

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE BOAS PRÁTICAS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

PREFEITO
Luiz Alberto Maguito Vilela

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE
Paulo Rassi

COORDENADOR DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA E
AMBIENTAL
Luciano de Moura Carvalho

ELABORAÇÃO
Denise Nunes Barnabé – Nutricionista
Gabriella Pacheco B. C. Mendes – Fiscal de Saúde Pública

Aparecida de Goiânia
2013

APRESENTAÇÃO

Caro leitor,

Considerando a importância do trabalho dos manipuladores de alimentos, esta cartilha foi elaborada para auxiliá-los a preparar, armazenar, transportar e vender os alimentos de forma adequada, higiênica e segura oferecendo alimentos saudáveis aos consumidores, protegendo a saúde dos mesmos.

O conteúdo deste documento foi baseado na “Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação” (ANVISA) e na legislação sanitária Resolução-RDC nº216/2004 voltada aos serviços de alimentação como padarias, cantinas, lanchonetes, bufês, confeitarias, restaurantes, comissarias, cozinhas industriais, cozinhas institucionais dentre outros estabelecimentos. Desejamos uma boa leitura. Cuide bem desta cartilha, ela será sua companheira auxiliando-o em vários momentos de seu trabalho!

Vigilância Sanitária e Ambiental

Aparecida de Goiânia - Goiás

SUMÁRIO

Apresentação	4
Parte 1 O que é a Resolução-RDC ANVISA nº 216/2004?	6
Parte 2 Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's)	7
Parte 3 O que é contaminação?	8
Parte 4 O que são micróbios?	9
Parte 5 Multiplicação dos micróbios nos alimentos	10
Parte 6 Como deve ser o local de trabalho?	11
Parte 7 Quais cuidados devem ser tomados com a água?	13
Parte 8 O que fazer com o lixo?	14
Parte 9 Manipuladores de alimentos	15
Parte 10 Lavagem correta das mãos	17
Parte 11 Cuidados com os ingredientes utilizados	18
Parte 12 Como preparar os alimentos com higiene?	19
Parte 13 Como transportar o alimento preparado?	22
Parte 14 Como devemos servir os alimentos?	23
Parte 15 Manual de Boas Práticas e POP	24
Parte 16 Papel da supervisão dos manipuladores de alimentos	25
Bibliografia Consultada	26

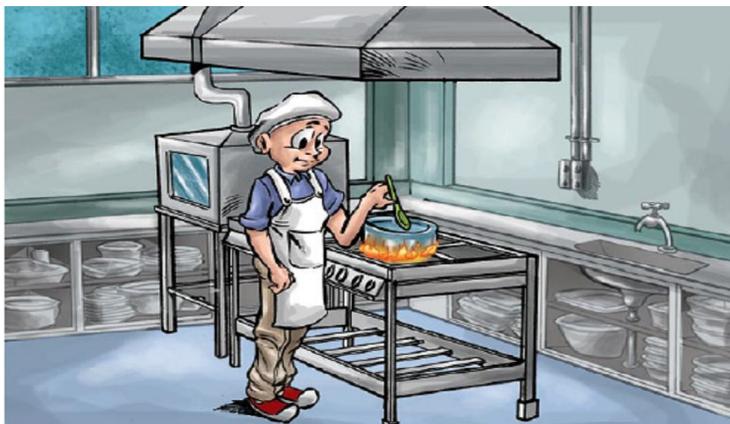
Parte 1

O que é a Resolução-RDC ANVISA nº 216/2004?

É uma legislação sanitária que tem por objetivo estabelecer procedimentos de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

O que são Boas Práticas?

São procedimentos e práticas de higiene que devem ser adotados e obedecidos pelos manipuladores de alimentos desde a escolha e compra dos produtos que serão utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. Objetivo das boas práticas é garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos e evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.



Parte 2

Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's)

São doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados por micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas.

Sintomas mais comuns:

- ✓ Vômitos e diarreias
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Alteração da visão, olhos inchados dentre outros.
- ✓ Dores abdominais
- ✓ Febre



Em adultos saudáveis, a maioria das DTA's dura alguns dias e não deixa sequelas; para pessoas mais susceptíveis, como crianças, idosos, gestantes e pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte!! Algumas DTA's são mais severas, apresentando complicações graves até para as pessoas saudáveis.

