



# **Cartilha do Manipulador de Alimentos para Distribuição**



Série **Qualidade e Segurança dos Alimentos**

2 0 0 4



© 2004. SENAC – Departamento Nacional

Proibida a reprodução total ou parcial deste material. Todos os direitos reservados.

SENAC/ DN

### FICHA CATALOGRÁFICA

---

Cartilha do Manipulador de Alimentos para Distribuição. Rio de Janeiro: SENAC/DN, 2004. 32 p. (Qualidade e Segurança dos Alimentos). PAS Distribuição. Convênio SENAI/SEBRAE/SESI/SESC/SENAC.

ISBN: 85-7458-178-X

NUTRIÇÃO; ALIMENTO; MICROBIOLOGIA; CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS;  
MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS; SEGURANÇA ALIMENTAR; HIGIENE;  
CONTROLE DE QUALIDADE; VIGILÂNCIA SANITÁRIA; DOENÇA; APPCC

---

**SENAC – Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial / Departamento Nacional**  
Av. Ayrton Senna, 5.555 Barra da Tijuca CEP: 22775-004 Rio de Janeiro RJ  
Tel: (21) 2136-5762 e-mail: pas@senac.br



## SUMÁRIO

---

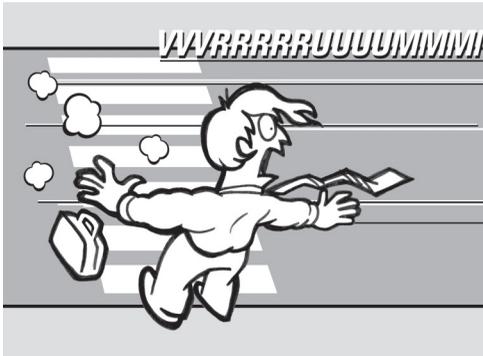
|  |    |
|--|----|
| DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS .....                | 5  |
| PERIGOS QUE AFETAM OS ALIMENTOS .....                  | 9  |
| ONDE SE ENCONTRAM OS MICRORGANISMOS? .....             | 10 |
| HIGIENE PESSOAL .....                                  | 15 |
| COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO .....            | 19 |
| HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS .....        | 20 |
| QUALIDADE DA ÁGUA .....                                | 21 |
| COMBATE ÀS PRAGAS .....                                | 22 |
| ESCOLHA DE LOCAIS PARA A VENDA DE ALIMENTOS .....      | 22 |
| COMPRA DE MERCADORIAS .....                            | 23 |
| ARMAZENAMENTO .....                                    | 24 |
| ARMAZENAMENTO SOB TEMPERATURA AMBIENTE .....           | 25 |
| ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO .....                   | 27 |
| PRODUÇÃO/MANIPULAÇÃO/COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS .... | 28 |
| EXPOSIÇÃO A VENDA .....                                | 31 |





# DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS

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



**ATRAVESSAR UMA RUA**



**SUBIR UMA ESCADA**



**PISAR EM BUEIRO ABERTO**



**COMER ALIMENTO ESTRAGADO OU 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, E NEM A QUALIDADE DOS 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, podendo causar doenças (por exemplo, diarreia) ou alterar as características dos alimentos, estragando-os.



**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 materiais.





PODEM SE FERIR...

E o que pode acontecer com as pessoas que comem **alimentos contaminados** com perigos biológicos, químicos ou físicos?



...PODEM FICAR DOENTES...



