



Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial
Confederação Nacional da Indústria

CARTILHA DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS - MESA

2º edição



Série Qualidade e Segurança Alimentar

SENAI/Departamento Nacional

Brasília, DF

2 0 0 9



SENAI – Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial/ Departamento Nacional
Setor Bancário Norte. Quadra 1 - Bloco C. Edifício Roberto Simonsen. CEP: 70040-903.
Brasília, DF
Tel.: (0xx61) 3317-9000. Fax: (0xx61) 3317-9190
<http://www.senai.br>
<http://www.pas.senai.br>

Revisão gramatical

Abner Chiquieri
Denise Senna de Souza
Eliana Cristina Ribeiro de Oliveira
Elizabete Cristina da Costa Flores
Erika de Souza Costa

Projeto gráfico e ilustrações

CV Design

Editoração eletrônica

CV Design
Bárbara de Oliveira Werneck Tinoco
Marta Maria Gonçalves Bahia

Normalização bibliográfica

Dorimar dos Santos Félix

1º edição - 2001

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, por quaisquer meios empregados - eletrônicos, mecânicos, fotográficos, ou outros - constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/98)

FICHA CATALOGRÁFICA

SENAI/Departamento Nacional (Brasília, DF)

Cartilha do Manipulador de Alimentos: Mesa. 2º edição. PAS Mesa. Brasília: SENAI/DN, 2009. Convênio SENAI/SEBRAE/SESI/SESC/SENAC.

31 p. : il. tab.; 21 cm. (Qualidade e Segurança Alimentar)

ISBN: 978-85-7519-348-8

1. Segurança dos Alimentos 2. Alimento 3. Conservação de Alimentos
4. Manipulação de Alimentos 5. Perigos 6. Microbiologia 7. Higiene 8.
Controle de Qualidade 9. Vigilância Sanitária 10. Boas Práticas 11. APPCC
I. Título II. Série

© SENAI 2009



SUMÁRIO

PREFÁCIO	4
APRESENTAÇÃO	5
PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS	6
PERIGOS QUE AFETAM OS ALIMENTOS	7
PERIGOS BIOLÓGICOS	10
PERIGOS QUÍMICOS	13
PERIGOS FÍSICOS	14
HIGIENE PESSOAL	16
COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	20
HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS	21
QUALIDADE DA ÁGUA	22
COMBATE ÀS PRAGAS	23
ESCOLHA DE LOCAIS DE PREPARO E VENDA DE ALIMENTOS	23
COMPRA DE MERCADORIAS	24
ARMAZENAMENTO	25
PREPARO DE ALIMENTOS	26



PREFÁCIO

O Programa Alimentos Seguros- PAS vem sendo desenvolvido desde 1998 quando foi iniciada a criação de materiais bibliográficos e o desenvolvimento de metodologia para implantação as Boas Práticas e do Sistema APPCC, ferramentas voltadas para a segurança dos alimentos, para o setor Indústria.

Logo, entendeu-se que a responsabilidade pela segurança dos alimentos é de todos os elos da cadeia produtiva, desde a produção primária, até o consumidor final, cada elo com suas peculiaridades. Assim, o PAS se expandiu, abrangendo todos os setores, do campo à mesa, num programa nacional de grande sucesso.

No caso do setor Mesa, a grande maioria dos manuais, guias e cartilhas, etc. foi desenvolvida entre 2000 e 2002. Na seqüência, seguindo a metodologia PAS, foram formadas as equipes técnicas compostas por multiplicadores, consultores e auditores para atuação junto ao Setor Mesa na implantação das ferramentas orientadas para a segurança dos alimentos.

Desde então, esses materiais vêm sendo aplicados na formação de novos consultores, na capacitação de responsáveis técnicos e na implantação das Boas Práticas e do Sistema APPCC.

Periodicamente, a Coordenação Nacional do PAS promoveu reuniões dos consultores técnicos para avaliar a adequação das metodologias e dos materiais desenvolvidos às peculiaridades do trabalho que estava sendo realizado em cada Estado e fazer as modificações necessárias. Durante essas reuniões e, como decorrência da experiência prática adquirida em âmbito nacional, ficou evidente que vários aperfeiçoamentos poderiam ser incorporados. Por outro lado, ao longo desse tempo portarias e outros documentos legais foram publicados, modificando exigências, limites e abrangência.