Parte 3

O que é contaminação?

A contaminação dos alimentos pode ocorrer através de agentes biológicos (micróbios, parasitas) ou por substâncias tóxicas (agrotóxicos) que entram em contato com o alimento durante a manipulação e preparo.

A maioria das DTA's está associada à contaminação dos alimentos por micróbios prejudiciais à saúde!



É sempre bom lembrar que medidas simples (Boas Práticas), como lavar as mãos, conservar os alimentos em temperaturas adequadas e o cozimento correto evitam ou controlam a contaminação dos alimentos.

Parte 4

O que são micróbios?

São organismos vivos tão pequenos que não podem ser vistos sem auxílio do microscópio (equipamento com lentes de aumento).



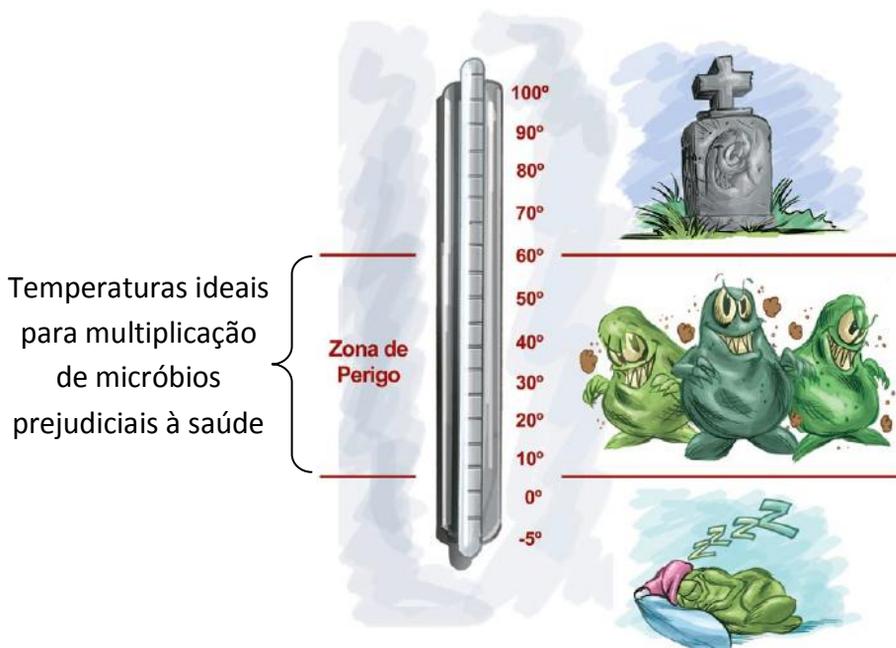
Você sabia que...

- ✓ Os micróbios podem ser encontrados no solo, água, pessoas, animais, alimentos e até no ar.
- ✓ Há mais micróbios em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta.
- ✓ São divididos em 3 grupos: vírus, bactérias e fungos.
- ✓ A maioria dos micróbios são inofensivos e alguns fungos são úteis na preparação de iogurte, pães, queijos, vinho, cerveja entre outros alimentos.
- ✓ Alguns micróbios podem deteriorar os alimentos que ficam com cheiro e sabor desagradáveis. Outros não alteram sabor e cheiro, mas sua presença causa doenças.

Parte 5

Multiplicação dos micróbios nos alimentos

A multiplicação acontece quando os micróbios encontram condições ideais de temperatura, umidade e nutrientes. Multiplicam-se rápido e podem causar doenças. Uma única bactéria pode se multiplicar 130.000 vezes em apenas 6 horas.



É importante:

✓ Manter temperatura adequada dos equipamentos:

Geladeira – abaixo de 5°C

Balcão *self service* – acima de 60°C

Parte 6

Como deve ser o local de trabalho?