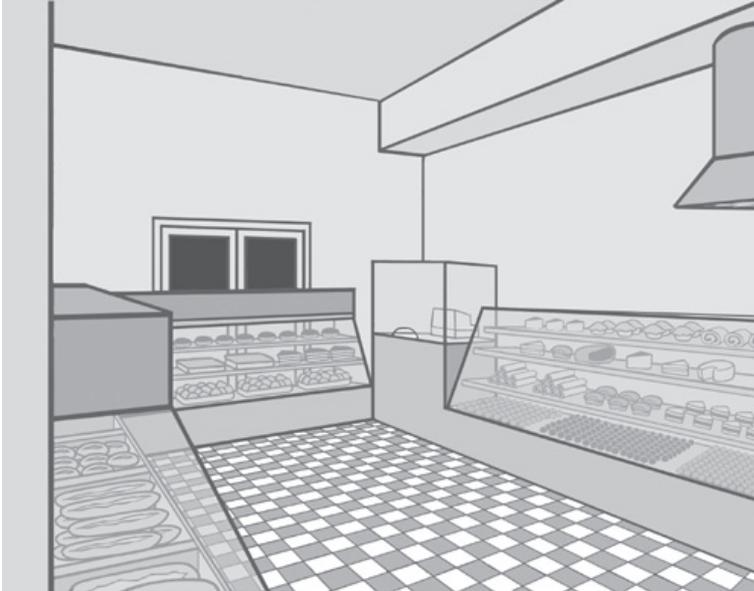
...PODEM ATÉ MORRER



**Perigos biológicos, químicos e físicos** podem contaminar os alimentos durante a manipulação e/ou comercialização, provocando doenças no consumidor e também sérios prejuízos para o estabelecimento. Estabelecimentos que não têm um padrão de qualidade, geralmente, perdem clientes para seus concorrentes.

Isso sem contar os riscos de fechamento pela **Vigilância Sanitária**.

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



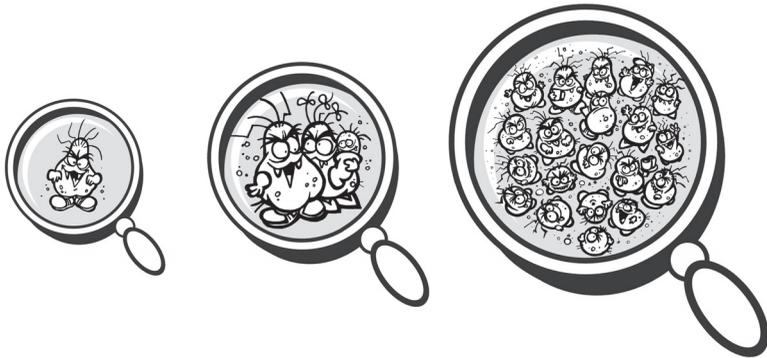


# PERIGOS QUE AFETAM OS ALIMENTOS

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 a 1000 vezes o tamanho do microrganismo.

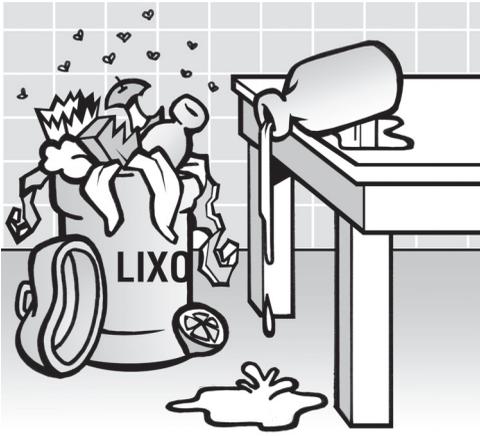


Quando os microrganismos se multiplicam e chegam aos milhões, formam colônias, que podem ser vistas sem a ajuda do microscópio.



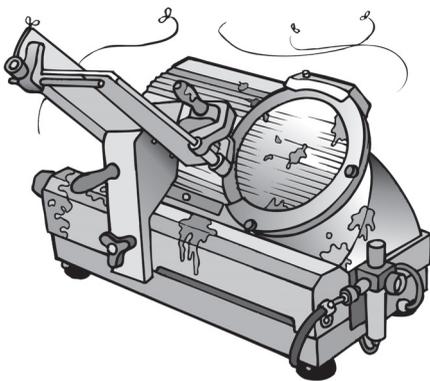


## ONDE SE ENCONTRAM OS MICRORGANISMOS?



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

Microrganismos muito perigosos, de vários tipos, são passados das pessoas para os alimentos, por falta de **higiene pessoal**.