Assim, a presente edição tem por objetivo incorporar todo esse aprendizado adquirido pela equipe de consultores do PAS, bem como, fazer atualizações de modo atender às novas exigências legais.



APRESENTAÇÃO

A falta de tempo para fazer refeições demoradas e a opção por alimentos mais baratos fazem crescer a cada dia o número de quiosques, barracas, ambulantes e outros pontos de venda de alimentos rápidos.

Entretanto, muitas pessoas ainda evitam a utilização desse tipo de serviço, por não sentirem segurança quanto à higiene dos alimentos vendidos nas ruas. De fato, a produção de alimentos exige cuidados especiais, para que se eliminem, quase na sua totalidade, os riscos de contaminação provocados por perigos biológicos, químicos e físicos a que os alimentos estão sujeitos.

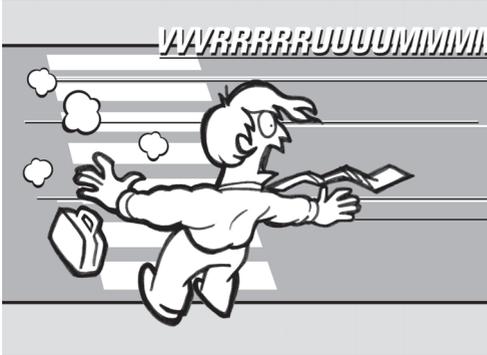
Esse material se destina àqueles que vendem, preparam ou manipulam alimentos. Nele, você vai encontrar informações sobre as Boas Práticas e o Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), em todas as fases da preparação dos alimentos.

A implantação das Boas Práticas e do Sistema APPCC em seu comércio é a sua garantia de estar oferecendo alimentos de qualidade a seus clientes. Com isso, todos lucram: o consumidor, que pode ter certeza de estar comprando algo que não fará mal à sua saúde, e você, que verá aumentar a cada dia o número de clientes satisfeitos com os alimentos seguros que seu estabelecimento oferece.



PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS

SÃO MUITAS AS SITUAÇÕES DE PERIGO QUE ENFRENTAMOS NO DIA-A-DIA....



ATRAVESSAR UMA RUA



CAIR DE UMA ESCADA



CAIR EM BUEIRO ABERTO



COMER ALIMENTO CONTAMINADO

POR ISSO, É PRECISO CUIDADO.

No caso dos alimentos, é muito importante que eles sejam seguros.

ALIMENTOS SEGUROS SÃO AQUELES QUE NÃO OFERECEM PERIGOS À SAÚDE E À INTEGRIDADE DO CONSUMIDOR.



PERIGOS QUE AFETAM OS ALIMENTOS

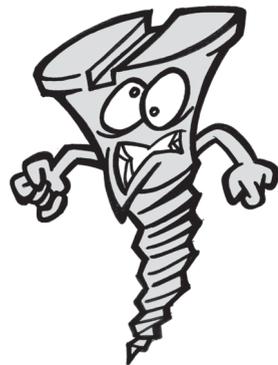
Existem várias **situações de perigo** relacionadas aos alimentos:

Perigos biológicos: são provocados por microrganismos que não podemos ver a olho nu, mas que são os principais contaminantes nos alimentos.



Perigos químicos: são provocados por desinfetantes, produtos para matar ratos, inseticidas e outros venenos.

Perigos físicos: são provocados por materiais que podem machucar, como: prego, pedaços de plástico, de vidro e de ossos, espinha de peixe e outros objetos.





PODEM SE FERIR...

E O QUE PODE ACONTECER COM AS PESSOAS QUE
COMEM **ALIMENTOS CONTAMINADOS** COM
PERIGOS BIOLÓGICOS, QUÍMICOS OU FÍSICOS?



...PODEM FICAR DOENTES...



...PODEM ATÉ MORRER



Perigos biológicos, químicos e físicos podem contaminar os alimentos na hora da preparação, provocando doenças ao consumidor e também sérios prejuízos para o estabelecimento. Restaurantes, bares, lanchonetes e outros pontos de produção e venda de alimentos que não tem cuidado com a segurança e qualidade, geralmente, perdem clientes para seus concorrentes.

