



GUIA DO MANIPULADOR

SEGURANÇA DE ALIMENTOS



INICIATIVA



Ministério do
Turismo



GUIA DO MANIPULADOR

SEGURANÇA DE ALIMENTOS



República Federativa do Brasil

Presidente

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministério do Turismo

Ministro

Walfrido dos Mares Guia

Secretaria Executiva

Secretário:

Márcio Favilla Lucca de Paula

Secretaria Nacional de Programas de Desenvolvimento do Turismo

Secretária

Maria Luísa Campos Machado Leal

Departamento de Qualificação e Certificação e de Produção Associada ao Turismo

Diretora

Carla Maria Naves Ferreira

Coordenação-Geral de Qualificação e Certificação

Coordenadora-Geral

Tânia Mara do Valle Arantes

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

Conselho Deliberativo Nacional

Presidente:

Adelmir Araújo Santana

Diretor-Presidente:

Paulo Tarciso Okamoto

Diretor de Administração e Finanças:

Carlos Alberto Dos Santos

Diretor Técnico:

Luiz Carlos Barboza

Unidade de Atendimento Coletivo Comercio e Serviços

Gerente:

José Ricardo Mendes Guedes

Carteira de Turismo

Coordenadores Nacionais de Projetos:

Dival Schmidt Filho

Ilma Ordine Lopes

Valeria Barros

Germana Magalhães

IH - Instituto de Hospitalidade

Presidente Executivo:

Rafael Sanches

Coordenação:

André Eysen de Sá

Equipe Bem Receber - Componente Qualidade Profissional:

Amanda Araujo

Ana Cláudia Machado

Cristiane Serra

Eneida Fernandes.

Produzido pelo NTE – Núcleo de Tecnologia Educacional – IH:

Cláudio Oliveira (coordenador)

Mônica Kobayashi

Rafael Pellens.

Responsabilidade Técnica pelos textos básicos:

Karla Figueiredo

Revisão Técnica

Eneida Fernandes

Projeto Gráfico e Ilustrações:

Ducca Rios.

Créditos Fotográficos:

Acervo IH.

Parceiros apoiadores:

APEX-Brasil - Agência de Exportações e Investimentos

BID - Banco Interamericano de Desenvolvimento

© Mtur/Sebrae/Instituto de Hospitalidade - 2007

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida para fins educacionais e institucionais, desde que citada a fonte.



Instituto de Hospitalidade
Rua Frei Vicente, 16
Centro Histórico, Salvador BA
CEP 40025-130
Tel.: (71) 3320-0700
Fax.: (71) 3320-0701
www.bemreceber.org.br
www.pcts.org.br
www.hospitalidade.org.br

147g

Instituto de Hospitalidade
Guia do Manipulador: segurança de alimentos /
Instituto de Hospitalidade; Brasil. Ministério do Turismo.
68 p.; il.

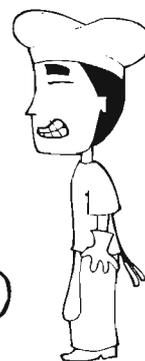
1. Turismo. 2. Hospitalidade. I. Brasil. Ministério do
Turismo. II. Título.

CDU 338.48

(Biblioteca Responsável: Aline da Silva Argenta - CRB 10/1725)

ÍNDICE

Mensagem	05
Apresentação	06
Descrição da competência	07
Auto-avaliação	09
Sessão1 - Conhecer e evitar as doenças transmitidas por alimentos (DTA).....	11
Sessão2 - Manter higiene pessoal ao manusear alimentos e bebidas	23
Sessão3 - Receber, servir e manipular alimento seguro	33
Sessão4 - Manter a limpeza e sanitização	49
Finalizando	63
Glossário	67
Referência Bibliográfica	67
Gabarito	67



MENSAGEM

O **Programa Bem Receber** é uma iniciativa do Ministério do Turismo, SEBRAE e do Instituto de Hospitalidade, sendo este último a entidade executora. Desenhado com o objetivo de contribuir para o aumento da qualidade dos serviços prestados e competitividade dos destinos turísticos, criteriosamente selecionados, suas ações são focadas na qualificação profissional e na gestão sustentável dos estabelecimentos envolvidos.

O Programa visa beneficiar os micro e pequenos meios de hospedagem através da operacionalização de diversas etapas, incluindo: mobilização e sensibilização de empresários e lideranças locais; qualificação de instrutores e mobilizadores; avaliações diagnósticas; treinamento no local de trabalho; avaliação para certificação de pessoas; assistência técnica aos empresários, interessados em adotar boas práticas de sustentabilidade, e, auditoria para a certificação em turismo sustentável.

Uma das etapas mais importantes do Programa é o aperfeiçoamento de profissionais no local de trabalho, realizada por instrutores previamente preparados, escolhidos entre os integrantes dos próprios estabelecimentos. A esses instrutores cabe a tarefa de orientar suas equipes no aperfeiçoamento contínuo das competências, hoje requeridas para a entrega de serviços com qualidade.

Para tanto, foi desenvolvido um conjunto de guias a serem distribuídos aos futuros instrutores no momento de sua qualificação. Esses guias foram concebidos para servirem de instrumentos de apoio didático ao treinamento em serviço, orientado por instrutores, em sua maioria, formados na prática. Isso explica sua linguagem simples e direta, e sua forma de apresentação leve, buscando captar e manter o interesse dos participantes.

Para cada uma das ocupações, mais representativas do segmento de meios de hospedagem há um guia específico, com sessões curtas, focadas no desenvolvimento de competências. Guias específicos ao aperfeiçoamento das competências que compõem a Hospitalidade – transversal a todas as ocupações do Setor de Turismo – também foram desenvolvidos para os profissionais operacionais, supervisores e gerentes.

Todos os guias são baseados nas Normas Brasileiras de Ocupações e Competências para o Setor de Turismo, publicadas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), e trazem um conjunto de situações de aprendizagem, desenhadas conforme o conceito de educação baseada em competências, valorizando o referencial prévio dos participantes.

Com esses guias, o **Programa Bem Receber** espera contribuir de forma valiosa no aperfeiçoamento profissional e melhoria da qualidade dos serviços nos estabelecimentos do Setor de Turismo no Brasil, acreditando que o empenho de todos vai assegurar a sua melhor utilização.

Programa Bem Receber

APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado para apoiar sua qualificação profissional. Aqui você encontrará atividades, histórias, informações, estudos, dicas e novidades sobre a **manipulação segura de alimentos e bebidas**. Você percorrerá sessões de aprendizagem para exercitar as competências necessárias e desempenhar com sucesso sua ocupação no setor turístico.

As atividades propostas visam estimulá-los a aprofundar seus conhecimentos e renovar suas atitudes, individualmente ou com seus companheiros de equipe, de acordo com as especificidades de sua rotina de trabalho.

Você encontrará em cada sessão de aprendizagem:



Aquecimento

momento inicial, uma “provocação” sobre o que você encontrará pela frente. Pode incluir uma ilustração, uma música, um poema...



Verificando saberes prévios

onde você será levado a refletir sobre a competência em questão, a partir do que já sabe. É um momento valioso para construir e aprofundar novos conhecimentos.



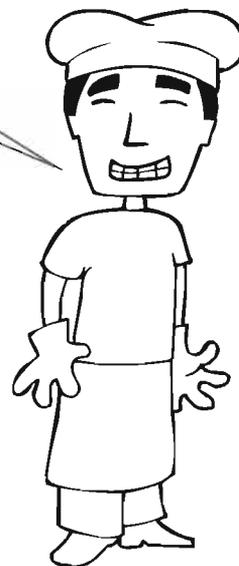
Exercício

atividade, desafio, problema ou pesquisa a serem realizados com base em cenários típicos do mundo real e que ofereçam a oportunidade de colocar em prática as competências em questão.



Comparação com outras referências

aqui você encontrará dicas, informações, artigos e situações importantes aprofundando seus conhecimentos sobre as competências necessárias para um(a) manipulador(a) de alimentos e bebidas.



● Síntese

momento em que você vai sintetizar e resumir as idéias e questões mais importantes, abordadas na sessão de aprendizagem. É um exercício intelectual importante para quem está passando por um processo de aperfeiçoamento profissional.

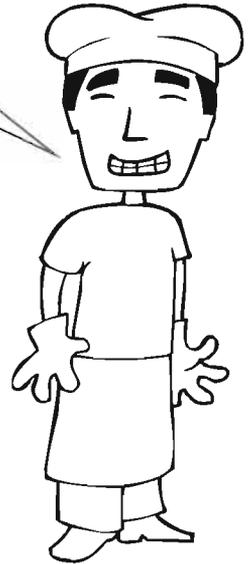
↑ Desempenho

esta etapa inclui atividades que proporcionam oportunidade de praticar ações para promover a excelência em serviços no empreendimento em que você trabalha. Não perca a oportunidade de transformar seu local de trabalho num espaço de aprendizagem.

🔍 Avaliação

momento onde você testará se seus conhecimentos foram realmente ampliados. Leia com atenção, responda os exercícios propostos e confira sua pontuação. É importante lembrar que errar é uma oportunidade de perceber onde você pode melhorar.

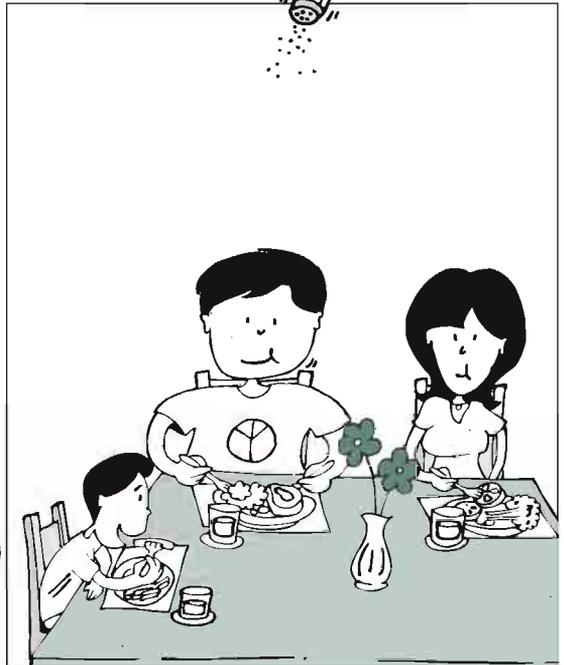
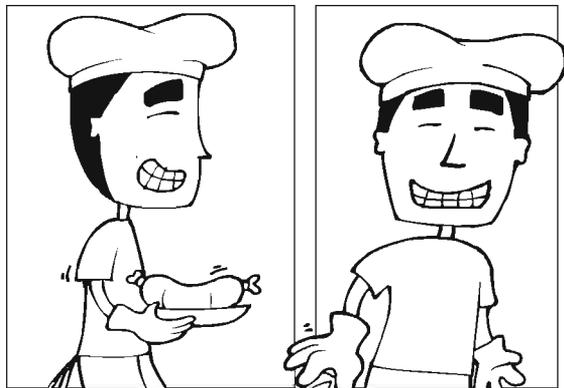
E não se preocupe! Você não está sozinho. Um Instrutor foi especialmente preparado para orientá-lo nesta caminhada rumo ao seu aperfeiçoamento profissional. Compareça às reuniões planejadas pelo seu Instrutor no Local de Trabalho e programe-se para estudar e desenvolver, sozinho ou com seus colegas, as sessões de aprendizagem propostas.