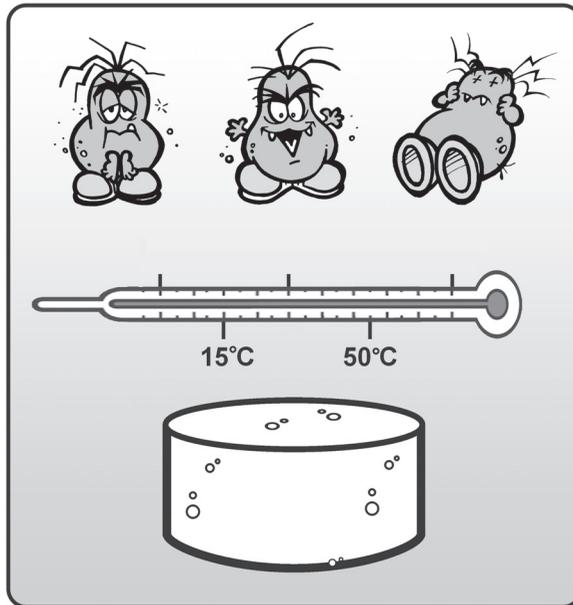
Eles também chegam aos alimentos pela **falta de higiene nos utensílios e equipamentos**.



E também por **falta de cuidados na manipulação, comercialização e distribuição.**

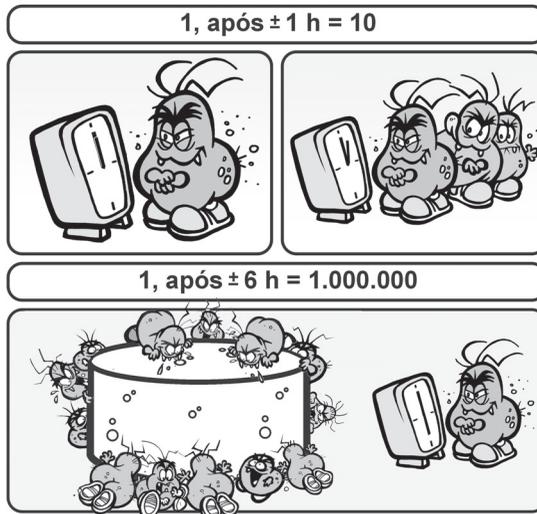


Nos alimentos, os microrganismos se multiplicam muito rápido se não houver certos cuidados, especialmente com a temperatura.





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



Quanto aos **perigos químicos** (venenos), eles podem chegar até os 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 manipulação, comercialização, armazenamento e a distribuição.





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

Os **perigos físicos** podem estar presentes nas matérias-primas. Por isso, devemos selecionar nossos fornecedores!



São exemplos de perigos físicos: pedaços de metal que se soltam de equipamentos, pedaços de vidro que caem de lâmpadas ou objetos de vidro que se quebram, pedras e lascas de madeira em cereais e grãos, etc.



## COMO CONTROLAR ESSES PERIGOS NOS ESTABELECIMENTOS DO SETOR DISTRIBUIÇÃO?

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, equipamentos e instalações;
- qualidade da água;
- combate às pragas;
- cuidados com o lixo;
- saúde dos funcionários;
- compra de mercadorias;
- armazenamento de mercadorias;
- exposição à venda.

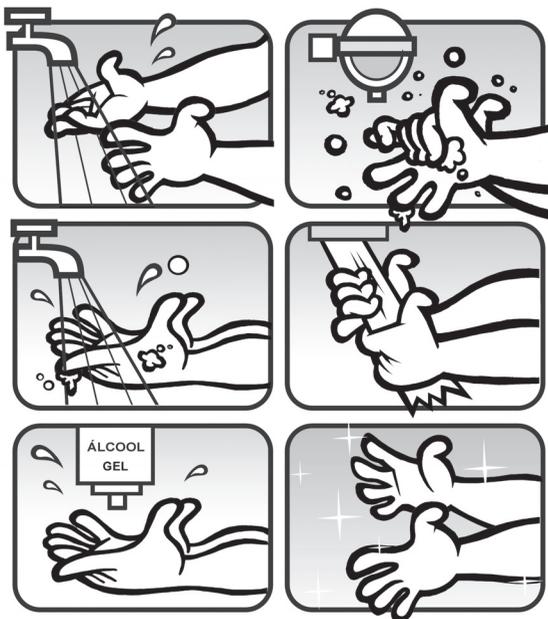
# HIGIENE PESSOAL

Nesse ponto, deve-se dar especial atenção para:

**Higiene das mãos:** deve ser feita sempre antes de manipular os 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 sabão ou detergente e esfregue durante 15 a 20 segundos;
- enxágüe e seque bem as mãos e os antebraços;
- sane com álcool a 70% ou similar;
- deixe secar as mãos naturalmente ao ar.



