaturas. Portanto, não produza maioneses, mousses e outras preparações com ovos crus.

Se a preparação não for aquecida, sendo apenas resfriada/refrigerada, deve-se utilizar ovo desidratado (em pó) ou ovo pasteurizado.

Os ovos devem ser armazenados em recipientes plásticos no interior da geladeira. Deve-se evitar a porta da geladeira, devido às mudanças bruscas de temperaturas.

# ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Todo alimento embalado exposto à venda deve, obrigatoriamente, conter rótulo, conforme legislações específicas da ANVISA. A rotulagem nutricional deve ser legível e conter as seguintes informações:

- ✘ Nome e marca do produto;
- ✘ Nome do fabricante ou produtor;
- ✘ Local de produção;
- ✘ Data de fabricação ou lote e data de validade;
- ✘ Ingredientes (incluindo aditivos);
- ✘ Tabela de informação nutricional contendo valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, sódio e fibra alimentar;
- ✘ Dizeres “CONTÉM GLÚTEN” ou “NÃO CONTÉM GLÚTEN”;
- ✘ Número de registro no órgão competente, como S.I.M, S.I.E. ou S.I.F. (para produtos de origem animal);
- ✘ Modo de conservação e preparo.



## ATENÇÃO AOS ALIMENTOS ALERGÊNICOS!!!

De acordo com a RDC nº 26/2015, os rótulos deverão informar a existência dos seguintes alimentos: trigo, centeio, cevada, aveia, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite de todos os mamíferos, amêndoa, avelãs, castanha de caju, castanha do Pará, macadâmias, nozes, pecãs, pistaches, pinoli, além de látex natural.

# 10 REGRAS PARA A PREPARAÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda as seguintes orientações:

- 1) Evite alimentos clandestinos;
- 2) Cozinhe bem os alimentos;
- 3) Consuma imediatamente os alimentos cozidos;
- 4) Conserve adequadamente os alimentos guardados;
- 5) Aqueça bem os alimentos já cozidos;
- 6) Evite o contato entre alimentos crus e cozidos;
- 7) Lave as mãos antes de cozinhar;
- 8) Mantenha a cozinha limpa e organizada;
- 9) Proteja os alimentos de insetos e animais;
- 10) Utilize água tratada para beber ou cozinhar.



**Fonte:** Livro Vigilância Sanitária e Escola: parceiros na construção da cidadania. ANVISA, 2008.

# CUIDADOS COM ALIMENTOS EM SITUAÇÕES EMERGENCIAIS

## CONTATO COM ÁGUA CONTAMINADA

Em caso de enchente, enxurrada ou alagamento é possível que os alimentos não estejam em condições de serem consumidos.

Fique atento às recomendações abaixo:

- Não consuma nenhum alimento que entrou em contato com a água de enchente, como leite, peixe, frango, carne, ovos, frutas, verduras, legumes ou grãos;
- Não ingira alimentos vencidos ou com a embalagem estufada, aberta ou danificada.



## FALTA DE ENERGIA ELÉTRICA

- Caso falte energia elétrica, os alimentos perecíveis somente poderão ser consumidos se ficarem guardados em geladeira, mantida fechada, por até 4 horas ou no freezer por até 24 horas, com a porta fechada.

**NÃO COLOQUE EM RISCO A SUA SAÚDE E DE OUTRAS PESSOAS!!!**

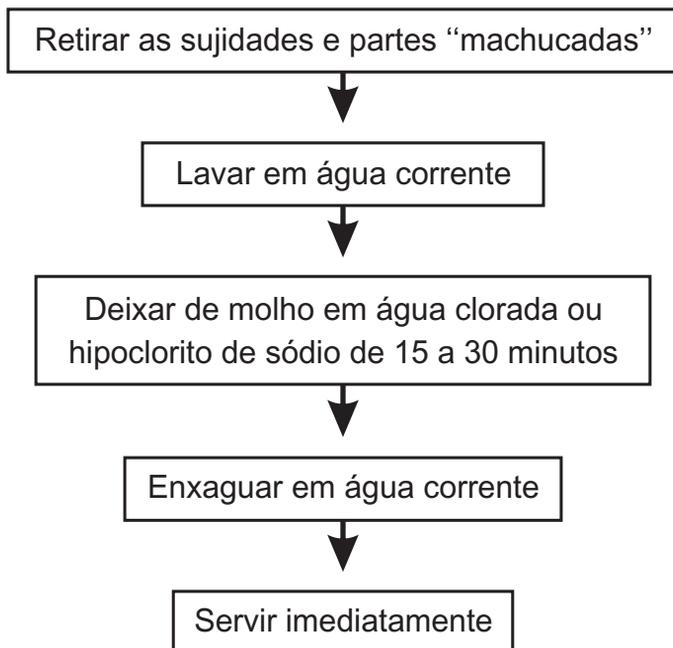
# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Ao utilizar as folhas, cascas e talos das frutas, verduras e hortaliças, você torna as preparações culinárias mais nutritivas, saborosas e econômicas.