DESCRIÇÃO DA COMPETÊNCIA

A competência de **manipulador de alimentos e bebidas** obedece, no Brasil, à Norma Brasileira ABNT NBR 15033 – Segurança dos alimentos – Manipulador que atua em estabelecimento de serviço de alimentação no setor de turismo, favorecendo a realização de objetivos na vida profissional do trabalhador da área. A **qualificação profissional** do trabalhador de turismo passa pela necessidade de aperfeiçoamento e pela qualidade no atendimento, para atender às expectativas dos clientes. Tem como ingrediente principal a **Hospitalidade** e como desafio atual contribuir para o desenvolvimento do **turismo sustentável**.

O quadro a seguir apresenta a competência geral e as ações esperadas para a ocupação, preparando-o para o mercado de trabalho.



AUTO-AVALIAÇÃO

Acima estão descritas as ações esperadas de um manipulador de alimentos e bebidas. Ações necessárias no exercício da profissão. Leia com atenção e identifique:

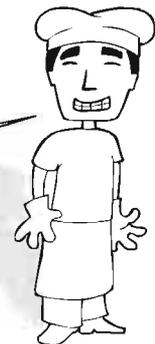
1) As ações que você já desempenha com sucesso.

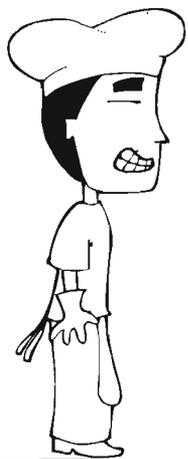
2) As ações que você precisa de ajuda para desempenhar.

3) Que tipo de ajuda você precisa para desempenhar essas ações?

Agora que você já fez um balanço geral de como está profissionalmente, prepare-se para exercitar as ações importantes para o bom desempenho de sua ocupação. Priorize sua atenção para seus pontos de investimento, durante e depois da qualificação.

Boa sorte e sucesso!



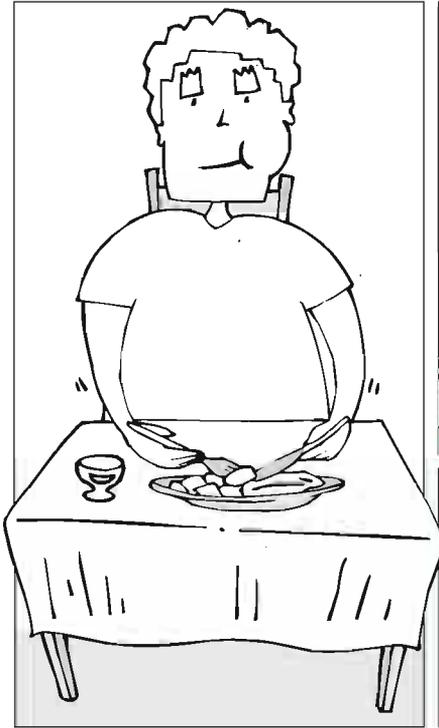


Sessão 1

Conhecer e evitar as doenças transmitidas por alimentos.



AQUECIMENTO



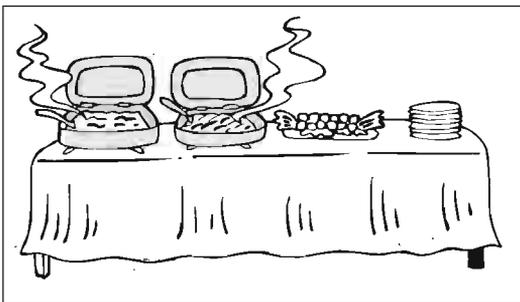
VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Você já ouviu alguém falar que passou mal depois que comeu ou bebeu algo?



EXERCÍCIO

Observe as ilustrações abaixo e responda:



1 - Em sua opinião, quais são os procedimentos para evitar que os alimentos sejam contaminados?

● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Fornecendo Alimento Seguro

Pois é, a comida que tem a função de proporcionar saúde e bem estar às pessoas, em algumas condições pode fazer mal. Quando algum alimento está contaminado quem o consome pode apresentar sintomas como: diarreia, vômito, dor abdominal e febre. Algumas pessoas chegam a ficar com paralisia ou até morrer.

Algumas pessoas estão mais vulneráveis a estes sintomas, por terem seu sistema imunológico menos resistente. São pessoas que fazem parte do grupo chamado de População de Alto Risco:



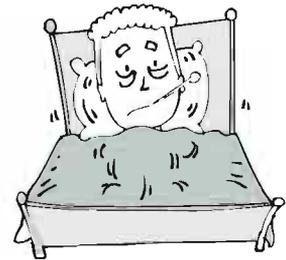
Crianças



Idosos



Gestantes



Enfermos

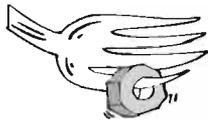
Além de causarem danos à saúde dos clientes, quando **Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)** acontecem, o estabelecimento tem prejuízos financeiros e sua imagem fica abalada. Geralmente as conseqüências são:

- Reclamação e perda de clientes.
- Despesas com processos judiciais.
- Propaganda negativa.
- Perda de prestígio.
- Necessidade de reciclagem freqüente.

- Constrangimentos para os empregados.
- Demissões.
- Fechamento do estabelecimento.

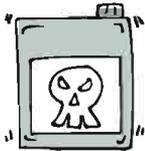
A seguir você encontrará alguns conceitos e procedimentos para evitar contaminação cruzada, assegurando que os clientes não adquiram **Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)**, evitando também que um possível surto aconteça.

Em primeiro lugar, saiba que alimentos podem se contaminar muito facilmente. São três os tipos mais comuns de contaminação:



Física.

É a presença acidental de objetos e materiais estranhos no alimento (um fio de cabelo, uma pedrinha, peças de equipamentos etc.).



Química

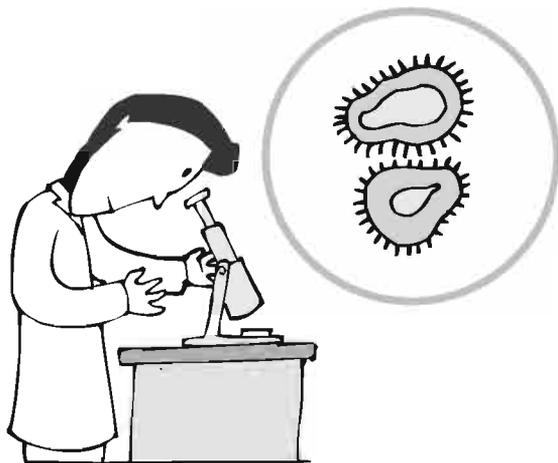
Produtos químicos (produtos de limpeza, pesticidas entre outros) ou metais pesados presentes no alimento.



Biológica

Quando **microrganismo patogênico** ou sua **toxina** está presente no alimento em quantidade inaceitável.

Conhecendo os Microrganismos



Microrganismos são pequenos organismos vivos, invisíveis ao olho nu. Apenas com o auxílio de um microscópio podem ser vistos.

Podem ser encontrados no solo, na água, nas plantas, no trato intestinal de animais, no homem (no trato intestinal, nas mãos, roupas, fossas nasais, boca, pele etc.), no ar, na poeira, enfim, em muitos lugares.

Os microrganismos são diversos e desempenham papéis importantes nos alimentos:



- Alguns causam alterações benéficas sendo utilizados na fabricação de alimentos fermentados como queijos, pães, vinhos, cervejas e muitos outros. Você já viu como o queijo gorgonzola tem alguns veios azul-esverdeados? São os mofos (microrganismos).



- Alguns deterioram os alimentos.



- Alguns representam riscos à saúde. São os chamados patogênicos e podem afetar os homens e os animais. Quantas vezes já ouvimos falar na televisão que devemos guardar os ovos na geladeira para evitar que as salmonelas se multipliquem? Salmonela é uma bactéria patogênica, que causa danos à saúde do homem.

Podem chegar ao alimento de várias formas refletindo condições precárias de higiene durante a produção, armazenamento ou distribuição.

Geralmente são transportados pelas mãos das pessoas; utensílios ou equipamentos sujos; animais ou insetos; por outros alimentos e suas embalagens.

Pode-se classificar os microrganismos de interesse em alimentos como:

BACTÉRIAS, VÍRUS, FUNGOS E PARASITAS.

- ▶ **Bactérias:** São as mais importantes causas de **Doenças Transmitidas por Alimentos.**

Para sobreviver e se multiplicar precisam de condições favoráveis:

- ▶ **Temperatura:** A temperatura ambiente é a que melhor favorece a multiplicação. Os alimentos não devem ficar expostos na Zona de Temperatura Perigosa (entre 5° C e 60° C) por mais de 4 horas.
- ▶ **Oxigênio:** Bactéria aeróbia precisa de oxigênio para se multiplicar.
Bactéria anaeróbia multiplica-se na ausência de oxigênio.
Bactéria facultativa multiplica-se em ambas condições.

CURIOSIDADES

Sobre a salmonella...

As salmonelas são atualmente os agentes mais importantes de doenças transmitidas pelos alimentos.

As salmonelas são micróbios curtos, delgados e em forma de bastonete. Algumas salmonelas são patogênicas apenas para o homem; outra não só para o homem mas também para outros animais.

Uma das espécies mais comuns é a salmonella thyphimurium que provoca a febre tifóide. Ultimamente tem sido mais freqüente a salmonelose devido à salmonela enteritidis.

A bactéria pode encontrar-se no intestino de muitos animais e não apresentar qualquer sintoma de doença. A salmonela pode contaminar os alimentos direta ou indiretamente, por exemplo através das fezes dos animais e do homem ou de águas poluídas por esgotos. Também uma carne com salmonela pode ter sido contaminada por outras carnes, no transporte (frango com outra carne) ou durante a preparação (tábua de cortar carne crua, sem ser lavada, cortando carne assada); durante o manuseio: através das mãos entre alimentos confeccionados e não confeccionados, das superfícies ou utensílios, principalmente no fim da preparação.