Estabelecimentos do setor de alimentação que não possuem **controle de perigos** podem ser fechados pela Vigilância Sanitária.





PERIGOS BIOLÓGICOS

Os **microrganismos**, também chamados de **micróbios**, são seres vivos muito pequenos. Eles possuem uma ou poucas células e só podem ser vistos com a ajuda de um aparelho chamado **microscópio**, que aumenta de 400 à 1000 vezes o tamanho do microrganismo.

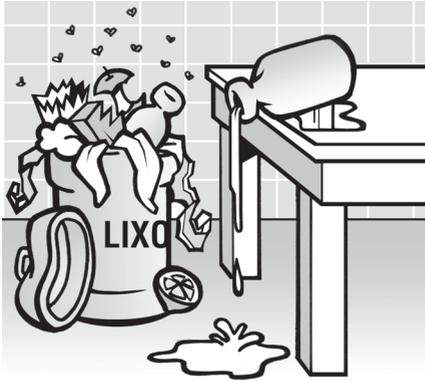


Quando os microrganismos se multiplicam e chegam aos milhões, formam colônias, que podem ser vistas sem a ajuda do microscópio.





ONDE SE ENCONTRAM OS MICRORGANISMOS?



Eles estão em todos os lugares e chegam aos alimentos, geralmente, pela **falta de higiene**.

Por falta de higiene pessoal, microrganismos muito perigosos, de vários tipos, são passados das pessoas para os alimentos.



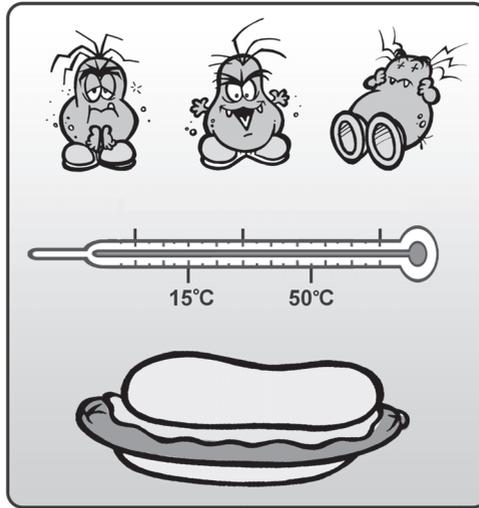
Eles também chegam aos alimentos pela **falta de higiene nos utensílios e equipamentos**.

E também por falta de cuidados na preparação e na distribuição de alimentos.

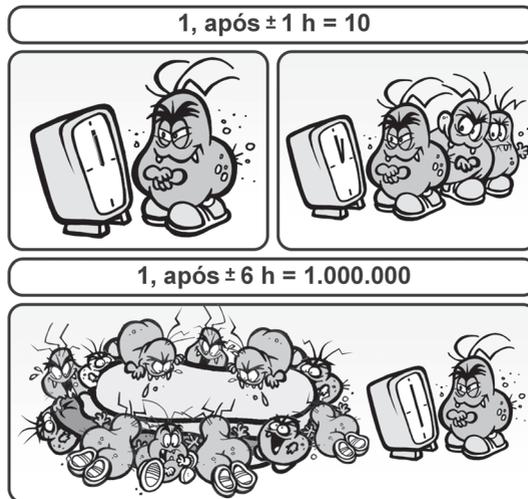




Se não houver certos cuidados, especialmente com a temperatura dos alimentos, os microrganismos se multiplicam muito rápido.



Quando a temperatura do alimento for boa para os microrganismos (entre 15°C e 50°C), eles se multiplicam, podendo **estragar os alimentos ou causar doenças**. Os microrganismos se multiplicam muito rapidamente, podendo passar de um a mais de um milhão em apenas seis horas.





PERIGOS QUÍMICOS

Quanto aos **perigos químicos** (venenos), eles podem chegar até aos alimentos através da matéria-prima, como em carnes, que podem conter excesso de antibióticos, ou em vegetais, que podem conter agrotóxicos.

Os perigos químicos também chegam aos alimentos por descuido durante a preparação e a distribuição dos alimentos.