Além disso, colabora com a preservação do meio ambiente, pois reduz a quantidade de resíduos gerados na preparação dos alimentos.

Entretanto, para aproveitar integralmente os alimentos, é muito importante higienizar todas as partes das frutas, verduras e hortaliças antes de cortá-las e utilizá-las.

## COMO HIGIENIZAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES?



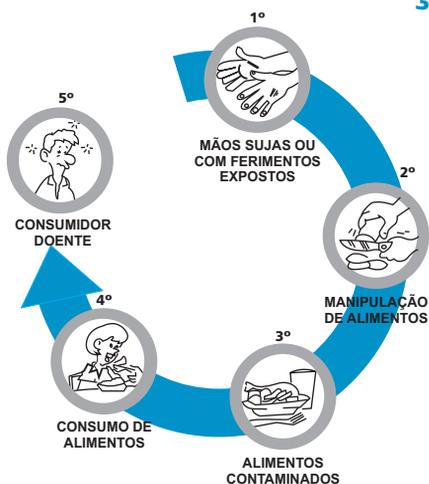
# MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Qualquer pessoa que entre em contato direto ou indireto com o alimento é considerado manipulador de alimentos. Para permanecer no local de trabalho, o manipulador de alimentos, os proprietários e os gerentes devem, obrigatoriamente, possuir Carteira de Saúde, sendo a validade de 1 ano.

**Manipulador direto:** É a pessoa que prepara o alimento.

**Manipulador indireto:** Não prepara o alimento, mas manuseia o mesmo antes de chegar ao consumidor.

## COMO O MANIPULADOR PODE TRANSMITIR DOENÇAS?



## COMO EVITAR?

Sempre lavar as mãos antes de manipular alimentos.

Se estiver com algum ferimento, corte ou queimadura, nunca manipular alimentos com o ferimento exposto. Deve-se fazer a desinfecção do ferimento, proteger com um curativo e colocar luva descartável para manipular alimentos.

Uma pessoa com doença infecto-contagiosa ou corrimento nasal não deve manipular alimentos.

# HIGIENE PESSOAL



Estar sujo e manipular alimentos pode causar doenças ao consumidor. A higiene corporal ajuda a manter a saúde.

## COMO DEVE SER O UNIFORME DO MANIPULADOR?

Deve ser de cor clara, limpo e completo, constituído por sapato fechado, calça, jaleco e proteção total para os cabelos.

## QUAIS CUIDADOS O MANIPULADOR DEVE TER AO MANUSEAR GÊNEROS ALIMENTÍCIOS E BEBIDAS?

- Lavar as mãos antes e durante a manipulação de alimentos;
- Manter as unhas, barba e cabelos cortados e limpos;
- Evitar falar sobre os alimentos;
- Não tossir, espirrar, fumar ou mascar goma;
- Não experimentar alimentos com as mãos;
- Não usar maquiagem nem perfume;
- Não enxugar o suor com as mãos, panos ou uniforme;
- Não colocar o dedo no nariz, ouvido ou mexer nos cabelos;
- Não manipular dinheiro e não mexer em celular durante a manipulação de alimentos.

# QUAL É A MANEIRA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS?

- ✘ Arregaçar as mangas e molhar até o cotovelo;
- ✘ Ensaboar com sabonete líquido bactericida, principalmente entre os dedos, articulações e unhas (aproximadamente 20 segundos);
- ✘ Enxaguar em água corrente até eliminar toda a espuma;
- ✘ Secar as mãos com papel toalha descartável;
- ✘ Borrifar álcool 70% e deixar secar naturalmente.