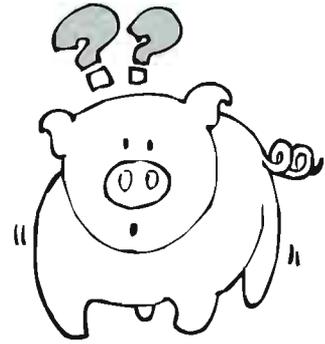
A salmonela não produz toxina e é destruída a 65°C durante 30 minutos. Para maior segurança, durante a confecção de carnes assadas, deve ser mantida a temperatura mínima de 80°C, uma vez que as carnes estão mais facilmente susceptíveis de contaminar.

Os alimentos estatisticamente mais implicados na intoxicação são; carnes, aves, ovos, leite, cremes gelados, pastelaria, peixes, moluscos marinhos.

A salmonelose pode ser muito grave dependendo do estado da pessoa, manifestando os sintomas que variam entre 6 a 72 horas, com mais freqüência entre 12 a 36 horas. Poderá levar cerca de 21 dias a total recuperação.

Os principais sintomas de intoxicação são; diarreia, febre, cefaléias, astenia, mialgias. Nos bebês, crianças e pessoas debilitadas este quadro pode agravar-se.

(PORTALIMENTAR.COM. Salmonella. Disponível em <http://www.portalimentar.com/ArtigoDisplay.aspx?ID=176>).



MAIS CURIOSIDADES

Funcionários de hotel são indiciados por intoxicação alimentar

Em 2005, 70 pessoas passaram mal e uma criança de 9 anos morreu em convecção de um grande hotel em no litoral nordestino. Para a polícia, houve negligência. Foram indiciados o gerente-geral do hotel, o gerente de controle, o gerente de alimentos e bebidas, o chefe de cozinha e a nutricionista. Para a policia, eles foram negligentes e poderiam ter evitado a intoxicação.

De acordo com o laudo da Vigilância Sanitária de Pernambuco, 22 amostras de alimentos, das 62 analisadas, estavam impróprias ao consumo, pois, estavam contaminadas com bactérias. A cozinha do hotel foi interditada por cinco dias e voltou a funcionar após cumprir as exigências da Vigilância Sanitária.



SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **conhecer e evitar as doenças transmitidas por alimentos**.



DESEMPENHO

1 Junto com seus colegas de trabalho, façam uma avaliação das práticas adotadas pelo seu estabelecimento que possam estar dando condições favoráveis de multiplicação aos microrganismos e tornando o alimento inseguro ao consumo. Definam o que pode ser feito para corrigir essa situação e proteger os clientes de Doenças Transmitidas por Alimentos.

AVALIAÇÃO

1 - São condições que interferem na multiplicação das bactérias:

- A) Alimento, espaço, temperatura e tempo.
- B) Alimento, calor, luz e umidade.
- C) Alimento, oxigênio, temperatura, acidez e umidade.
- D) Acidez, alimento, espaço e umidade.

2 - Uma Doença Transmitida por Alimentos pode ser definida como:

- A) Qualquer doença que seja causada pelo consumo de água ou alimento.
- B) Doença transmitida apenas pelos vírus.
- C) Doença que atinge apenas os animais.
- D) Nenhuma resposta acima.

3 - São tipos de contaminação:

- A) Física
- B) Química
- C) Biológica
- D) Todas as alternativas estão corretas.

4 - Fazem parte da População de Alto Risco :

- A) Apenas as crianças.
- B) Crianças, idosos, gestantes e pessoas enfermas.
- C) Adultos até 50 anos
- D) Adolescentes.

5 - São alimentos potencialmente perigosos:

- A) Alimentos ricos em proteína.
- B) Alimentos bastante ácidos.
- C) Alimentos secos.
- D) Alimentos gordurosos.

6 - São ações que protegem os alimentos de contaminação:

- A) Cuidados com a higiene pessoal.
- B) Evitar o abuso de tempo e temperatura.
- C) Manter a higiene das áreas e superfícies de trabalho.

D) Todas as respostas acima estão corretas.

7 - A transferência de microrganismo de um alimento ou superfície para outra é chamada de:

- A) Contaminação Física
- B) Multiplicação de microrganismos
- C) Contaminação Cruzada
- D) Contaminação Química.

8 - Bactérias causadoras de doenças:

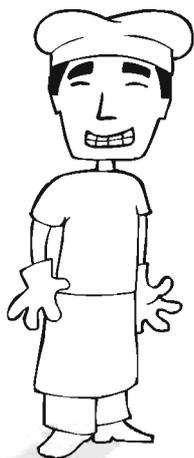
- A) Não patogênicas.
- B) Patogênicas.
- C) Esporuladas.
- D) Todas as bactérias.

9 - É a faixa de temperatura em que as bactérias se multiplicam mais rapidamente:

- A) Entre 60° C e 100° C
- B) Entre 0° C e 5° C
- C) Entre 5° C e 60° C
- D) Entre -10° C e 0° C

10 - Um surto de doença transmitida por alimentos pode ser definido quando:

- A) Uma pessoa passa mal quando ingere um alimento contaminado.
- B) Duas ou mais pessoas passam mal por ingerirem um único alimento contaminado.
- C) Várias pessoas passam mal por ingerirem tipos diferentes de alimentos contaminados.
- D) Apenas adultos passam mal por ingerirem alimento contaminado.



Sessão 2

Manter higiene pessoal ao manusear alimentos e bebidas.



AQUECIMENTO



Os cuidados com a apresentação e higiene pessoal são fundamentais para quem manipula alimentos e bebidas. Lembre-se de que você é responsável pela saúde de quem consome os produtos preparados em seu estabelecimento.



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Quais os cuidados com a higiene pessoal você deve apresentar ao manipular alimentos e bebidas?



EXERCÍCIO

1 – Volte ao personagem apresentado no **Aquecimento** e marque os erros que, em sua opinião, comprometem a segurança de alimentos e bebidas manipulados por ele.

2 – Depois de marcar os erros do manipulador do Aquecimento, descreva um manipulador que mantém uma boa higiene pessoal ao trabalhar com alimentos e bebidas.

● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Manipulador é todo aquele que trabalha em contato direto ou indireto com alimentos. Todos nós carregamos bactérias causadoras de contaminação em alimentos. Então como manipuladores de alimentos, temos o dever de cuidar da nossa saúde, higiene e apresentação pessoal. Assim, evitaremos levar bactérias patogênicas para os alimentos e em consequência causar doenças nos consumidores.

Na maioria dos casos de **Doenças Transmitidas por Alimentos**, sempre existe a participação do manipulador.



- Para manipular alimentos de forma segura, cuide de sua saúde:
 - Não manipule alimentos se apresentar sintomas como febre, vômito, diarreia, icterícia, tosse ou espirro excessivo. Procure um médico.
 - Informe ao seu supervisor se você não estiver se sentindo bem.
 - Em caso de corte ou queimadura de pequena dimensão: informe ao seu supervisor, faça um curativo; use luvas para cobrir o curativo. Se houver indicação, só exerça atividade que não exija a manipulação direta de alimentos.



- Cuide da Apresentação Pessoal, começando em casa:
 - Tome banho diariamente.
 - Lave os cabelos regularmente.
 - Use desodorante sem perfume.
 - Mantenha unhas aparadas, sem esmaltes ou base.
 - Escove os dentes após cada refeição.
 - Faça barba e bigode, no caso dos homens.



- Cuide do vestuário e da aparência:
 - Uniforme:
 - Vista uniforme completo e limpo.
 - Troque diariamente ou sempre que necessário. Use o vestiário
 - Use touca ou gorro.
 - *Lembre-se que os cabelos caem frequentemente e podem resultar em uma contaminação do alimento.*
 - Sobre jóias:

Não use brincos, anéis, relógio, broches e qualquer outra jóia ou bijuteria enquanto estiver nas áreas de manipulação de alimentos. Elas podem acumular sujeira e bactérias durante a manipulação, ou causar acidente e contaminação física.

- Não use maquiagem nem perfume.

- Manter bons hábitos também é importante para o manipulador de alimentos:



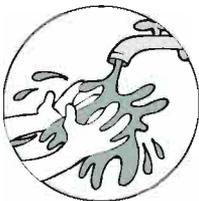
- Não fume:

Ao fumar o manipulador toca nos lábios, que possuem bactérias contaminantes, podendo transferi-las aos alimentos através de suas mãos contaminadas.

O hábito de fumar causa tosse e pigarros, atos que contribuem para a contaminação de alimentos.

Não é permitido fumar nas áreas de manipulação de alimentos. Pontas de cigarro e cinzas podem cair e contaminar as superfícies e os alimentos.

- Não coma, beba ou mastigue chiclete quando estiver manipulando alimentos.
- Não espirre, tussa, assovie ou cante sobre os alimentos e superfícies de trabalho. Afaste-se e depois lave as mãos.
- Não roa unhas nem coloque os dedos na boca.
- Evite se coçar. Se for necessário, se afaste da área de manipulação e depois lave as mãos.
- Não se apoie sobre os equipamentos nem sente nos balcões.
- Nunca use o avental para secar ou limpar as mãos.



Lave as mãos!

Suas mãos entram em contato freqüente com os alimentos e as superfícies de trabalho. Portanto, é essencial que elas estejam sempre bem limpas. Lavar as mãos com freqüência deve ser um hábito do manipulador de alimentos.

► Lave as mãos sempre que:

- Iniciar a jornada de trabalho.
- Trocar de atividade.

► Antes de:

- Manipular alimentos.
- Tocar qualquer superfície de contato de alimento já sanitizada.

► Depois de:

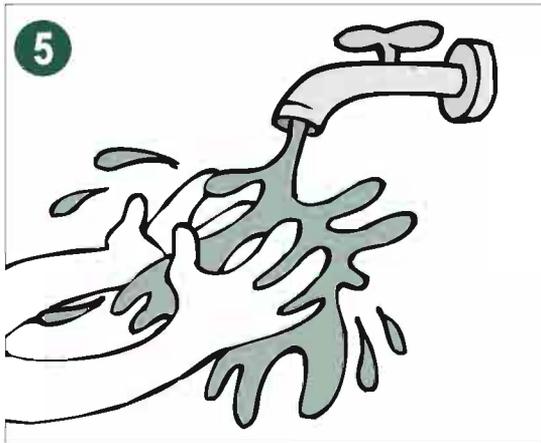
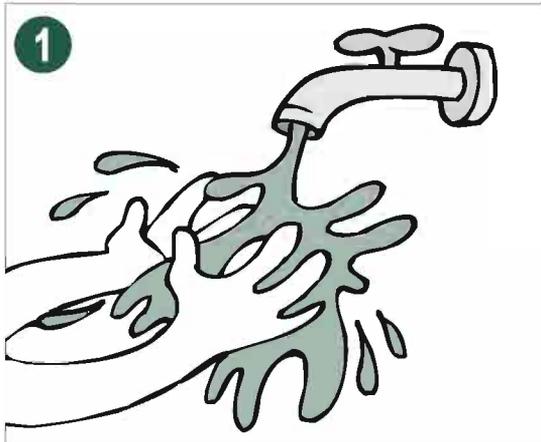
- Tocar o cabelo, o rosto ou corpo.
- Espirrar ou tossir.
- Comer ou beber e fumar.
- Tocar em roupas ou aventais.
- Tocar em lixo.
- Usar o banheiro.