O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Local de trabalho deve ser limpo e organizado.✓ Manter piso parede e teto conservados.	<ul style="list-style-type: none">✓ Sujeira acumulada é ideal para multiplicação dos micróbios.✓ Manipular alimentos em ambiente sujo contamina os alimentos.
<ul style="list-style-type: none">✓ Janelas e outras aberturas devem possuir telas para impedir entrada de insetos e outros animais.✓ Objetos em desuso devem ser retirados para impedir o abrigo de insetos e outros animais.✓ Deve haver sempre rede de esgoto ou fossa séptica.✓ Caixas de gordura e de esgoto devem localizar-se fora das áreas de preparo e armazenagem.	<ul style="list-style-type: none">✓ Área de alimentos é atrativa para insetos e outros animais, que apresentam micróbios no corpo. Esses micróbios podem ser transmitidos aos alimentos desprotegidos ou às superfícies que entram em contato com alimentos.✓ A caixa de gordura é moradia de muitos insetos.

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Local de trabalho deve ser bem iluminado e ventilado. ✓ Lâmpadas devem estar protegidas contra quebras. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Micróbios patogênicos se multiplicam em locais quentes e abafados. ✓ A quebra de lâmpadas pode contaminar os alimentos com fragmentos de vidro.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bancadas, mesas e demais superfícies que entram em contato com os alimentos não devem ter rachaduras, trincas e outros defeitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os defeitos favorecem acúmulo de sujeiras e restos de alimentos possibilitando rápida multiplicação dos micróbios patogênicos.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nunca guardar produtos de limpeza junto com alimentos. ✓ Não usar produtos de limpeza clandestinos. Estes devem ter registro no Ministério da Saúde. ✓ Venenos devem ser aplicados quando necessário somente por empresa especializada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Produtos de limpeza contêm substâncias tóxicas que podem contaminar os alimentos. ✓ Um grande número de pessoas fica doente por consumir alimentos contaminados por substâncias tóxicas.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com áreas de preparo e armazenagem dos alimentos. ✓ Banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete líquido, antisséptico, papel toalha e lixeiras com tampa e pedal. ✓ Lave bem as mãos depois de usar o banheiro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fezes são altamente contaminadas. Sendo assim, banheiros apresentam grande número de micróbios patogênicos. ✓ Quando vamos ao banheiro e não lavamos as mãos carregamos esta contaminação para a área de trabalho e os alimentos.

Parte 7

Quais cuidados devem ser tomados com a água?

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Estabelecimentos devem ser abastecidos com água corrente tratada (proveniente do abastecimento público) ou sistema alternativo como poços artesianos.✓ Para sistema alternativo, deve-se analisar a água a cada 6 meses.✓ Usar somente água potável para preparo de alimentos e gelo.	<ul style="list-style-type: none">✓ Os micróbios patogênicos e os parasitas podem ser transmitidos por meio da água. Por isso, é importante utilizar água de qualidade.
<ul style="list-style-type: none">✓ A caixa d'água deve estar conservada e tampada. Deve ser higienizada no mínimo a cada 6 meses.	<ul style="list-style-type: none">✓ Água tratada pode ser contaminada com terra, poeira, fezes de animais, insetos etc. Por isso, a caixa d'água deve ser mantida tampada e higienizada.