**Dica:** Você pode utilizar sabão bactericida. Nesse caso não é necessário usar álcool 70%.



## QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS?

Especialmente antes de iniciar o manuseio de alimentos prontos para o consumo, como no fatiamento de queijo e presunto, por exemplo. Mas também:

- Ao chegar no 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.



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



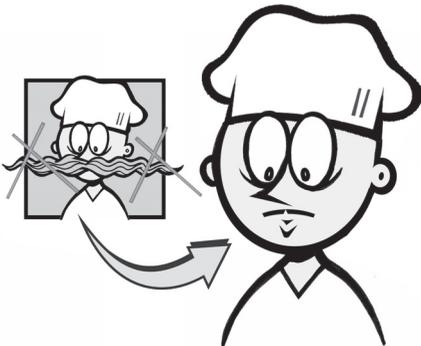
## O QUE SIGNIFICA TER UMA BOA HIGIENE CORPORAL?



ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES



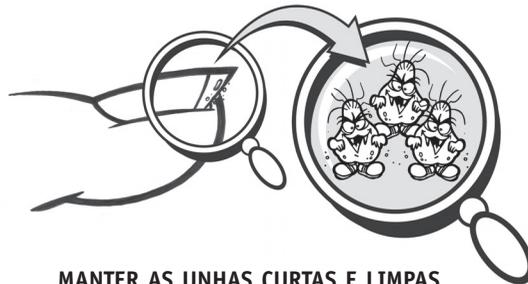
TOMAR BANHO DIARIAMENTE E ENXUGAR-SE COM TOALHA LIMPA



MANTER CABELOS E BIGODE APARADOS



MANTER-SE BARBEADO

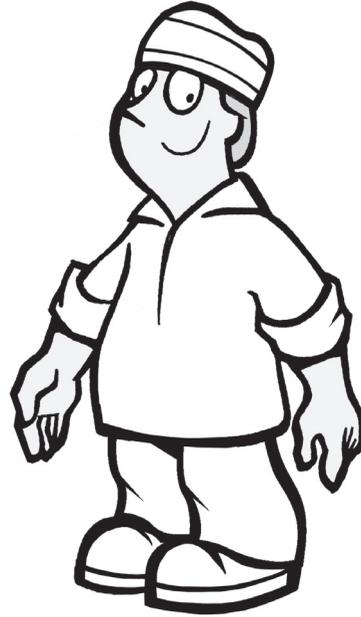


MANTER AS UNHAS CURTAS E LIMPAS



## É O UNIFORME, COMO DEVE SER MANTIDO?

**AS ROUPAS DEVEM SER CLARAS E LIMPAS. DEVE-SE USAR TOUCA, REDE OU BONÉ, PARA EVITAR A QUEDA DE CABELOS NOS ALIMENTOS.**



**NÃO SE DEVE SECAR AS MÃOS NO UNIFORME**



# COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Esteja sempre atento ao que **não se pode fazer**, para garantir a manipulação de alimentos saudáveis, sem contaminações.

## Os 10 MANDAMENTOS DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

**ENQUANTO ESTIVER MANIPULANDO E SERVINDO ALIMENTOS NÃO DEVE:**



- 1 SE 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 SE PENTEAR NEM PASSAR AS MÃOS NO CABELO;
- 8 FUMAR NOS AMBIENTES DE PREPARO, MANIPULAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS;
- 9 MEXER EM DINHEIRO;
- 10 USAR UTENSÍLIOS NÃO HIGIENIZADOS PARA MEXER OU SERVIR.

**Importante:** a aparência e o comportamento são importantes para evitar contaminações de alimentos e também para atrair clientes.