► **Onde lavar as mãos:**

As mãos devem ser lavadas em lavatório destinado exclusivamente para este fim. Ele deverá estar equipado com:

- Água potável corrente.
- Sabonete anti-séptico.
- Toalha de papel não reciclado.
- Cesta de lixo com tampa acionada com pedal.

► **Como lavar as mãos:**



1 Molhe as mãos e antebraços.

2 Aplique o sabão líquido anti-séptico.

3 Esfregue por no mínimo 20 segundos.

4 Limpe embaixo das unhas e entre dedos.

5 Enxágüe com água corrente.

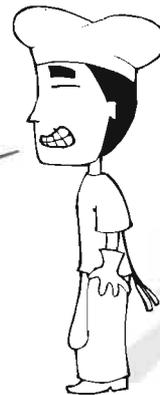
6 Seque as mãos.



“É melhor prevenir do que remediar.”

Este é um interessante ditado popular para manipuladores de alimentos. Previna-se, cuidando de sua saúde e higiene pessoal. Sempre que notar algum companheiro de trabalho sem cuidados, converse com ele e mostre sua experiência e conhecimento sobre o assunto.

SÍNTESE



Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **higiene pessoal ao manusear alimentos e bebidas**.

DESEMPENHO

Preencha o check list a seguir e verifique em quais aspectos você precisa fazer ajustes para se tornar um manipulador seguro.

Com o check list preenchido, defina se você precisa adotar mudanças e estabeleça um período para cumprí-las.

Sugestão de Check list para verificação do cumprimento das regras de higiene pessoal.

AÇÃO	SIM	NÃO	OBSERVAÇÃO
1 - Mantenho-me sempre com saúde.			
2 - Comunico ao meu supervisor se estiver passando mal.			
3 - Protejo ferimentos e me afasto da manipulação direta com alimentos.			
4 - Mantenho rígida higiene. Tomo banho diariamente, uso desodorante sem perfume, aparo unhas, barba e bigode etc.			
5 - Não fumo, não bebo nem como nas áreas de manipulação de alimentos.			
6 - Uso uniforme completo e limpo, e troco diariamente.			
7 - Sempre protejo os cabelos com touca antes de entrar nas áreas de manipulação de alimentos.			
8 - Não tusso, espirro ou converso sobre os alimentos e bancadas de trabalho.			
9 - Conheço e pratico os procedimentos para a correta lavagem de mãos.			
10 - Sempre me atualizo sobre as corretas práticas que devo adotar para proteger os alimentos e clientes.			

AVALIAÇÃO

1 - Faz parte do uniforme de um manipulador de alimentos:

- A) Lenço e saia.
- B) Sapatos abertos e avental.
- C) Touca e avental.
- D) Sapatos fechados e camiseta.

2 - Não é permitido fumar nas áreas de manipulação de alimentos, pois:

- A) Cinzas podem cair e contaminar os alimentos e superfícies de manipulação.
- B) Os dedos ficam contaminados ao tocar os lábios e podem contaminar os alimentos.
- C) A maioria das pessoas não gosta do cheiro de cigarro.
- D) As alternativas a e b estão corretas.

3 - Para evitarmos que cabelos caiam nas áreas de manipulação de alimentos devemos:

- A) Manter sempre preso e protegido com touca.
- B) Manter curto.
- C) Lavar diariamente, pois, assim ele não cai.
- D) Apenas prender com um elástico.

4 - É o procedimento correto na lavagem das mãos:

- 1 – seque as mãos;
- 2 – limpe embaixo das unhas e entre os dedos;
- 3 – molhe as mãos e antebraços;
- 4 – enxágüe com água corrente;
- 5 – esfregue por no mínimo 20 segundos;
- 6 – aplique o sabão líquido anti-séptico.

Marque a alternativa que tem a seqüência correta:

- A) 1-2-3-4-5-6.
- B) 3-6-5-2-4-1
- C) 2-3-5-6-4-1
- D) 3-6-5-4-2-1.

5 - Usar jóias e bijuterias nas áreas de manipulação de alimentos não é uma boa prática pois:

- A) Podem acumular sujeiras.
- B) Podem cair e se tornar uma fonte de contaminação física no alimento.
- C) Podem acumular bactérias e ser uma fonte de contaminação biológica.
- D) Todas as alternativas estão corretas.

6 - São itens que não podem faltar num lavatório de mãos:

- A) Água corrente, sabonete com perfume e cesto de lixo.
- B) Água potável corrente, sabonete líquido anti-séptico, toalha de papel não reciclado.
- C) Água não potável, sabonete, toalha de pano.
- D) Água corrente, sabão neutro, toalha de pano.

7 - Devemos lavar as mãos:

- A) Antes de pegar em lixo e restos de comida
- B) Antes de ir ao banheiro
- C) Após manipular alimentos crus e antes de manipular alimentos prontos
- D) Antes de fumar.

8 - Se você tiver um corte e for um manipulador de alimentos, você deve:

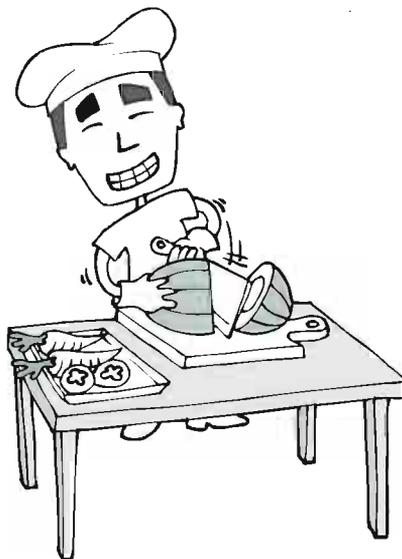
- A) Ir para casa.
- B) Fazer um curativo, proteger com luva e não ter contato direto com alimentos.
- C) Esconder do seu supervisor.
- D) Lavar com água corrente e continuar trabalhando.

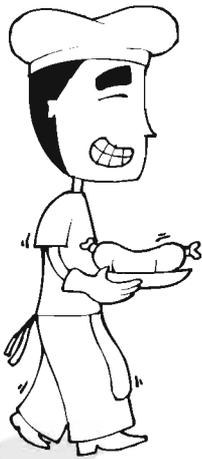
9 - São atos que podem contaminar as mãos e conseqüentemente os alimentos:

- A) Tocar no nariz ou boca.
- B) Pegar em dinheiro.
- C) Pentear os cabelos.
- D) Todas acima.

10 - Em relação ao uniforme é correto afirmar:

- A) Deve ser preferencialmente de cor escura para esconder a sujeira.
- B) Não é necessário o seu uso.
- C) Podem ser usados durante toda a semana se não estiverem sujos.
- D) Devem ser trocados diariamente ou sempre que necessário.





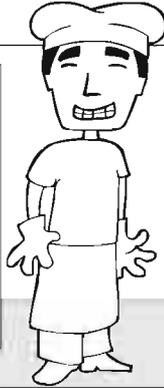
Sessão 3

Receber, servir e manipular alimento seguro.



AQUECIMENTO

O manipulador de alimentos chega na área de manipulação trajando seu uniforme limpo e completo,...

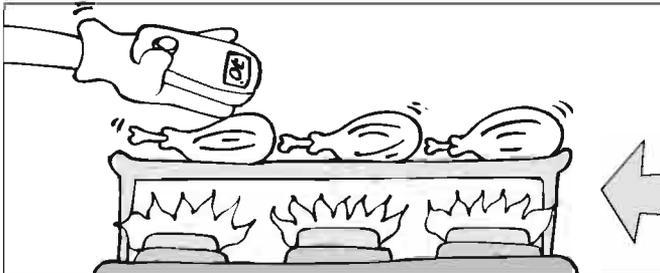
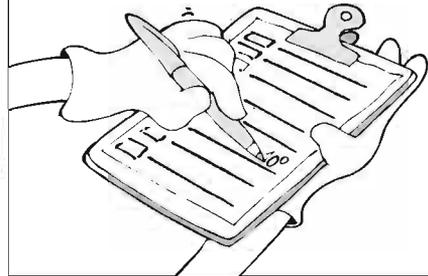


...coloca o chapéu e lava as mãos no lavatório exclusivo para este fim.

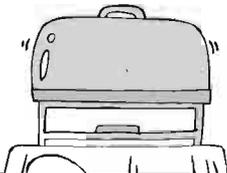


Ele segue para o setor de trabalho e vai grelhar frangos. Retira uma caixa com porções de frango da geladeira,...

...monitora a temperatura e registra em planilha.



Grelha os frangos monitorando de forma a atingir o critério de temperatura.



Após grelhar todo o lote cobre a cuba e coloca em estufa para que seja servido na hora do almoço.



Retira os utensílios usados da área e leva para a área de lavagem.

Retorna ao lavatório e lava as mãos.



Retorna para grelhar um novo lote.

Receber e manipular alimentos e bebidas, consciente dos procedimentos adequados à segurança de todos, requer conhecimento e prática. Nesta sessão de aprendizagem você terá contato com informações e exercícios importantes, como o controle de tempo e temperatura dos alimentos. Prepare-se!

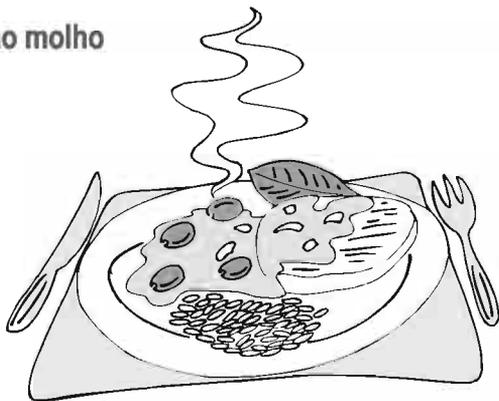
● VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Como os alimentos são armazenados no estabelecimento em que você trabalha? Existem câmaras frigoríficas, geladeiras e freezers para estocar alimentos frios?

⊖ EXERCÍCIO

1 - Analise a imagem e responda a questão a seguir:

Bife ao molho



Ingredientes:

- Contra filé em bifes
- sal
- pimenta-do-reino branca
- salsinha picada(s)
- alho picado(s)
- cebola picada
- conhaque
- caldo de carne
- folha de louro
- manteiga para fritar
- azeitona verde sem caroço
- polpa de tomate

2 - Quais as etapas de produção deste “prato” e os cuidados em cada etapa para que o alimento fique seguro?

●+■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Servir alimentos e bebidas aos clientes, tem como principal objetivo a sua satisfação. Para o alcance desse objetivo, deve-se atender não apenas aos aspectos gastronômicos e às etiquetas de serviço. Também é preciso observar todas as práticas que permitem ao alimento chegar de forma segura aos clientes.