POP DE HIGIENIZAÇÃO DA CAIXA D'ÁGUA

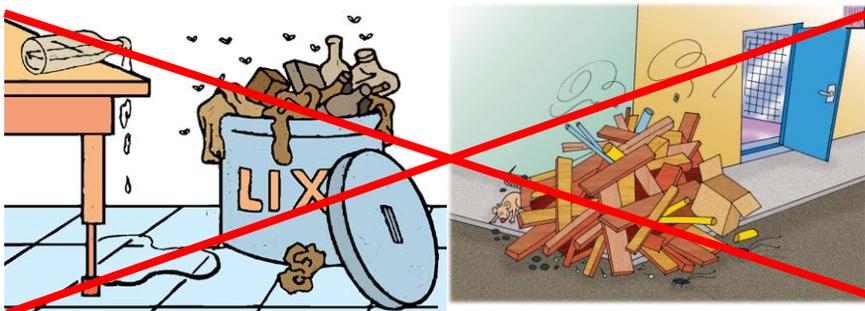
- *Feche o registro, retire toda a água da caixa d'água.*
- *Feche a saída de água da caixa d'água.*
- *Retire a sujeira.*
- *Lave as paredes e o fundo da caixa d'água com água e sabão. Os utensílios, como vassoura, escova, rodo e pano, devem ser de uso exclusivo.*
- *Abra a saída de água e retire todo o sabão com água corrente.*
- *Feche a saída de água.*
- *Prepare a solução desinfetante, diluindo 1 litro de água sanitária em 5 litros de água. Esse volume é apropriado para uma caixa d'água de 1000 litros.*
- *Espalhe a solução nas paredes e fundo da caixa d'água com uma broxa ou pano. Aguarde por 30 minutos.*
- *Enxágüe a caixa d'água com água corrente, retirando todo o resíduo de desinfetante.*
- *Esgote toda a água acumulada.*
- *Encha a caixa d'água.*



Parte 8

O que fazer com o lixo?

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal.✓ Lixo deve ser retirado para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.✓ Após manuseio do lixo, lavar as mãos.	<ul style="list-style-type: none">✓ O lixo atrai insetos e outros animais para a área de preparo de alimentos. Além disso, é um meio ideal para a multiplicação de micróbios patogênicos.



Parte 9

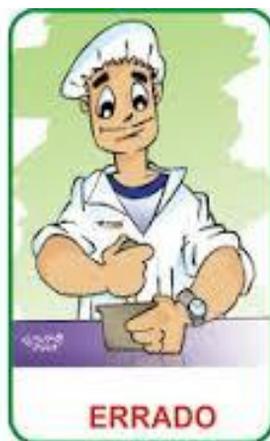
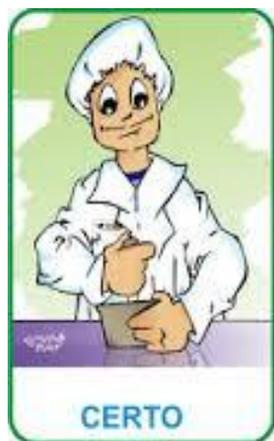
Manipuladores de alimentos

São as pessoas que lavam, descascam, cortam, ralam, cozinham, ou seja, preparam os alimentos.

O que fazer?	Por que fazer?
✓ Esteja sempre limpo. Tome banho diariamente.	✓ Há micróbios espalhados por todo o nosso corpo.
✓ Use cabelos presos e cobertos por toucas. ✓ Não use barba.	✓ Cabelos contêm micróbios e devem ser mantidos presos para evitar que caiam sobre alimentos.
✓ Uniforme deve ser usado somente na área de preparo dos alimentos e trocado diariamente, pois deve estar sempre limpo. ✓ Retire brincos, pulseiras, anéis, aliança, colar, relógio, maquiagem	✓ Uniforme pode servir de transporte de micróbios patogênicos para o interior da área de preparo de alimentos. ✓ Adornos pessoais acumulam sujeira e micróbios além de poderem cair nos alimentos.



O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lave bem as mãos antes de prepararem os alimentos e depois de usar o banheiro, de atender ao telefone e de abrir a porta. ✓ Na área de preparo, a pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para lavagem dos vasilhames. ✓ Manter unhas curtas e sem esmalte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por micróbios patogênicos.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preste atenção para não fumar, comer, tossir, espirrar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grande quantidade de micróbios patogênicos é encontrada na boca, no nariz e nos ouvidos.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se estiver doente ou com corte e feridas, não manipule alimentos. ✓ Faça sempre exames periódicos de saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A pessoa doente apresenta alto número de micróbios patogênicos em seu corpo que podem contaminar os alimentos. ✓ Machucados como cortes e feridas também têm alto número de micróbios patogênicos.



Parte 10

Lavagem correta das mãos

Seguir os seguintes passos:

1. Utilize água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete líquido, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxágue bem com água, retirando todo o sabonete;
4. Seque as mãos com papel toalha;
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.