## IMPORTANTE!

Lavar as mãos sempre que ir ao banheiro, fazer limpeza, fumar, assoar o nariz, tocar em dinheiro, preparar saladas ou sanduíches, manipular carnes ou alimentos crus, mudar de atividade, enfim, lavar as mãos durante todo o turno de trabalho.



## ATENÇÃO!

É obrigatório ter no estabelecimento suporte com sabonete líquido e papel toalha descartável no lavatório da área de manipulação e nos banheiros.

Deve-se utilizar sabonete líquido bactericida ou então sabonete líquido e, em seguida, álcool 70%.

## POR QUE USAR GUARDA-PÓ OU AVENTAL LIMPO?



A roupa acumula micro-organismos, devido às nossas atividades diárias. Por isso, o uniforme deve ser colocado apenas no local de trabalho e, quando for ao banheiro ou sair do estabelecimento, tirar o uniforme.

O uso de uniforme limpo evita a contaminação dos alimentos com micro-organismos presentes na roupa. Além disso, melhora a apresentação e aumenta as vendas. Sua apresentação é o espelho do que você cozinha e vende!

### **ATENÇÃO!!!**

As roupas ou objetos pessoais dos manipuladores não devem ficar espalhados na área de armazenamento e manipulação de alimentos. O ideal é guardar em um armário fechado.

## POR QUE COBRIR OS CABELOS COM UMA TOUCA?



Encontrar um fio de cabelo na comida é perigoso, anti-higiênico e muito desagradável para o consumidor! Por isso, ao entrar na área de manipulação, os cabelos devem estar totalmente protegidos.

Quando não estiver manipulando alimentos, também proteger os cabelos, pois estes podem cair nas bancadas, equipamentos e utensílios e, posteriormente, contaminar o alimento.

O uso de boné somente é permitido se o mesmo proteger totalmente os cabelos ou ser for usado com uma touca ou rede por baixo.

### **ATENÇÃO:**

Qualquer pessoa que entre na área de manipulação deve proteger os cabelos. Esta regra serve para os manipuladores, garçons, entregadores, gerentes, nutricionistas e, inclusive, proprietários, fiscais e visitantes (clientes).

# HIGIENE AMBIENTAL

O ambiente de trabalho, incluindo bancadas, mesas, equipamentos e utensílios devem ser higienizados antes, durante e após a manipulação de alimentos.

Para higienizar o ambiente é necessário **LIMPAR E DESINFETAR**. O ideal é ter uma pessoa para esta função e um cronograma de higienização do ambiente, incluindo bancadas, móveis, equipamentos e utensílios.

HIGIENIZAR = LIMPAR + DESINFETAR



Água  
+  
Detergente  
+  
Força

Água clorada  
ou  
Álcool 70%  
ou  
Outro desinfetante

## TERRA, POEIRA E SUJEIRA TAMBÉM CONTAMINAM OS ALIMENTOS!!!

A terra, poeira e demais sujeiras são levadas pelo vento, atingindo desta forma os alimentos desprotegidos, contaminando-os. Por isso, deve-se deixá-los bem cobertos ou tampados.

Evite varrer na área de manipulação, prefira usar pano úmido.



## AS LIXEIRAS DEVEM ESTAR SEMPRE TAMPADAS!!!

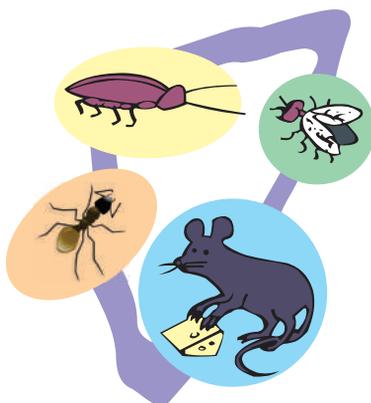


As pragas e o vento podem fazer com que o lixo chegue aos alimentos que preparamos, servimos ou comemos.