Pensando dessa forma, considera-se a aplicação das Boas Práticas de Manipulação necessária em todas as etapas da produção do alimento.

► Utilizar o termômetro e registrar a temperatura dos alimentos

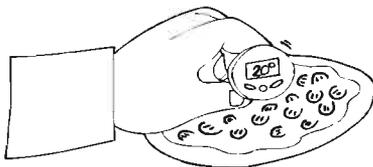
Na Sessão 1 – Conhecer contaminação cruzada, foi abordada a Zona de Temperatura Perigosa (entre 5°C e 60°C), onde os microorganismos se multiplicam com muita facilidade. Portanto o alimento não deve permanecer nessa faixa de temperatura por mais de quatro horas.

E como saber se o alimento está dentro dessa faixa de temperatura?

Medindo a temperatura dos alimentos, com a certeza de que os critérios ideais para cada operação está sendo cumprido. Para isto, é necessário o uso de termômetro específico para este fim.

► Conheça alguns modelos:

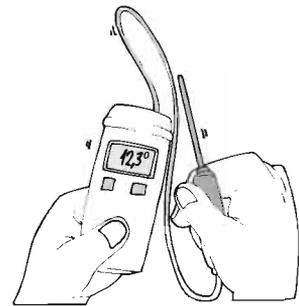
-Termômetro de alimentos:



Mini termômetro à prova d'água



Infravermelho sem contato com o alimento



Termômetro padrão

Os equipamentos de refrigeração (câmaras frigoríficas, refrigeradores, congeladores e balcões) e de manutenção de alimentos à quente (estufas) também devem ter termômetros.

► Cuidados com o uso de termômetro:

- Nunca use termômetro de vidro, mercúrio ou álcool nas áreas de preparação de alimentos, eles podem quebrar e contaminar o alimento.
- Limpe e sanitize a haste do termômetro antes e depois de cada uso.

► Use sempre termômetros aferidos e no prazo de validade. Confira com seu supervisor.

Para medir e registrar a temperatura...



Limpe e sanitize a haste do termômetro.



Insira o termômetro na parte mais espessa do alimento. Em caso de alimentos embalados ponha o termômetro entre duas embalagens.



Esperre que a leitura do termômetro normalize.



Registre a temperatura lida no termômetro.



Torne a limpar e sanitizar a haste do termômetro.

Recebendo os alimentos com segurança

Você concorda que para um produto chegar com qualidade ao estabelecimento é preciso que ele seja selecionado na hora da compra?

Para adquirir um alimento de qualidade é preciso selecionar bem o fornecedor. Prefira fornecedores de boa reputação. A origem do produto adquirido deve ser conhecida.

Durante o recebimento é quando você terá a oportunidade de conferir se a qualidade do alimento está de acordo com o que você comprou.

Antes de aceitar o produto, siga algumas orientações:



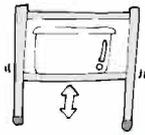
Tenha, de preferência, uma área específica para o recebimento de mercadorias.



Mantenha a área de recebimento sempre limpa, livre de objetos em desuso e de pragas.



Tenha sempre estrados e caixas plásticas para acondicionar os produtos.



Alimentos e suas embalagens não devem ser colocados diretamente sobre o piso.



Evite o recebimento de alimentos em momentos de grande movimento na área.



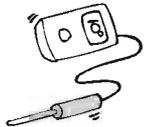
Verifique se o veículo de transporte é adequado ao produto, e se está limpo.



A apresentação pessoal do entregador também é importante.



Leia as informações do rótulo do produto.



Confira se a temperatura do produto está de acordo com a recomendada pelo fabricante. Use o termômetro.



Confira o prazo de validade. Recuse alimento vencido.



Verifique se a embalagem está íntegra. Rasgos, furos ou manchas podem indicar danos ou contaminação do produto.



Confirme se os aspectos sensoriais (cheiro, cor, textura, sabor) são característicos do produto que está sendo recebido.



Procure detectar sinais de dano, deterioração ou possível contaminação.



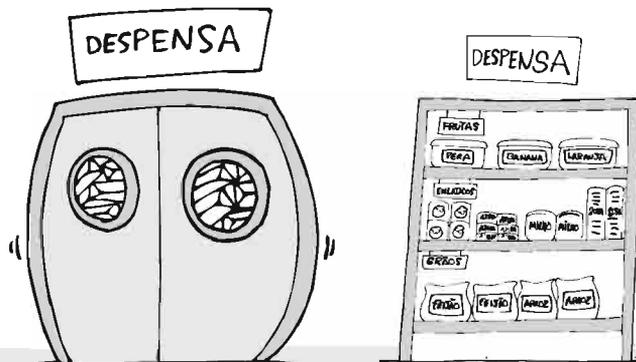
Transporte os alimentos para as áreas de armazenamento rapidamente, evite deixá-los nas plataformas e corredores.



Armazene os alimentos de forma segura

Armazenar os alimentos de forma correta é fundamental para manter a sua qualidade. Devem ser observadas e mantidas condições satisfatórias de controle de temperatura, limpeza, rotatividade dos estoques e ventilação, para garantir bons padrões de higiene (proteção contra contaminação, redução de perdas, prevenir deterioração etc).

- Armazene os alimentos respeitando as temperaturas indicadas nos rótulos. Mantenha refrigerado, congelado ou em temperatura ambiente.
- Monitore a temperatura dos equipamentos (câmaras, freezers e geladeiras).
- Separe os produtos por grupos (carnes, vegetais, laticínios, sacarias, enlatados etc). Alimentos cozidos e prontos para o consumo devem ficar sempre acima dos alimentos crus. Evite a Contaminação Cruzada.
- Armazene os alimentos sempre embalados ou cobertos.
- Todos os produtos devem estar identificados. Na impossibilidade de manter o rótulo original, etiquete informando, no mínimo, o nome do produto e a data de validade.
- Nunca armazene alimentos ou suas caixas diretamente sobre o piso.
- Mantenha-os afastados das paredes e do teto.
- Não superlote os estoques, permita que haja uma adequada ventilação.
- Controle a validade do estoque. Pratique o método **PVPS** (Primeiro que Vence é o Primeiro que Sai).
- Mantenha os ambientes limpos e livres de objetos em desuso.
- Evite caixas de madeira e papelão nas áreas de armazenamento. Elas são proibidas nas áreas de manipulação.
- Nunca armazene produtos de limpeza e pesticidas no mesmo local de estocagem de alimentos. Deve haver um local reservado só para este fim.
- Mantenha as portas das áreas de estocagem sempre fechadas.



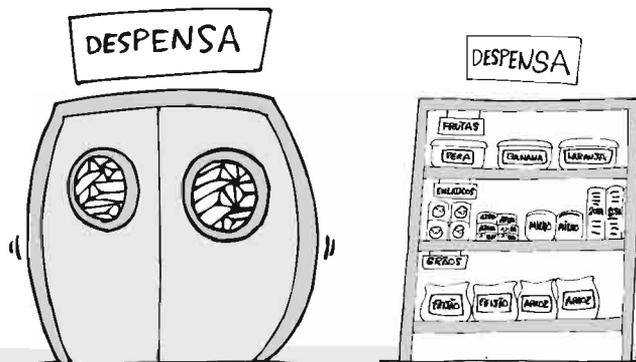
Lembre-se: alimentos não podem ser armazenados no mesmo ambiente de outros tipos de produtos.



Armazene os alimentos de forma segura

Armazenar os alimentos de forma correta é fundamental para manter a sua qualidade. Devem ser observadas e mantidas condições satisfatórias de controle de temperatura, limpeza, rotatividade dos estoques e ventilação, para garantir bons padrões de higiene (proteção contra contaminação, redução de perdas, prevenir deterioração etc).

- Armazene os alimentos respeitando as temperaturas indicadas nos rótulos. Mantenha refrigerado, congelado ou em temperatura ambiente.
- Monitore a temperatura dos equipamentos (câmaras, freezers e geladeiras).
- Separe os produtos por grupos (carnes, vegetais, laticínios, sacarias, enlatados etc). Alimentos cozidos e prontos para o consumo devem ficar sempre acima dos alimentos crus. Evite a Contaminação Cruzada.
- Armazene os alimentos sempre embalados ou cobertos.
- Todos os produtos devem estar identificados. Na impossibilidade de manter o rótulo original, etiquete informando, no mínimo, o nome do produto e a data de validade.
- Nunca armazene alimentos ou suas caixas diretamente sobre o piso.
- Mantenha-os afastados das paredes e do teto.
- Não superlote os estoques, permita que haja uma adequada ventilação.
- Controle a validade do estoque. Pratique o método **PVPS** (Primeiro que Vence é o Primeiro que Sai).
- Mantenha os ambientes limpos e livres de objetos em desuso.
- Evite caixas de madeira e papelão nas áreas de armazenamento. Elas são proibidas nas áreas de manipulação.
- Nunca armazene produtos de limpeza e pesticidas no mesmo local de estocagem de alimentos. Deve haver um local reservado só para este fim.
- Mantenha as portas das áreas de estocagem sempre fechadas.



Lembre-se: alimentos não podem ser armazenados no mesmo ambiente de outros tipos de produtos.



Dessalgando carnes:

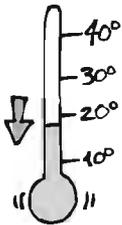
- Para retirar o sal das carnes salgadas em condições seguras, use um dos métodos:
- Em água de temperatura no máximo 21° C, e troque a cada 4 horas.
- Em água sob refrigeração até 5° C.
- Com fervura.
- Com fervura em água com sal, com concentração semelhante a da carne.



Cozinhe respeitando o critério de temperatura:

Cozinhe os alimentos de forma que a sua temperatura interna atinja no mínimo 70° C. Insira o termômetro na parte mais espessa do alimento.

Quando for fritar alimentos, não deixe que a temperatura do óleo ultrapasse a 180° C. Substitua imediatamente se apresentar alterações como: cor escura, cheiro não característico, sabor da fritura alterado, viscosidade alterada, formação intensa de fumaça e espuma.