Parte 11

Cuidados com os ingredientes utilizados

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Compre ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis.	<ul style="list-style-type: none">✓ Fornecedores também devem atender Às Boas Práticas, pois ingredientes não confiáveis podem transmitir contaminação aos alimentos preparados.
<ul style="list-style-type: none">✓ Armazene imediatamente os produtos congelados e refrigerados.✓ Locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados, protegidos de animais.	<ul style="list-style-type: none">✓ Para evitar a contaminação dos alimentos, o armazenamento dos ingredientes deve ser realizado no local certo, em temperatura e tempo adequados.
<ul style="list-style-type: none">✓ Não use produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos, vazamento, ou outro tipo de defeito.✓ Limpe as embalagens antes de abri-las.✓ Ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com: nome do produto, data de retirada da embalagem original, prazo de validade após a abertura.	<ul style="list-style-type: none">✓ A embalagem é uma importante proteção dos alimentos. Produtos com embalagens defeituosas podem apresentar micróbios patogênicos, parasitas ou substâncias tóxicas.✓ Embalagens podem contaminar os alimentos se não forem limpas antes de abertas.

Produtos com prazo de validade vencido não devem ser utilizados no preparo de alimentos!

Parte 12

Como preparar os alimentos com higiene?

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).	<ul style="list-style-type: none">✓ As carnes cruas e os vegetais não lavados apresentam micróbios patogênicos que podem ser transferidos aos alimentos prontos por meio das mãos dos manipuladores.
<ul style="list-style-type: none">✓ O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de 70°C.✓ Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e textura na parte interna do alimento.	<ul style="list-style-type: none">✓ Deve-se cozinhar bem as carnes, pois temperaturas superiores a 70°C destroem os micróbios.✓ Para carnes bovinas e de frango tome cuidado para que as partes internas não fiquem cruas (vermelhas). Os sucos dessas carnes devem ser claros e não rosados.



O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ CUIDADO! Carnes cruas e os vegetais não lavados também podem transmitir micróbios patogênicos aos alimentos prontos por meio dos utensílios (talheres, pratos, etc.). Isso é chamado contaminação cruzada. ✓ Um exemplo desse tipo de contaminação é cortar frango cru e usar a mesma faca, sem lavar, para fatiar uma carne assada.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Durante a utilização dos óleos e gorduras pode haver alterações no cheiro, sabor, cor, formação de espuma e fumaça. Esses sinais indicam que o óleo deve ser trocado imediatamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quando os óleos e as gorduras são utilizados por um longo período, são formadas substâncias tóxicas que podem causar mal à saúde. ✓ Essas substâncias dão sabor e cheiro ruins ao alimento e, geralmente, produzem muita fumaça e espuma.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado. ✓ No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com: nome do produto, data de preparo e prazo de validade. ✓ Não descongele alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de microondas se for prepará-los imediatamente ou deixe os alimentos na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os micróbios patogênicos multiplicam-se rapidamente em temperatura ambiente. ✓ Durante o descongelamento, a carne produz sucos que podem contaminar outros alimentos com micróbios patogênicos.

Atenção! Alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os micróbios patogênicos e os parasitas.

Procedimentos para Seleção e Higienização de Frutas, Legumes e Hortaliças:

- ✓ Na hora da compra, observar as seguintes características para a escolha. Se apresentarem essas condições, não são próprias para consumo:
 - partes, casca ou polpa amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada;
 - folhas, talos, raízes murchas, mofadas ou deterioradas;
 - qualquer alteração em cor, consistência ou cheiro;
 - excesso ou falta de umidade característica.
- ✓ Selecionar, retirando as folhas e partes deterioradas.
- ✓ Lavar em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.), folha a folha, e as frutas e legumes, um a um.
- ✓ Colocar de molho, por 10 minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de até 200ppm (uma colher de sopa para um litro).
- ✓ Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados.
- ✓ Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Parte 13

Como transportar o alimento preparado?

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Armazene o alimento a ser transportado em vasilhames bem fechados.✓ Os vasilhames devem estar identificados com:<ul style="list-style-type: none">- o nome do alimento;- a data de preparo;- o prazo de validade.✓ Se o transporte for demorado, o alimento deve ser mantido em caixas térmicas apropriadas.✓ O veículo utilizado no transporte deve ter cobertura para proteção dos vasilhames e deve estar limpo.	<ul style="list-style-type: none">✓ Os micróbios estão espalhados por todo o ambiente e, por isso, os alimentos prontos devem ser mantidos bem protegidos.✓ Os micróbios patogênicos multiplicam-se rapidamente em temperatura ambiente. 