Sobras de desinfetantes e detergentes nos equipamentos e utensílios (enxágüe mal feito), troca de produtos, reaproveitamento de embalagens de produtos tóxicos e identificação incorreta dos produtos, também representam perigos químicos para os alimentos.



PERIGOS FÍSICOS

Os **perigos físicos** também podem estar presentes nas matérias-primas, como pedras no feijão, por exemplo.



Ou podem ser incorporados aos alimentos durante o preparo, como por exemplo: pedaços de metais que se soltam de equipamentos, pedaços de vidro que caem das lâmpadas ou objetos de vidro que se quebram.



COMO CONTROLAR ESSES PERIGOS NOS ESTABELECIMENTOS QUE TRABALHAM COM ALIMENTOS?

Você já ouviu falar em **Boas Práticas**?

Boas Práticas são regras que, quando praticadas, ajudam a reduzir e evitar esses perigos.

Assim, existem regras para:

- higiene pessoal;
- comportamento no ambiente de trabalho;
- higienização de utensílios e equipamentos;
- manter a qualidade da água;
- combate às pragas;
- escolha de locais de preparo e venda de alimentos;
- compra de mercadorias;
- armazenamento de mercadorias;
- preparo de alimentos;
- manutenção de alimentos;
- transporte e distribuição de alimentos.



HIGIENE PESSOAL

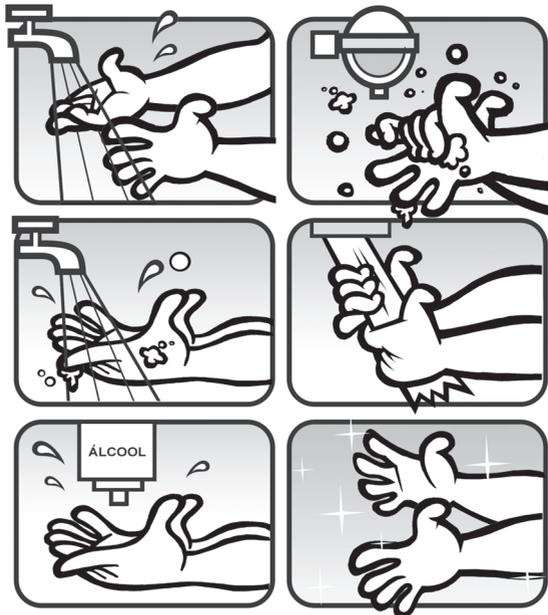
Nesse ponto, deve-se dar especial atenção para:

Higiene das mãos: deve ser feita sempre antes de manipular ou servir alimentos. Muitas vezes, as contaminações ocorrem através das mãos dos manipuladores.



COMO FAZER A HIGIENE CORRETA DAS MÃOS?

- umedeça as mãos e os antebraços com água;
- passe sabonete líquido ou detergente e esfregue durante 15 a 20 segundos;
- enxágüe e seque bem as mãos e os antebraços;
- passe desinfetante, como álcool a 70% ou similar;
- deixe secar as mãos naturalmente ao ar.



Dica: você pode utilizar sabonete bactericida. Nesse caso, não é necessário usar desinfetante.



QUANDO SE DEVE HIGIENIZAR AS MÃOS?

Especialmente antes de iniciar o manuseio de alimentos prontos para o consumo. Mas também:

- Ao chegar ao trabalho e entrar no setor;
- Ao iniciar um novo serviço ou trocar de atividade;
- Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Depois de usar panos ou materiais de limpeza;
- Depois de recolher lixo ou outros resíduos;
- Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos, etc.;
- Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;
- Depois de manusear dinheiro;
- Após receber e armazenar produtos.



Higiene corporal: além de ser importante para a saúde, a higiene corporal também é fundamental para a proteção dos alimentos.



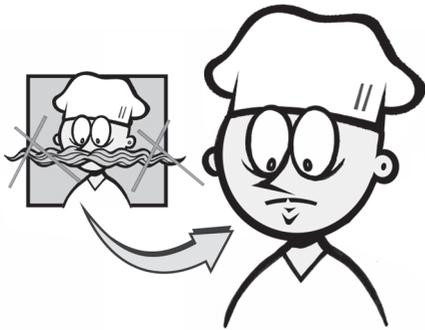
O QUE SIGNIFICA TER UMA BOA HIGIENE CORPORAL?



ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES



TOMAR BANHO DIARIAMENTE E ENXUGAR-SE COM TOALHA LIMPA



MANTER CABELOS E BIGODE APARADOS. MELHOR AINDA É NÃO USAR BIGODE QUANDO SE TRABALHA NO SETOR DE ALIMENTAÇÃO



MANTER-SE BARBEADO



MANTER AS UNHAS CURTAS, LIMPAS E SEM ESMALTE

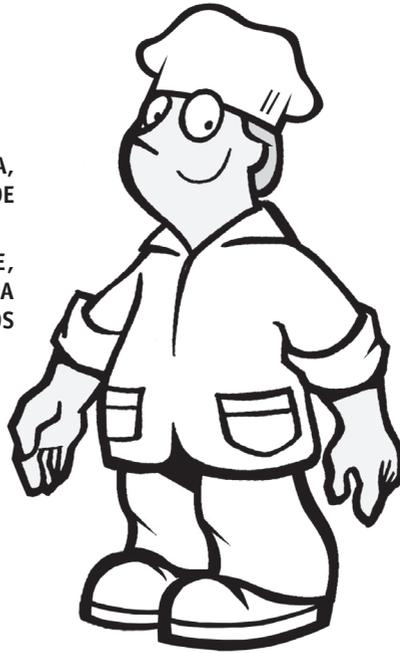




É O UNIFORME?

O UNIFORME DEVE SER DE COR CLARA, MANTIDO LIMPO E EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO.

DEVE-SE USAR TOUCA OU REDE, MESMO SOB BONÉ OU GORRO, PARA EVITAR A QUEDA DE CABELOS NOS ALIMENTOS.



NÃO SE DEVE SECAR AS MÃOS NO UNIFORME.

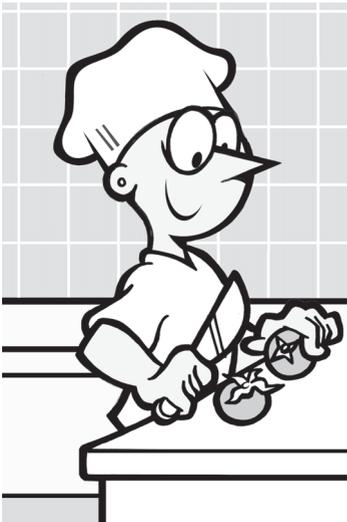


COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO

É claro que todos nós sabemos que certos comportamentos devem ser evitados durante a preparação de alimentos. Mas não custa nada lembrar. Por isso, esteja sempre atento ao que **não se pode fazer**, para garantir uma produção de alimentos saudáveis, sem contaminações.

Os 11 MANDAMENTOS DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

ENQUANTO ESTIVER MANIPULANDO ALIMENTOS ***NÃO SE DEVE:***



- 1 COÇAR.
- 2 FALAR, TOSSIR OU ESPIRRAR SOBRE OS ALIMENTOS.
- 3 COLOCAR O DEDO NO NARIZ, NA ORELHA OU NA BOCA.
- 4 ASSOAR O NARIZ.
- 5 CUSPIR NO CHÃO DO LOCAL DE TRABALHO.
- 6 MASCAR CHICLETES, PALITOS OU OUTRAS COISAS PARECIDAS.
- 7 PENTEAR NEM PASSAR AS MÃOS NO CABELO.
- 8 FUMAR NOS AMBIENTES DE PREPARO, MANIPULAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS.
- 9 PROVAR ALIMENTOS COM AS MÃOS OU PROVAR COM TALHERES E COLOCÁ-LOS DE NOVO NA PANELA, SEM ANTES HIGIENIZÁ-LOS.
- 10 MEXER EM DINHEIRO.
- 11 USAR UTENSÍLIOS NÃO HIGIENIZADOS PARA MEXER OU SERVIR ALIMENTOS.

Importante: a aparência e o comportamento são importantes para evitar a contaminação dos alimentos e também para atrair clientes.



HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

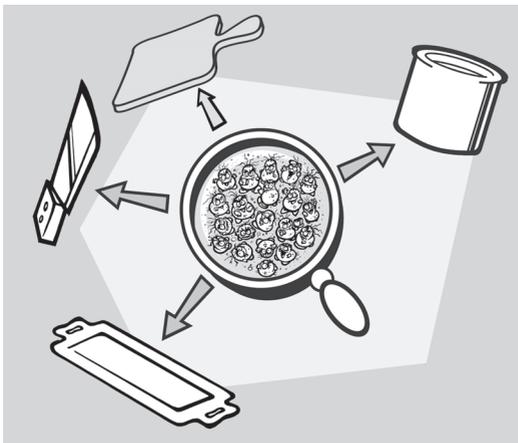
HIGIENIZAÇÃO = LIMPEZA + DESINFECÇÃO

Tudo aquilo que entra em contato com os alimentos deve ser mantido higienizado. E isso quer dizer:

- **limpeza.** Remoção de resíduos grosseiros, lavagem com detergente e enxágüe.
- **desinfecção.** Esta é a etapa final da higienização e deve ser feita, por exemplo, com água fervendo, álcool a 70% ou solução de cloro.



IMPORTANTE: os utensílios devem ser guardados em local limpo, seco e devem ficar protegidos de poeira, moscas, baratas, pássaros e outros animais.



Deve-se higienizar bem tudo aquilo que entre em contato com alimentos crus. Essa medida evita que os micróbios passem de um alimento para outro. Isso vale para as mãos, as mesas, as pias e para os utensílios em geral.

QUALIDADE DA ÁGUA

Use sempre água tratada. A água que não é tratada contém muitos micróbios perigosos.

Geralmente a água da rede pública é tratada e pode ser usada no preparo dos alimentos. Mas se isso não acontece na sua cidade, use água filtrada, fervida ou mineral para:



BEBER



PREPARAR OS ALIMENTOS



HIGIENIZAR UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

Atenção: a água deve ser utilizada apenas uma vez.

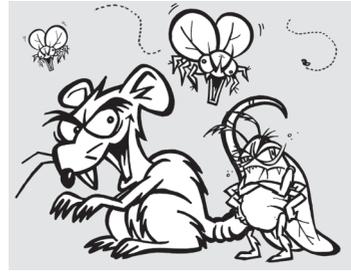
Cuidado!

Galões que foram usados com produtos tóxicos (químicos) não devem ser reaproveitados como depósito de água.



COMBATE ÀS PRAGAS

Moscas, baratas, gatos e outros animais transmitem micróbios. Por isso, não podem estar presentes nos locais de preparo e estoque de alimentos.



ESCOLHA DE LOCAIS DE PREPARO E VENDA DE ALIMENTOS

Locais empoeirados ou próximos de bueiros, fossas e outras áreas que soltem cheiro ruim devem ser evitados para o preparo e venda de alimentos. Além de transmitir micróbios perigosos, esses locais espantam os clientes.



LOCAL ADEQUADO PARA PREPARO DE ALIMENTOS



LOCAL ADEQUADO PARA VENDA DE ALIMENTOS

IMPORTANTE: PAPÉIS, COPOS, LATAS DESCARTÁVEIS E RESTOS DE ALIMENTOS ATRAEM INSETOS E OUTROS ANIMAIS. USE LATAS DE LIXO FORRADAS E AS MANTENHA FECHADAS.





COMPRA DE MERCADORIAS

Muitos casos de doenças e até de morte ocorrem pelo consumo de alimentos de origem desconhecida.

Por isso, quando comprar alimentos ou mercadorias, preste atenção!

- A rotulagem da embalagem deve ter, no mínimo:
 - . nome do produto;
 - . dados do fabricante;
 - . data de fabricação, validade e lote.



- As embalagens não devem estar:
 - . amassadas;
 - . estufadas;
 - . enferrujadas;
 - . com espuma ou vazamento.