Resfriando o alimento quente:

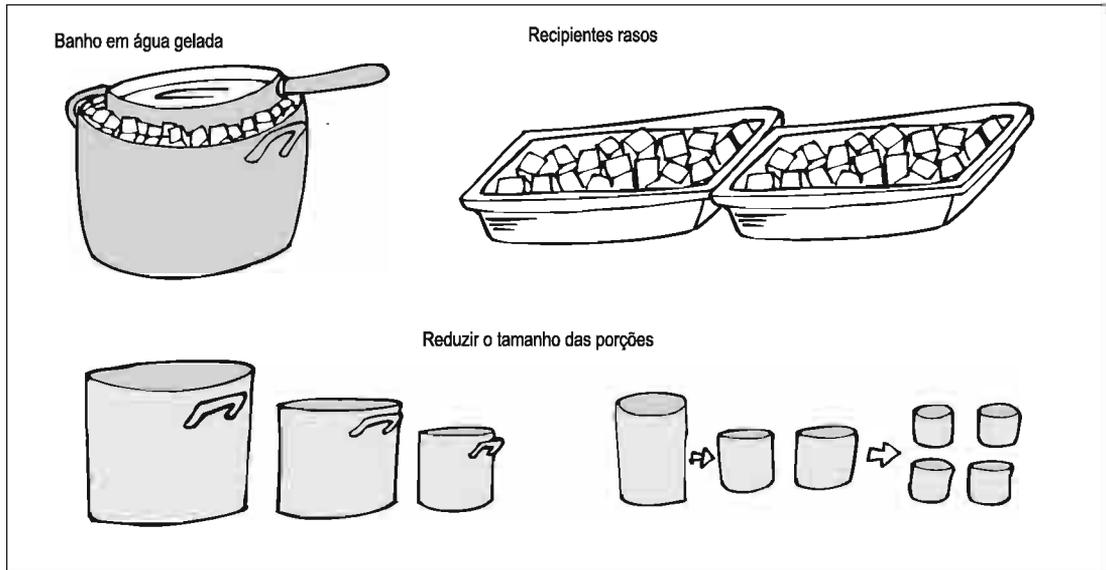
O resfriamento do alimento quente deve ser feito de forma a minimizar os riscos de **contaminação cruzada** e a sua permanência em temperaturas que estimulem a multiplicação dos microrganismos.

- Resfrie de forma segura.

Reduza a temperatura do alimento de 60° C para 10° C em até 2 horas. Em seguida conserve sob refrigeração a temperatura inferior a 5° C ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18° C.



- Para diminuir o tempo do resfriamento fazemos algumas indicações:
 - Reduza o tamanho das porções.
 - Transfira os alimentos quentes para recipientes mais rasos.
 - Utilize banhos de água gelada para facilitar o resfriamento.



Reaquecendo o alimento:



Tenha a certeza de que o alimento atingiu, pelo menos 74° C por 15 segundos.

- Reaqueça o alimento apenas uma vez.
- Nunca misture o alimento reaquecido com o alimento novo.
- Não atingindo a temperatura mínima recomendada, descarte o alimento.
- Nunca use equipamentos de manutenção a quente (estufa, banho-maria, réchaud) para reaquecer alimentos.

Mantendo o alimento conservado em espera para ser servido:

Se, os alimentos já estiverem preparados e houver a necessidade de espera para que sejam servidos, é necessário usar equipamentos que mantenham os alimentos conservados em suas temperaturas ideais até o momento de serem consumidos.

- Mantenha os alimentos quentes à temperatura maior que 60° C por, no máximo, 6 horas.
- Mantenha os alimentos frios à temperatura menor que 5° C por menos de 5 dias.
- Mantenha os alimentos em recipientes cobertos.
- Identifique com as informações: nome do produto, data de preparo e de validade. Use uma etiqueta.
- O ideal é que os alimentos sejam preparados o mais próximo de serem servidos.

Sirva os alimentos de forma segura:

- As áreas de serviço (restaurantes, refeitórios, etc) devem ser mantidas limpas e organizadas.
- Os móveis, equipamentos e utensílios devem estar em adequado estado de conservação e limpeza.
- Mantenha os alimentos frios no frio e os quentes no quente.
- Nunca misture alimentos novos com os já servidos em um bufê.
- Mantenha utensílios de cabo longo para servir os alimentos.
- Proteja os balcões de serviço com aparadores.
- Agite os alimentos regularmente.



IMPORTANTE

Meça a temperatura dos alimentos pelo menos a cada duas horas. Lembre das temperaturas ideais: alimentos quentes manter a 60° C ou mais e alimentos frios a 5° C ou menos.



- Cuidados com os objetos de decoração para não se tornarem uma fonte de contaminação. Lave os objetos sempre que possível, e atenção com as plantas naturais.
- Todo gelo utilizado nos bufês frios deve ser feito de água potável.
- Tenha um cuidado especial com os utensílios. Jamais toque nas superfícies que entrarão em contato com o alimento ou com a boca do cliente.
- Não toque os alimentos prontos diretamente com as mãos, use luva, talheres ou pegadores.

Use Luva:

- Use luvas sempre que for manipular alimentos já prontos para o consumo.
- Lave e seque as mãos, em seguida coloque as luvas.
- Troque sempre que estiverem sujas, rasgadas, a cada troca de atividade.
- O uso das luvas não substitui a lavagem de mãos.

Zona de Temperatura Perigosa:

Você já sabe que os microrganismos se multiplicam com maior velocidade quando estão em temperatura ambiente.

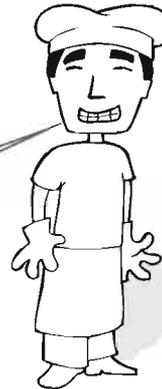
Procure manter os alimentos expostos à temperatura ambiente o menor tempo possível.

Lembre-se: alimentos não devem permanecer mais que 4 horas entre 5° C e 60° C.



SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **receber, servir e manipular alimento seguro**.





DESEMPENHO

Junto com seus companheiros de equipe, descrevam uma tarefa de seu cotidiano no trabalho que envolva o **pré-preparo, preparo e serviço de um alimento**, garantindo que ele fique seguro, de acordo com as informações trazidas nesta sessão de aprendizagem.



AVALIAÇÃO

1 – Você utilizou uma faca e uma tábua de corte para preparar uma porção de frango cru. Se for utilizar estes mesmos utensílios para cortar carne vermelha crua, você deve:

A) Usar como está.

- B) Lavar com água fria corrente.
- C) Lavar apenas com detergente neutro.
- D) Lavar com água corrente, sabão neutro e depois usar uma solução sanitizante.

2 - É a forma mais segura para fazer o resfriamento de um grande assado:

- A) Usar a bancada da cozinha.
- B) Reduzir em pedaços menores.
- C) Fazer com que atinja 10o C em até 2 horas e depois colocar em refrigeração.
- D) As alternativas b e c estão corretas.

3 - É uma regra para manter os utensílios seguros para o serviço de alimentação:

- A) Nunca tocar na superfície que entra em contato com alimentos e boca do cliente.
- B) Só lavar com detergente neutro.
- C) Usar apenas utensílios de primeira linha.
- D) Nenhuma resposta acima.

4 - Para a garantia da qualidade dos pescados e dos frutos do mar servidos em seu estabelecimento, a melhor escolha é:

- A) Comprar direto do pescador, imediatamente após ser pescado.
- B) Comprar em feira livre sem refrigeração.
- C) Comprar de fornecedor qualificado, com registro de procedência e que mantenha sob refrigeração durante todo o período até o momento da venda.
- D) Ter cuidados com a compra não interferem na qualidade final do alimento servido.

5 - É a faixa de temperatura em que as bactérias se multiplicam mais rapidamente:

- A) Entre 60° C e 100° C.
- B) Entre 5° C e 60° C.
- C) Entre 0° C e 5° C.
- D) Entre -10° C e 0° C.

6 - Equipamento que pode ser usado para reaquecer alimentos:

- A) Banho maria.
- B) Estufa.
- C) Réchaud.
- D) Forno.

7 - Para que um assado seja servido de forma segura, ele deve atingir a temperatura interna mínima de:

- A) 60° C.
- B) 55° C.
- C) 70° C.
- D) 65° C.

8- As bactérias causadoras de doenças de origem alimentar multiplicam-se mais rapidamente:

- A) No freezer a -18° C.
- B) Na geladeira a 5° C.
- C) Na cozinha em temperatura ambiente
- D) Na estufa a 65° C.

9- Em relação ao descongelamento de alimentos é correto afirmar:

- A) Após o descongelamento o alimento deverá permanecer sobre as bancadas até o momento do uso.
- B) Podemos recongelar os alimentos já descongelados.
- C) Pode ser feito sob água corrente quente.
- D) Deve ser feito sob refrigeração.

10- Ao armazenar os alimentos é incorreto afirmar que:

- A) Os alimentos crus devem ficar em prateleiras acima dos alimentos cozidos.
- B) Devemos estocar os alimentos separando-os por grupos.
- C) Observar e controlar a temperatura dos equipamentos de armazenamento a frio é uma prática importante.
- D) Os alimentos não podem ser armazenados na mesma área de armazenamento de produtos químicos de limpeza.

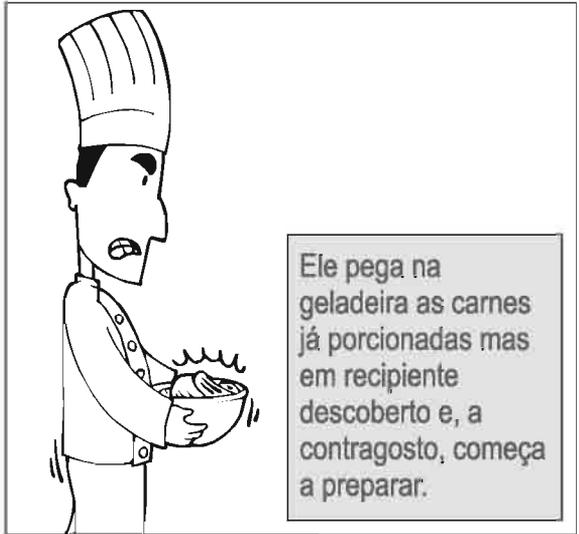


Sessão 4

Manter a limpeza e sanitização.



AQUECIMENTO



Limpeza e segurança alimentar andam de mãos dadas. Um local de trabalho limpo e higienizado é sinônimo de proteção para todos.

VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Qual a importância da higiene em estabelecimentos que preparam e servem alimentos? Você considera que a higiene também é importante para a segurança do trabalhador?

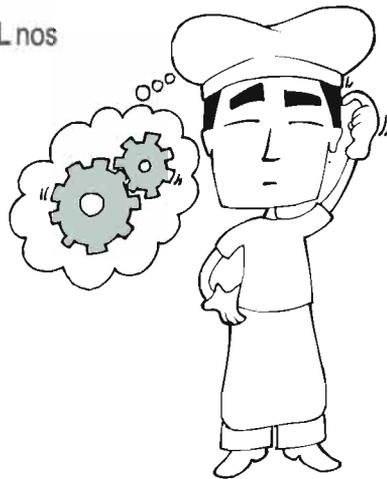
EXERCÍCIO

1 - A partir da situação apresentada, realize a atividade proposta:

“O estoque de produto sanitizante está acabando e o seu fornecedor só poderá fazer a entrega em dois dias. O uso deverá ser racionalizado.”

Coloque a letra **S** nos itens que vão ser sanitizados e **L** nos que poderão ser apenas limpos.