Atenção!

Verifique se não há baratas, ratos ou outros animais no veículo de transporte do alimento.

Não transporte junto com os alimentos substâncias tóxicas, como produtos de limpeza e venenos.

Parte 14

Como devemos servir os alimentos?

O que fazer?	Por que fazer?
<ul style="list-style-type: none">✓ Deixe a área das mesas e cadeiras bem limpa e organizada.✓ Os equipamentos (estufas, balcões, buffets, geladeiras, freezers, etc.) devem estar conservados, limpos e funcionando bem.✓ A temperatura das estufas, bufês e geladeiras devem estar reguladas de forma que os alimentos quentes permaneçam acima de 60°C e os alimentos frios permaneçam abaixo de 5°C.✓ Diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e a distribuição.	<ul style="list-style-type: none">✓ Os micróbios apenas reduzem a velocidade de multiplicação quando os alimentos são armazenados a frio (5°C) ou aquecidos (60°C). Portanto, os alimentos não devem ser mantidos por muito tempo fora dessas temperaturas.  
<ul style="list-style-type: none">✓ Os balcões e bufês devem ser protegidos para que os clientes não contaminem os alimentos enquanto se servem.	<ul style="list-style-type: none">✓ Como a boca e a garganta contêm grande quantidade de micróbios, por meio da saliva os clientes podem contaminar os alimentos prontos, enquanto se servem.
<ul style="list-style-type: none">✓ Os funcionários responsáveis por servir o alimento devem estar sempre com as mãos lavadas.✓ Os funcionários que manipulam o alimento (mesmo com guardanapos, pegadores e talheres) não podem pegar em dinheiro.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pesquisas mostram no dinheiro são encontrados vários micróbios patogênicos e até ovos de vermes.✓ Uma nota de dinheiro circula nas mãos das pessoas por cerca de 2 anos antes de ser destruída!

Parte 15

Manual de Boas Práticas e POP

Manual de Boas Práticas é um documento que descreve o trabalho executado no estabelecimento e a forma correta de fazê-lo. Pode conter informações sobre limpeza, controle de pragas, água, procedimentos de higiene e controle de saúde, treinamento de funcionários, manejo de lixo.

Procedimento Operacional Padronizado (POP) é um documento que descreve passo a passo como executar as tarefas no estabelecimento. Destacam as etapas da tarefa, os responsáveis por ela, materiais necessários e a frequência em que deve ser feita. É dever de cada manipulador segui-los.

POP's necessários:

1. Limpeza de instalações, equipamentos e móveis.
2. Controle de vetores e pragas.
3. Limpeza de caixa d'água.
4. Higiene e saúde dos manipuladores.



Parte 16

Papel da Supervisão dos manipuladores de alimentos

Garantir o compromisso dos manipuladores em trabalhar conforme todas as regras de higiene necessárias à produção de um alimento saudável e seguro.



Quem pode executar esse papel:

- ✓ Proprietário do estabelecimento
- ✓ Responsável Técnico
- ✓ Funcionário designado

IMPORTANTE!

O supervisor deve ser capacitado por meio de curso sobre:

- ✓ DTA's
- ✓ Manipulação higiênica dos alimentos
- ✓ Contaminantes alimentares
- ✓ Boas Práticas.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Gerência Geral de Alimentos (GERALI). **Cartilha sobre Boas Práticas para serviços de alimentação**. Brasília: ANVISA, 3ª. ed. 42p.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Aprova o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/4a3b680040bf8cdd8e5dbf1b0133649b/RESOLU%C3%87%C3%83O-RDC+N+216+DE+15+DE+SETEMBRO+DE+2004.pdf?MOD=AJPERES>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)



Informações - Vigilância Sanitária
Chefia de Alimentos
Telefones: (62) 3545-4869 / 3545-4843