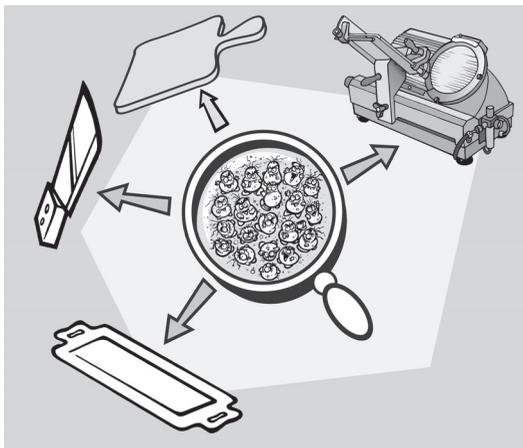
# HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

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 álcool a 70% ou solução de cloro.



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



Deve-se lavar 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



**BEBER**

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:



**LAVAR AS MÃOS**



**PREPARAR ALIMENTOS**



**LAVAR 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.



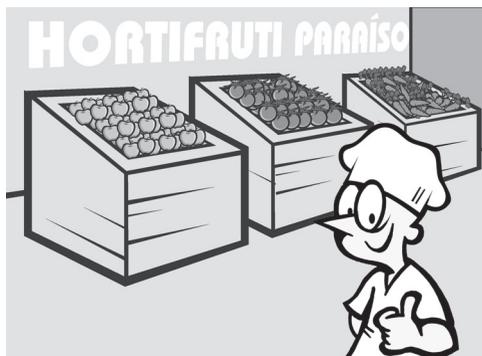
## COMBATE ÀS PRAGAS

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



## ESCOLHA DE LOCAIS PARA A VENDA DE ALIMENTOS

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



LOCAL ADEQUADO PARA VENDA DE ALIMENTOS



**IMPORTANTE: PAPÉIS, COPOS, LATAS DESCARTÁVEIS E RESTOS DE ALIMENTOS ATRAEM INSETOS E 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:
  - dados do fabricante;
  - prazo de validade do produto;
  - data de fabricação e lote;
  - registro no órgão fiscalizador, quando aplicável;
  - lista de ingredientes;
  - informação nutricional;
  - peso ou volume do conteúdo;
  - instrução de uso.

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



- Verifique se há inspeção na origem. As carnes devem ter o carimbo do órgão fiscalizador (SIF, SIE, SIM, por exemplo).
- Conservas caseiras: verifique se têm registro.
- Gelo: para ser seguro, deve ser adquirido de fornecedor com registro no Ministério da Saúde ou produzido com água de boa qualidade.



# ARMAZENAMENTO

O Armazenamento de alimentos pode ser feito de duas formas:

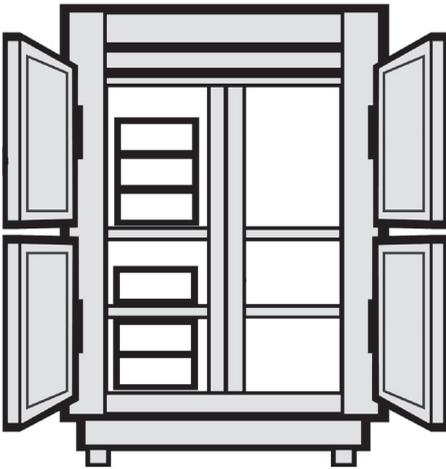
**1. Sob temperatura ambiente:** no estoque seco, segundo especificações do próprio produto, sendo que a temperatura no local não deve ultrapassar 26°C.

**2. Sob temperatura Controlada:**

**2.1- Congelados:** quando os alimentos são armazenados a temperaturas inferiores a 0°C.

**2.2- Refrigerados:** quando os alimentos são armazenados à temperatura entre 0°C a 10°C, de acordo com o tipo de produto, seguindo a seguinte recomendação:

- carnes: até 4°C;
- pescados: até 2°C;
- hortifrutigranjeiros (legumes, verduras, frutas e ovos): até 10°C;
- frios e laticínios: até 8°C.



O tempo máximo de armazenamento deve estar de acordo com as recomendações do fabricante.