- Verifique se há inspeção na origem. As carnes devem ter o carimbo do órgão fiscalizador (SIF, SIE, SIM, por exemplo). Não devem ser utilizadas as carnes de animais abatidos em residências (abate doméstico).
- Conservas caseiras: verifique se têm registro.
- Gelo: para ser seguro, deve ser adquirido de fornecedor idôneo e produzido com água de boa qualidade.
- Produtos de higiene devem ter registro ou notificação no Ministério da Saúde (MS).

ARMAZENAMENTO

A arrumação de alimentos na geladeira deve seguir as seguintes regras:

- os alimentos prontos para consumo ficam nas prateleiras superiores.
- os alimentos semiprontos ficam nas prateleiras intermediárias.
- os produtos crus ficam nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos.



Os alimentos armazenados, depois de terem sido manipulados, devem estar protegidos e identificados.



PREPARO DE ALIMENTOS

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

O QUE SÃO ETAPAS CRÍTICAS?

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

As etapas críticas são conhecidas como **Pontos Críticos de Controle (PCC)**. Procure orientar-se sobre os PCC e saiba como fazer o controle em seu estabelecimento.

Os Pontos Críticos de Controle estão normalmente associados às seguintes operações:

COZIMENTO

Alimentos crus, de origem animal ou vegetal, possuem muitos microrganismos e alguns são perigosos. Por isso, carnes, pescados e legumes devem ser bem cozidos.





HIGIENIZAÇÃO DE HORTIFRUTIGRANJEIROS

Folhas, legumes e frutas que vão ser consumidos crus devem ser higienizados da seguinte forma:

- lavar cada folha, cada legume ou fruta cuidadosamente, um a um, sob água corrente;
- desinfetar com solução clorada na concentração e pelo tempo recomendado na embalagem do produto sanificante;
- enxaguar sob água corrente;
- cobrir os alimentos, que já estão prontos para ser consumidos, com filme plástico transparente ou com tampa, para proteger da poeira, dos insetos e de outros contaminantes.



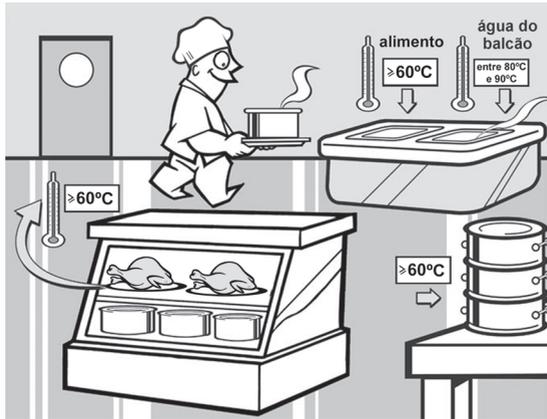
IMPORTANTE: todo alimento pronto para o consumo deve ser manipulado com mãos e utensílios higienizados.



MANUTENÇÃO DOS ALIMENTOS ATÉ O CONSUMO (ESPERA)

Nem todos os microrganismos são eliminados no cozimento ou na higienização. Por isso, devemos cuidar dos alimentos para evitar que os microrganismos que não foram eliminados se multipliquem causando doenças ao consumidor.

- Alimentos que vão ser **consumidos quentes** devem ser mantidos bem quentes até a hora de serem consumidos.

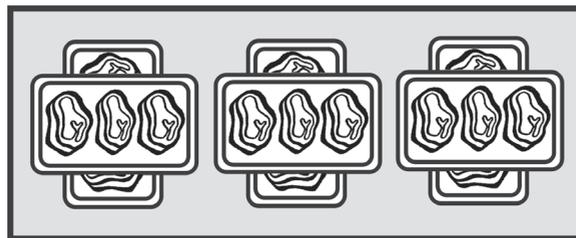
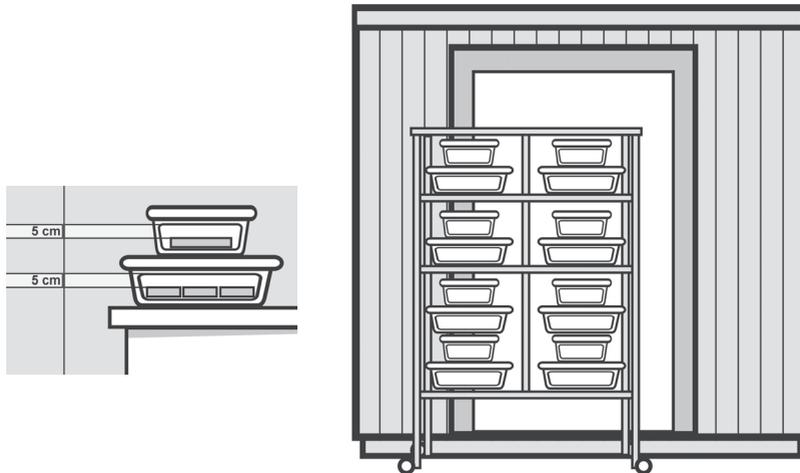