- () Tábuas de corte
- () Lâminas do fatiador de frios
- () Piso
- () Coifas
- () Fogão
- () Utensílios
- () Bancadas
- () Prateleiras do almoxarifado
- () Lixeiras
- () Balança da área do recebimento



2 - Analise a situação a seguir e responda:

“Imagine que você é o chefe de cozinha de um restaurante e de repente sai uma barata correndo da cozinha para o salão. Os clientes e funcionários se apavoram e criam a maior confusão.”

O que pode ser feito para evitar que situações como esta aconteçam?

●+■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

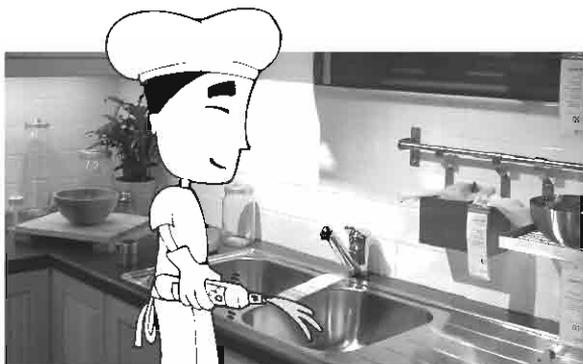
Limpar e Sanitar

A higiene das áreas de manipulação de alimentos quando ocorre de forma inadequada, possibilita o surgimento de **Doenças Transmitidas por Alimentos**. Assim procedimentos de higienização são fundamentais para assegurar a qualidade dos alimentos produzidos. Cuidados rigorosos, seguindo normas adequadas, favorecem o controle da qualidade e reduzem os riscos à saúde do consumidor.

Higienizar os ambientes de manipulação de alimentos é necessário para:

- Reduzir os riscos de contaminação dos alimentos, preparando um ambiente de trabalho seguro e higiênico.
- Proteger os clientes de uma possível doença provocada pelo alimento.
- Promover uma imagem favorável para os clientes e trabalhadores do estabelecimento.

Conhecendo alguns conceitos...



■ Limpeza

A limpeza de uma cozinha, por exemplo, é a remoção de resíduos das superfícies. Para isso, podem ser utilizados detergentes neutros, sabão, água potável, removedores abrasivos etc.



■ Sanitização

Sanitização é a eliminação de microrganismos ou sua redução a níveis aceitáveis. Deve ser usado um agente sanitizante como o calor (água quente em temperatura superior a 80° C) ou um produto químico (cloro, iodo, álcool 70%, quaternário de amônia).

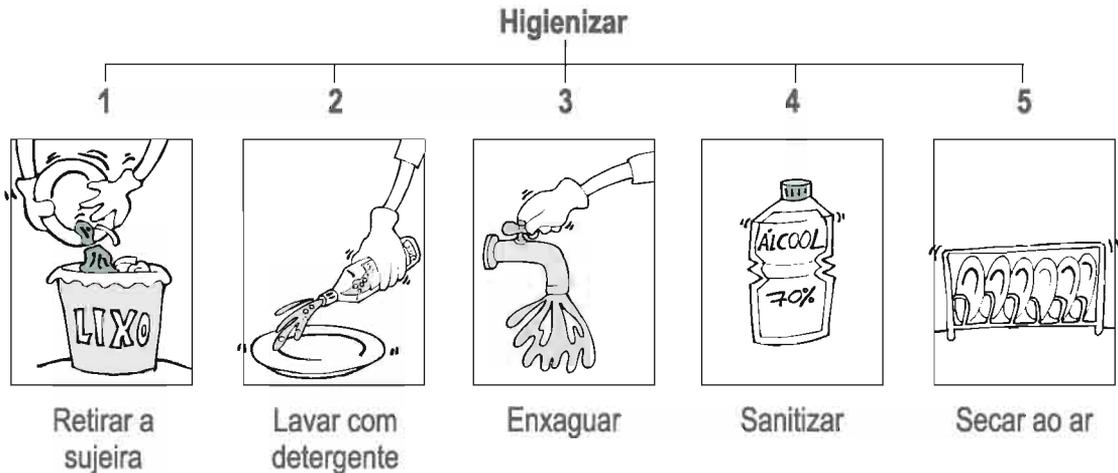
■ **Higienização: é o ato de limpar e depois sanitizar.**

■ E como fazer uma higienização?

1. Retire a sujeira (pré-lavar): Nesta etapa poderá ser utilizada apenas água. Tem como objetivo reduzir a quantidade de resíduos das superfícies.
2. Limpe com detergente: O detergente em contato com a sujeira, faz com que elas se soltem da superfície, tornando o ambiente mais limpo.
3. Enxague: O enxágüe com água limpa faz com que os resíduos e o detergente sejam removidos da superfície que está sendo higienizada.
4. Aplique o sanitizante: Etapa indispensável em uma higienização. É nela que ocorre a eliminação do microrganismo ou sua redução a níveis aceitáveis. Nesta etapa é necessário respeitar o tempo de contato entre a superfície e o agente sanitizante. Verifique o tempo recomendado no rótulo do produto.

ATENÇÃO: Alguns fabricantes de sanitizantes recomendam o enxágüe após a sanitização.

5. Deixe secar ao ar: Evite o uso de toalhas, pois pode recontaminar a superfície já higienizada. Se for um piso ou bancada, retire o excesso de água com o auxílio de um utensílio de limpeza (rodo ou rodinho de pia).



Lembre-se sempre que antes de desinfetar é preciso limpar a sujeira que reduz a eficácia dos agentes sanitizantes.

■ **Recomendações básicas para as práticas de limpeza e sanitização:**

- De um modo geral, comece limpando dos locais mais altos para os mais baixos.
- Descreva os procedimentos determinando o que deve ser limpo, como deve ser limpo; quando deve ser limpo; e quem deve limpar.

MODELO DE PLANO DE LIMPEZA				
O que	Quando	Como	Quem	Observação
Lixeiras	Diariamente (7:00 h e quando estiver suja).	Retirar da cozinha. Retirar o saco com lixo. Lavar com água e detergente neutro. Enxaguar. Aplicar o sanitizante Deixar secar. Colocar saco limpo e levar para a cozinha.	O auxiliar de limpeza do turno. (escreva o nome)	



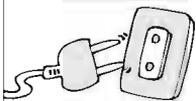
Nunca varra a seco as áreas de manipulação de alimentos, as partículas de sujeiras sobem e vão para os alimentos e superfícies de trabalho.



Quando usar máquina de lavar louça, respeite as temperaturas indicadas pelo fabricante. Normalmente recomenda-se 65°C para lavagem e 90°C para o enxágüe.



Lembre-se de proteger as áreas dos utensílios que entrarão em contato com o alimento ou boca do cliente. Mantenha copos, xícaras e pratos emborcados, e os talheres com os cabos para cima.



Todos os equipamentos devem ser desligados da tomada antes do procedimento de higienização começar.



Mantenha os materiais de limpeza, limpos. Os rodos, vassouras, panos, baldes etc, pois, são utilizados nas áreas de manipulação de alimentos e devem ser de uso exclusivo para este fim. Jamais podem ser utilizados em outras áreas, principalmente nos banheiros.



O uso de esponjas de aço (bombril, palha de aço) não é permitido.



Treine ou solicite treinamento ao seu supervisor. Os resultados dependerão do desempenho da equipe.

DICA

Quando usar produtos químicos para limpar e sanitizar siga algumas recomendações:

- ▶ Leia as instruções do rótulo.
- ▶ Faça a diluição correta: se usar menos produto que o indicado, não fará efeito, e se usar demais pode levar a uma contaminação química.
- ▶ Respeite o tempo de contato recomendado, só assim os microrganismos morrerão.
- ▶ Verifique em que temperatura deve ser feita a diluição e o uso.
- ▶ Nunca misture produtos químicos diferentes, exceto quando recomendado pelo fabricante.
- ▶ Mantenha os produtos na embalagem original. Quando for necessário trocar de embalagem, ela deve ser etiquetada com o nome do produto bem visível.
- ▶ Use todos os Equipamentos de Proteção Individual recomendados (ex: luvas, botas, aventais etc).
- ▶ Nunca armazene produtos químicos em áreas de estocagem e manipulação de alimentos.



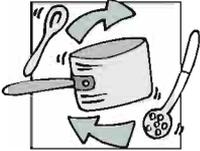
Procure manter o local de trabalho limpo:



Não acumule materiais e lixo sobre as bancadas.



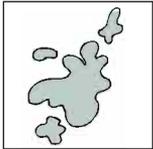
Jogue papel e restos de alimentos na lixeira.



Troque ou lave os utensílios toda vez que mudar de atividade.



Não acumule materiais sujos na área. Lave-os ou encaminhe à área de lavagem.



Tenha cuidado, não deixe alimentos respingarem nas paredes nem cair no chão. Colabore com a equipe de limpeza.



Ao usar equipamentos e utensílios providencie a imediata limpeza.

Como tratar o lixo



Depósito externo de lixo deve estar distante das áreas de manipulação de alimentos; ser limpo e sanitizado após a coleta da empresa responsável; ser mantido fechado.

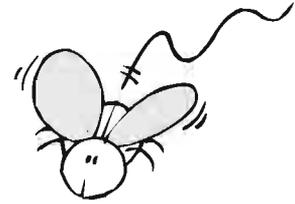
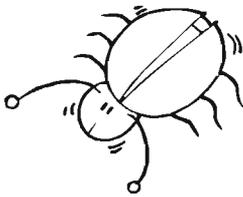
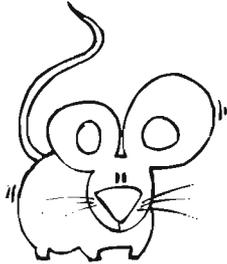
As lixeiras dentro das áreas de manipulação devem permanecer fechadas. É recomendável que sejam abastecidas de sacos plásticos para facilitar a coleta periódica, pois, não devem ficar cheios demais. Devem ser higienizadas diariamente, ou sempre que necessário.

Não circule com lixo no mesmo momento em que está acontecendo o transporte de alimentos. Prefira outro caminho ou, aguarde a área ficar livre.

Controlando as pragas...

Você já deve ter percebido que em lugares sujos aparecem mais moscas, baratas, ratos. As pragas gostam desse ambiente pois elas encontram alimento.

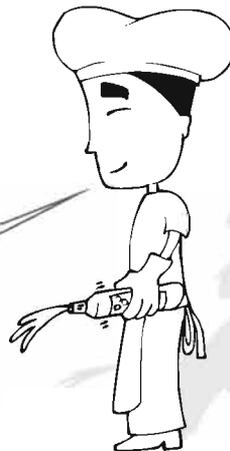
Evite dar alimento, abrigo e calor a elas.