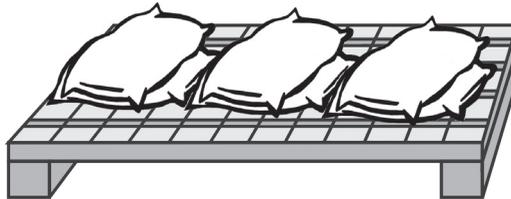
# ARMAZENAMENTO SOB TEMPERATURA AMBIENTE

## AMBIENTE

Os locais destinados à estocagem devem estar rigorosamente limpos (lavados e desinfetados), sem resíduos de alimentos ou sujeira. Os materiais fora de uso (inclusive estrados) devem ser retirados das áreas de armazenamento, para evitar a presença de insetos, roedores e pássaros.

## ALIMENTOS

- 1 As embalagens de todos os produtos devem ter identificação.
- 2 Devem estar afastados pelo menos 45 cm da parede, 10 cm entre pallets e 60 cm do teto, para permitir a circulação de ar entre os alimentos.
- 3 Não devem ser colocados diretamente no chão. Devem estar apoiados sobre estrados ou prateleiras das estantes (os estrados devem estar a 25 cm de altura do chão).



- 4 Produtos de fabricação mais antiga devem ser posicionados de forma a serem levados para a área de vendas em primeiro lugar. A data de validade deve ser observada e nunca podem ser utilizados produtos vencidos.



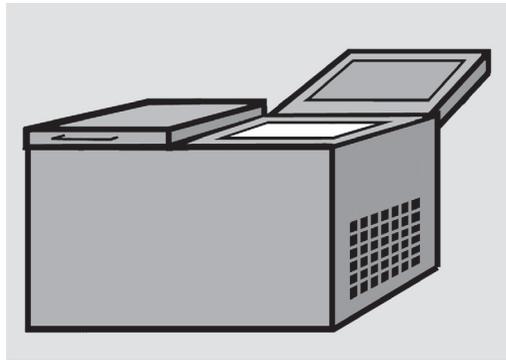
- 5 Não devem existir caixas de madeira dentro da área de armazenamento e de manipulação.
- 6 Os alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos ou de higiene.
- 7 O empilhamento no estoque deve ser alinhado e em altura que não prejudique as características do produto. As pilhas devem ser organizadas em forma de cruz para favorecer a circulação de ar entre os produtos e evitar acidentes.
- 8 Os alimentos industrializados (conservas, enlatados, etc) devem ser mantidos afastados dos grãos e cereais para evitar infestação por insetos.
- 9 Os produtos devem ser armazenados de forma a não receber luz solar direta.



# ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO

## EQUIPAMENTOS (GELADEIRAS, CÂMARAS E FREEZERS)

- 1 Devem ser mantidos limpos e desinfetados.
- 2 O acúmulo de gelo nas serpentinas não deve exceder 1cm, porque dificulta o funcionamento. Quando isso acontecer o equipamento deverá ser descongelado.



- 3 As temperaturas das câmaras, refrigeradores ou freezers devem ser verificadas diariamente.
- 4 É proibido desligar os equipamentos de refrigeração com o objetivo de economizar energia.
- 5 No caso da empresa possuir apenas um equipamento de refrigeração, o mesmo deve estar regulado para o alimento que necessitar de menor temperatura.

**Os produtos destinados a devolução ou impróprios para consumo devem ser identificados e colocados em locais específicos.**



# PRODUÇÃO/MANIPULAÇÃO/COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS

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

## O QUE SÃO ETAPAS CRÍTICAS?

São, principalmente, aquelas etapas do fluxograma 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 relacionados às seguintes operações:

- No caso de rotisseria, padaria e confeitaria.

## 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 (fervura).





## HIGIENIZAÇÃO DE HORTALIÇAS E FRUTAS

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

- lavar cada folha e cada fruta, uma a uma, cuidadosamente, sob água corrente.
- enxaguar sob água corrente.
- desinfetar com cloro na concentração e por tempo recomendados na embalagem.
- enxaguar.
- cobrir as folhas e as frutas com filme plástico transparente ou com tampa, para proteger de poeira, insetos e outros contaminantes.