- Alimentos que vão ser **consumidos frios** devem ser mantidos bem frios (na geladeira) até a hora do consumo.





Para resfriar os alimentos é muito importante que eles sejam colocados em vasilhames rasos de, no máximo, 10cm de profundidade. Na geladeira, os vasilhames devem ser empilhados em forma de cruz, para permitir que o frio penetre entre eles.



Sobreposição em cruz

IMPORTANTE: alimentos cozidos que foram resfriados devem ser reaquecidos, se forem consumidos quentes.



TRANSPORTE DE ALIMENTOS PRONTOS

Essa etapa deve ser feita em caixas isotérmicas (de isopor, por exemplo), mas separadamente, isto é, deve haver caixas para alimentos frios e caixas para alimentos quentes.

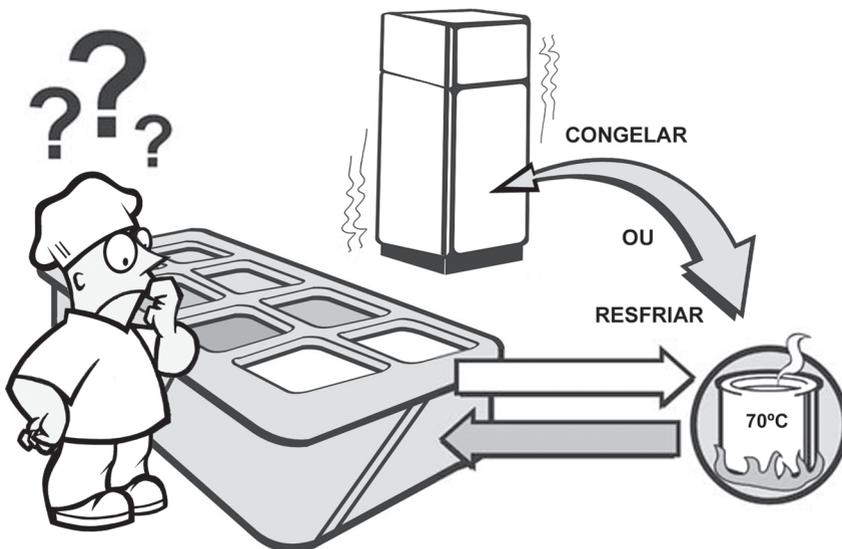
DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS

Durante a distribuição, os **alimentos servidos quentes** devem ser mantidos em temperatura acima de 60°C por até 6 horas e os **alimentos servidos frios** devem ser mantidos em temperatura abaixo de 5°C.

SOBRAS

Só podem ser aproveitadas as sobras que não foram colocadas para consumo e que estiverem mantidas na temperatura correta:

- Acima de 60°C por até 6 horas.
- Refrigeradas abaixo de 5°C por 24 horas.





IMPORTANTE: Quando o cliente quiser levar para casa alguma sobra, embale corretamente (quentinha, por exemplo). Explique ao cliente que ele deve colocar o alimento na geladeira, assim que chegar a casa.

Sobras que foram servidas não devem ser aproveitadas no estabelecimento.

Para a implantação das Boas Práticas e do Controle dos Perigos, um consultor lhe dará todas as orientações.

Pode estar certo de que produzir alimentos dentro das normas de BOAS PRÁTICAS e de Controle dos Pontos Críticos é garantia de confiabilidade, segurança e qualidade.

COMO RESULTADO, VOCÊ PODE ESPERAR: CLIENTES SATISFEITOS, AUMENTO DE VENDAS E DE LUCRATIVIDADE.