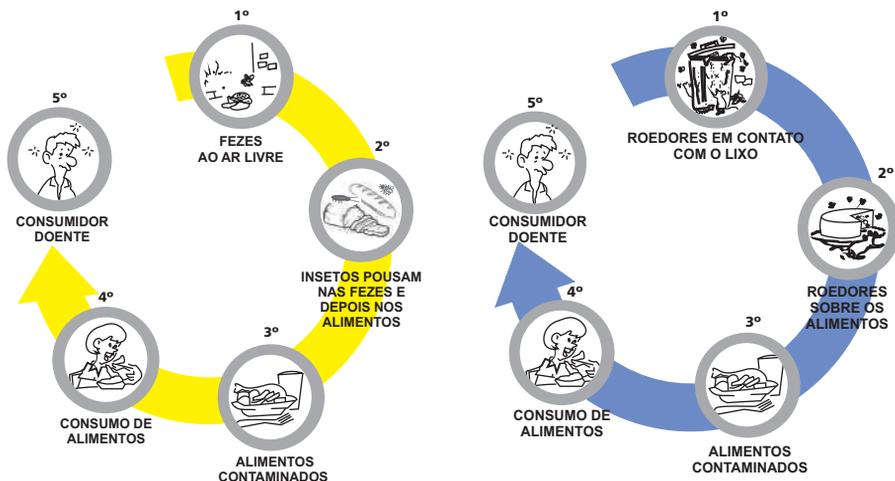
Mantenha os resíduos sólidos em lixeiras limpas, com tampa e acionamento por pedal, evitando que se acumulem no local de trabalho.

## INIMIGOS INDESEJADOS!!!

As baratas, moscas, ratos e formigas levam aos alimentos micro-organismos que transportam em suas patas e corpos, podendo transmitir doenças. Devem ser combatidos com serviços de desratização e desinsetização, realizados por empresas autorizadas. Além disso, não acumule materiais em desuso nem caixas de papelão no depósito, área de manipulação e proximidades.



# COMO OS INSETOS E OS ROEDORES PODEM TRANSMITIR DOENÇAS?



## COMO EVITAR?

Manter o ambiente de trabalho limpo, combater as pragas e proteger os alimentos, guardando-os em recipientes limpos e fechados. As telas de proteção das janelas e portas devem ser mantidas limpas e em uso.

Deixar as lixeiras contendo lixo tampadas, limpas e longe dos alimentos, para que as pragas não se proliferem.

## NÃO PERMITIR A PRESENÇA DE ANIMAIS PRÓXIMOS AOS ALIMENTOS, POIS ELES PODEM TRANSMITIR DOENÇAS!!!



## **MAIS UM DIA DE TRABALHO...**

Vamos ao mercado!



## **COMPRAR O MELHOR...**

Não comprar alimentos que estão depositados no chão ou estragados.



## **REFRIGERAR AQUELES QUE ESTRAGAM RAPIDAMENTE...**

E os outros alimentos, guardar em recipientes limpos e fechados.



## **QUANTO AOS UTENSÍLIOS...**

Lavar muito bem antes de utilizá-los, em água corrente e tratada.



## LAVAR COM CUIDADO OS ALIMENTOS...

Todas as frutas, as verduras e os legumes devem ser higienizados antes do consumo, principalmente as verduras folhosas, as que serão servidas cruas ou serão utilizadas integralmente (cascas, folhas e talos). Para higienizar, deve-se lavar em água corrente, deixar de



molho por 15 a 30 minutos em hipoclorito de sódio ou água clorada e depois enxaguar em água corrente, uma de cada vez.

## MANTER A SUPERFÍCIE DAS BANCADAS E OS UTENSÍLIOS SEMPRE LIMPOS...

Para evitar contaminação nas bancadas, utilizar álcool 70% em um borrifador.



## ALIMENTOS QUE SERÃO UTILIZADOS...

Devem estar protegidos em recipientes limpos, com tampa e identificados.



## USAR CONDIMENTOS NATURAIS...

Ou então, aqueles registrados no órgão competente.



## SEPARAR OS ALIMENTOS...

Para não confundí-los com venenos ou substâncias tóxicas. Estes devem ser guardados em armário fechado longe dos alimentos.



## NÃO UTILIZAR EMBALAGENS QUE JÁ FORAM USADAS...

As embalagens que acondicionaram produtos tóxicos devem ser jogadas no lixo. Nunca reutilizar para guardar alimentos.



## COZINHAR SEM CONTAMINAR...

Se você estiver doente, não manipular alimentos. Manter-se longe da cozinha.



### **NA HORA DE EXPERIMENTAR...**

Nunca provar os alimentos e voltar com a mesma colher para a panela.