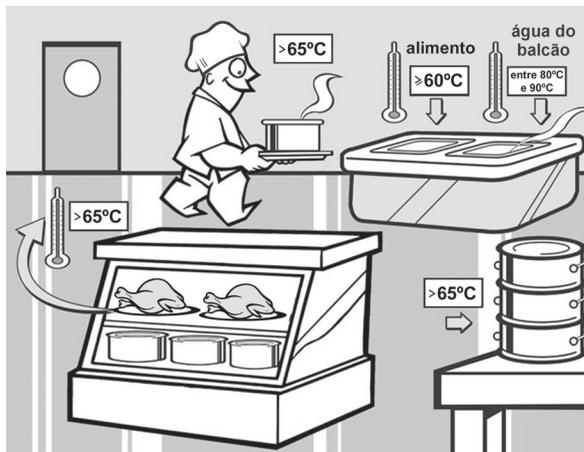
**Importante:** todo alimento pronto para ser consumido deve ficar protegido de poeira e outros contaminantes com tampa ou filme plástico transparente.



## MANUTENÇÃO DOS ALIMENTOS ATÉ O CONSUMO (ESPERA)

Nem todos os microrganismos são eliminados no cozimento ou na higienização. Por isso devemos proteger os alimentos para que eles não desenvolvam microrganismos que causam doenças no consumidor ou que alterem a sua qualidade.

- 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 até a hora do consumo.

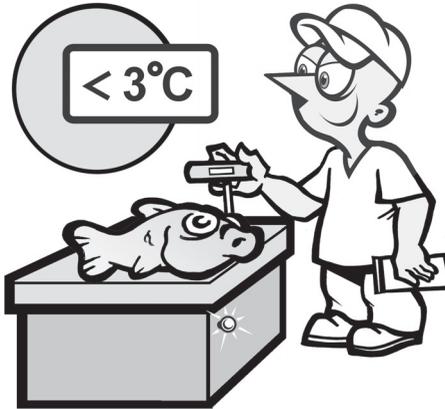




- No caso de açougues e peixarias:

### **Manutenção sob refrigeração**

As carnes e os peixes podem apresentar microrganismos que, quando expostos à temperaturas favoráveis, podem se multiplicar causando doenças ou alterando esses produtos.

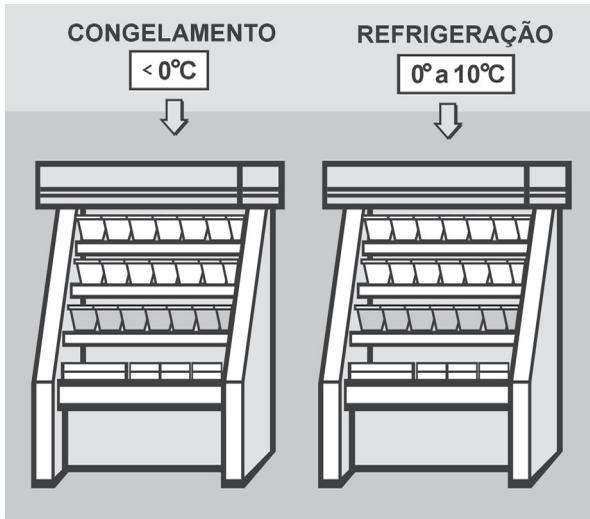


## EXPOSIÇÃO A VENDA

O abastecimento deve respeitar o limite de carga do balcão expositor bem como sua capacidade térmica evitando que hajam produtos fora da faixa de temperatura recomendada pelo fabricante. As temperaturas dos balcões expositores devem ser monitoradas e registradas diariamente em planilhas de controle.

Periodicamente as datas de validade dos produtos expostos devem ser checadas para evitar a presença de mercadorias vencidas.

**Nenhum insumo ou produto deve ser utilizado ou exposto à venda após vencimento. É proibido o reaproveitamento de produtos além da vida de prateleira especificada na rotulagem para quaisquer fins, como também, é proibido reembalar prolongando a data de validade.**



**Os produtos deixados na área de “check-out” devem ser recolhidos periodicamente e avaliados com relação a temperatura e aspectos sensoriais antes de retornarem ao ponto de venda.**

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

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

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