- ▶ Mantenha portas e janelas fechadas.
- ▶ Use telas protetoras nas janelas.
- ▶ Verifique todas as entregas na área de recebimento, e evite a entrada de caixas de papelão nas áreas de cozinha.
- ▶ Faça uma inspeção periódica em todas as áreas, inclusive nos estoques.
- ▶ Mantenha todos os ambientes, utensílios e equipamentos limpos.
- ▶ Mantenha as lixeiras tampadas e limpas.
- ▶ Não deixe alimentos sobre bancadas além do tempo necessário.
- ▶ Os ralos devem ser sifonados e possuir dispositivo que permita seu fechamento.
- ▶ Se identificar a presença de pragas nas áreas de manipulação de alimentos, NÃO use produtos químicos (inseticidas) por conta própria.
- ▶ Comunique ao seu supervisor e ele entrará em contato com uma empresa autorizada.

SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **controlar limpeza e sanitização**.



DESEMPENHO

Você tem um plano de limpeza no estabelecimento em que trabalha? Que tal revisar ou, se ainda não tem, criar um?

PLANO DE LIMPEZA - EXEMPLO	
O que	
Quando	
Como	
Quem	
Observação	

AVALIAÇÃO

1 - É uma frase incorreta:

- A) Devemos manter as superfícies de contato com alimentos, sanitizadas.
- B) Podemos varrer a seco a cozinha, durante a preparação dos alimentos.
- C) Devemos manter as áreas de estoque livres de pragas.
- D) O lixo deve ser colocado em recipientes fechados.

2 - É um agente sanitizante:

- A) Cloro.
- B) Água quente acima de 80° C.
- C) Álcool 70%.
- D) Todas as alternativas estão corretas.

3 - É a seqüência correta das etapas de uma higienização:

1 – lavar com detergente; 2 – secar ao ar; 3 – enxaguar; 4 – sanitizar; 5 – retirar a sujeira.

Marque a alternativa que tem a seqüência correta:

- A) 1-2-3-4-5.
- B) 3-5-2-4-1.
- C) 5-1-3-4-2
- D) 3-5-4-2-1.

4 - Uma superfície que entra em contato com os alimentos deve ser:

- A) Apenas limpa.
- B) Limpa primeiro e depois sanitizada.
- C) Sanitizada e depois limpa.
- D) Apenas sanitizada sem ser limpa antes.

5 - São itens que devem ser observados para garantir a eficácia da higienização:

- A) Diluição do produto.
- B) Tempo de contato do produto com a superfície.
- C) Temperatura da solução.
- D) Todas as alternativas estão corretas.

6 - É a alternativa correta:

- A) Não devemos usar esponja de aço ou palha de aço para a limpeza das panelas.
- B) Devemos começar a limpeza pelas partes mais baixas e depois seguir para as mais altas.
- C) Produtos químicos podem ser misturados mesmo que não haja recomendação.
- D) Materiais usados na limpeza da cozinha podem ser usados para limpar banheiros.

7 - É uma medida preventiva para controlar as pragas:

- A) Deixar janelas e portas abertas.
- B) Manter alimentos sobre bancadas.
- C) Manter o ambiente sempre limpo.
- D) Manter lixeiras abertas.

8 - A água pode ser usada como agente sanitizante quando:

- A) Fria.
- B) Quente.
- C) Morna.
- D) Não é um agente sanitizante.

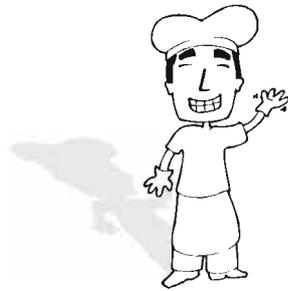
9 - Quando lidamos com lixo, é importante:

- A) Manter as lixeiras sempre tampadas.

- B)** Fazer a higiene periódica das lixeiras e depósitos de lixo.
- C)** Não permitir o acúmulo excessivo de lixo nas lixeiras.
- D)** Todas as respostas acima.

10 - Se notar a presença de pragas nas áreas de trabalho, você deve:

- A)** Aplicar um inseticida de imediato.
- B)** Ignorar, pois, não interferirá na segurança dos alimentos.
- C)** Comunicar ao seu supervisor para que ele entre em contato com empresa autorizada para a aplicação de produtos químicos.
- D)** Matar os insetos e não comunicar ao supervisor.



Finalizando...

Eu vou com tudo para o futuro!!



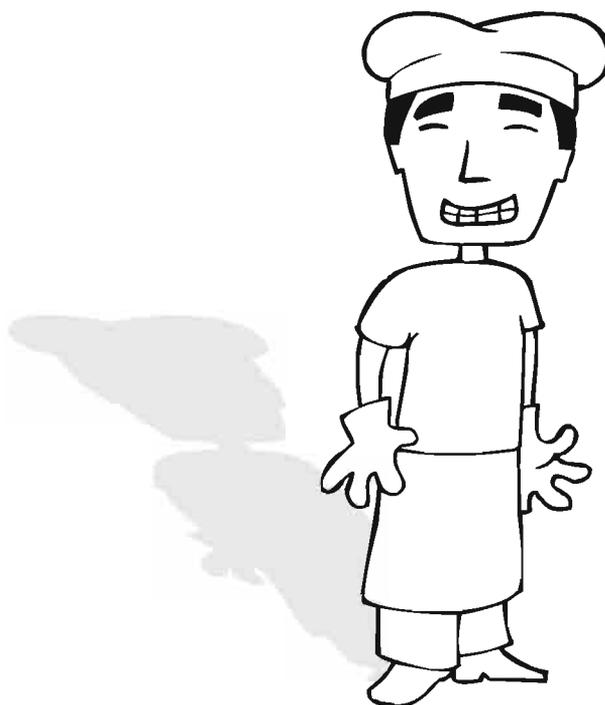
Você acabou de completar o caminho elaborado para o exercício das competências necessárias, tornando-se um(a) profissional preparado(a) para a Certificação Profissional como **Manipulador – Segurança de Alimentos**. Além disso, durante as sessões de aprendizagem percorridas, você aprimorou seus conhecimentos, adquiriu novas atitudes e habilidades para atuar com destaque no empreendimento em que trabalhar.

Porém, sua qualificação não acaba por aqui. Agora você tem nas mãos muitas possibilidades para melhorar o desempenho na sua ocupação. Durante as 04 sessões de aprendizagem percorridas, você realizou **atividades para promover a excelência em serviços**. A etapa **Desempenho** proporcionou atividades de intervenção no local de trabalho, onde você produziu materiais importantes para continuar promovendo a qualidade dos serviços e a satisfação do cliente.

Sessão de aprendizagem	Desempenho
Sessão 1	→ Avaliação das práticas adotadas pelo seu estabelecimento que possam criar condições favoráveis de multiplicação aos microrganismos, tomando o alimento inseguro ao consumo. Definição do que pode ser feito para corrigir essa situação e proteger os clientes de Doenças Transmitidas por Alimentos.
Sessão 2	→ Verificação dos aspectos necessários para que você se torne um manipulador seguro. Definição das medidas a serem adotadas e prazo para cumpri-las.
Sessão 3	→ Descrição de uma tarefa de seu cotidiano no trabalho que envolva o pré-preparo, preparo e serviço de um alimento, garantindo que ele fique seguro, de acordo com as informações trazidas na sessão de aprendizagem.
Sessão 4	→ Construção de um plano de limpeza no estabelecimento em que trabalha.

Você pode também dar continuidade a alguma ação realizada que foi mais prazerosa ou que provocou uma mudança bem positiva. Continue planejando seus estudos e tarefas, transformando seu local de trabalho num verdadeiro espaço de aprendizado e aperfeiçoamento constante.

Bom trabalho!



Glossário

Água Potável - Água segura para o consumo humano.

Alimento Seguro - Alimento livre de contaminação. Que não causará doença a quem o consumir.

Contaminação - É a presença indesejada de fatores biológicos, químicos e físicos nos alimentos.

Contaminação Cruzada - Quando microrganismos são transferidos de um alimento ou superfície para outra através de outro alimento, utensílios, mãos, equipamentos, ou outras superfícies.

Doença Transmitida por Alimentos (DTA) - Qualquer doença que seja causada pelo consumo de alimento ou água.

Higienizar - Resultado da limpeza e desinfecção.

Icterícia - Coloração amarela na pele devido a presença anormal de pigmentos biliares.

Manipulador de alimentos - Todo aquele que mantém contato direto ou indireto com o alimento.

Microrganismo Patogênico - Microrganismos causadores de doença.

Microscópio - Equipamento com lente que permite observar objetos microscópicos.

Monitorar - Medir a temperatura dos alimentos.

PVPS - Primeiro que vence é o primeiro que sai - Sistema de organização de estoque, onde os produtos que vencem primeiro ficam a frente dos demais.

Sabão líquido anti-séptico - Sabão utilizado para reduzir os microrganismos das mãos.

Surto - Ocorrência de dois ou mais casos de doença transmitida por um único alimento.

Tempo de Contato - Tempo em que um produto químico ficará em contato com a superfície que está sendo sanitizada.

Toxina - Veneno liberado por algumas bactérias.

ZTP - Zona de Temperatura Perigosa - Faixa de temperatura que favorece a multiplicação dos microrganismos. (Entre 5° C e 60° C).

Referência bibliográfica

Cartilha do PAS Mesa, **Manipulador de Alimentos**. Disponível em: www.alimentos.senai.br//mesa/index_m.htm (acesso em 20 de abril de 2006).

FORSYTHE, S. J. tradução Maria Cristina M. Guimarães e Cristina Leonhardt. **Microbiologia da segurança alimentar**, Porto Alegre: Artmed, 2002.

FRANCO, B. D. G. M.; LANDGRAF, M. **Microbiologia dos Alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2005.

GERMANO, P. M. L.; GERMANO, M. I. S. **Higiene e vigilância sanitária dos alimentos**. São Paulo: Varela, 2000.

HASELWOOD, A.; MCLEAN, A. C. tradução José A. Ceschin. **Manual de higiene para manipuladores de alimentos**. São Paulo: Varela, 1994.

SERVSAFE, princípios básicos de segurança alimentar / Instituto de Hospitalidade; tradução de: Everaldo Lyra. Rio de Janeiro: Instituto de Hospitalidade, 2000.

SILVA JÚNIOR, E. A. (Coord.). **Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação**. 6. ed. São Paulo: Varela, 2005.

Gabarito

Sessão1: 1 - c / 2 - a / 3 - d / 4 - b / 5 - a / 6 - d / 7 - c / 8 - b / 9 - c / 10 - b

Sessão2: 1 - c / 2 - d / 3 - a / 4 - b / 5 - d / 6 - b / 7 - c / 8 - b / 9 - d / 10 - d

Sessão3: 1 - d / 2 - d / 3 - a / 4 - c / 5 - b / 6 - d / 7 - c / 8 - c / 9 - d / 10 - a

Sessão4: Exercício: S / S / L / L / L / S / S / L / L / L

1 - b / 2 - d / 3 - c / 4 - b / 5 - d / 6 - a / 7 - c / 8 - b / 9 - d / 10 - c