### **ASSIM ESTÁ MUITO MELHOR...**

Usar outra colher para a saliva não contaminar a preparação culinária.



### **APÓS O RESFRIAMENTO**

Acondicionar os alimentos corretamente no refrigerador.



### **MAS, ANTES DE SERVIR...**

Aquecer de maneira uniforme (fervendo a mais de 74°C no centro do alimento).



## QUANTO AOS UTENSÍLIOS...

Os talheres, copos, pratos, panelas, potes e tampas devem ser guardados limpos e protegidos.

**É proibido o uso de utensílios de madeira.**



## SERVIR CORRETAMENTE...

Os copos devem ser servidos pela base e as xícaras pela alça. No caso dos talheres, sempre segurar pelos cabos.



## AO SERVIR PRATOS...

Sempre segurar pelas bordas e ter cuidado para os dedos não tocarem o alimento.



## AO RECEBER DINHEIRO...

Antes de preparar algum alimento, lavar as mãos cuidadosamente, para não contaminá-lo.



## O DINHEIRO ESTÁ SEMPRE SUJO E CONTAMINADO!

O melhor é ter uma pessoa para se encarregar somente da cobrança e receber o dinheiro.



## SE FOR INEVITÁVEL USAR BALDES OU BACIAS...

Não submergir os utensílios neles, mas tirar água para lavá-los.



## MÃOS A OBRA...

Manter o local de manipulação de alimentos limpo e higiênico. Para limpeza do ambiente, utilizar água clorada.



Água clorada  
=  
1 litro de água  
+  
1 colher de sopa  
de água sanitária  
sem perfume

Validade = 6 horas

## RESULTADO...

Casa cheia e clientela satisfeita!



# DEFINIÇÕES

**Alimento de alto risco:** Quaisquer alimentos que tenham elevado teor de proteínas, que permitem a rápida multiplicação dos micro-organismos e que não voltarão a ser cozidos antes do consumo.

**Alimento perecível:** É o alimento que se deteriora e apodrece facilmente.

**Contaminação:** Presença de qualquer material prejudicial nos alimentos, sejam bactérias, metais, venenos ou qualquer outro elemento que torne esses produtos alimentícios impróprios para o consumo humano.

**Contaminação cruzada:** Ocorre quando os micro-organismos de uma área são transportados para outra área, em geral por um manipulador de alimentos, causando a contaminação dos alimentos ou superfícies. O exemplo mais perigoso de CONTAMINAÇÃO CRUZADA ocorre quando um manipulador de produtos alimentícios passa da manipulação de carne crua para a manipulação de alimentos cozidos, sem lavar as mãos ou os utensílios.

**Desinfetante:** Produto químico que reduz a contaminação de micro-organismos para um nível aceitável.

**Doença Transmitida por Alimento (DTA):** Doença que pode durar vários dias, podendo causar até a morte. É causada pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados com micro-organismos patogênicos.

**Manipulador de alimentos:** Qualquer indivíduo que trabalha na produção, preparação, processamento, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e venda de alimentos.

**Micro-organismos:** Organismo vivo e invisível a olho nu. Alguns grupos podem causar DTA se conseguirem multiplicar-se e crescer sem qualquer controle.

**Patogênico:** Que causa doença ou dano a saúde.

**Portador:** Indivíduo que pode transmitir bactérias prejudiciais à saúde, sem que ele próprio apresente sintomas da doença.



MUNICÍPIO DE  
**ITAJAÍ**  
Secretaria Municipal de Saúde



## **SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

### **DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

Rua Alberto Werner, nº 254, Vila Operária  
CEP: 88303-160 - Itajaí / SC

Telefones:

(47) 3908 5031 - Informações

(47) 3908 5767 - Carteira de Saúde

**e-mail: [visa@itajai.sc.gov.br](mailto:visa@itajai.sc.gov.br)**

**PARA SUGESTÕES, ELOGIOS E DENÚNCIAS**  
**LIGUE:**

**0800 642 5500**

**OUVIDORIA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAJAÍ**

**Saiba mais em:**

[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

[www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br](http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br)

[nutricao.saude.gov.br](http://nutricao.saude.gov.br)

**Texto:**

**Elinia da Silva Mateus Melnek - Nutricionista**