



Boas Práticas nos Serviços de Alimentação



SUMÁRIO

Introdução	3
Organização do conteúdo	5
Tópico 1 – Normas de Conduta para Profissionais da Alimentação	6
Tópico 2 – Utilização de Luvas Descartáveis	9
Tópico 3 – Utilização de Máscaras Descartáveis	11
Tópico 4 – Controle de Saúde	13
Tópico 5 – Capacitação da Equipe em Higiene e Saúde Pessoal	16
Tópico 6 – Regras de Higiene para os Visitantes	18
Tópico 7 – Planilhas	20
Resumo	23
Conclusão	24

Introdução

Bem-vindo(a) ao **Módulo 4 – Profissionais da Alimentação!**

Você já aprendeu que as boas práticas são realizadas por pessoas como os manipuladores de alimentos, o chefe da cozinha, os auxiliares e os faxineiros. A higiene pessoal desses manipuladores pode afetar a produção de alimentos, pois o contato entre eles é constante. É necessário que os proprietários se responsabilizem em capacitar e orientar seus profissionais sobre a importância de sua higiene pessoal na manipulação de alimentos.

Neste módulo, vamos aprender a importância da higiene pessoal, as normas de conduta para profissionais e como realizar a capacitação dos profissionais que trabalham em seu estabelecimento. Mas antes de começar, vamos parar e refletir sobre higiene pessoal!

Você acha que hábitos pessoais podem ser prejudiciais na manipulação de alimentos? Se sim, quais seriam esses hábitos?

A higiene pessoal está relacionada aos hábitos da nossa rotina, como banho diário, escovação dos dentes, o uso de calçados fechados, consumo de água potável. Apesar da contaminação dos alimentos ter diversas origens, o manipulador tem um contato direto com o alimento e com os utensílios utilizados para a manipulação. O processo de manipulação dos alimentos desde a colheita do alimento até o seu preparo, é realizado por pessoas que podem ser responsáveis pela contaminação.

É necessário que todos os estabelecimentos se responsabilizem em ensinar as regras básicas de higiene ao pessoal envolvido com os alimentos, já que essas medidas contribuem para evitar a contaminação do alimento pelo manipulador.

As boas práticas nos alimentos manipulados, o cuidado com o ambiente e sua higienização e a preocupação dos manipuladores com a higiene pessoal aumentam a possibilidade do estabelecimento oferecer alimentos seguros.

Informar sobre hábitos corretos de higiene pessoal e dos alimentos aos manipuladores é essencial. Devem ser feitos treinamentos adequados em conjunto com supervisão periódica para evitar que hábitos indesejáveis do velho cotidiano retornem.

Bons estudos!

Organização do conteúdo

Este módulo foi dividido em tópicos para facilitar seus estudos. São eles:

- Tópico 1 – Normas de Conduta para Profissionais da Alimentação
- Tópico 2 – Utilização de Luvas Descartáveis
- Tópico 3 – Utilização de Máscaras Descartáveis
- Tópico 4 – Controle de Saúde
- Tópico 5 – Capacitação da Equipe em Higiene e Saúde Pessoal
- Tópico 6 – Regras de Higiene para os Visitantes
- Tópico 7 – Planilhas

Tópico 1 – Normas de Conduta para Profissionais da Alimentação

Na introdução, pedimos que você anotasse hábitos de higiene que pudessem prejudicar a manipulação de alimentos. Resgate essas anotações antes de iniciar este novo tópico.

Isso irá ajudá-lo a refletir sobre as suas atitudes e as dos outros manipuladores fazendo uma comparação entre os hábitos utilizados no seu ambiente de trabalho e os hábitos corretos a serem praticados.

A RDC nº 216/04 considera as normas de conduta para profissionais da alimentação um tema de fundamental importância para garantir a segurança dos alimentos. Exige que cada restaurante descreva quais os procedimentos de higiene que são seguidos pelos funcionários. Pede, também, que indique como são realizados os monitoramentos internos de rotina, de forma a provar que o estabelecimento está atento a esta norma.

Para trabalhar em cozinhas, devemos desenvolver hábitos que previnam a contaminação dos alimentos e eliminar outros que podem causar a contaminação desses. Existem algumas normas de conduta que a equipe deve desenvolver a fim de não comprometer a segurança dos alimentos preparados.

Conheça agora as normas de conduta que devem e as que não devem ser realizadas pelos profissionais que trabalham com alimentos.

Higiene pessoal

- Tomar banho diariamente e enxugar-se com toalha limpa;

- Secar bem os pés para evitar micoses;
- Os homens devem fazer a barba diariamente (recomenda-se não usar bigode nem costeletas);
- Os dentes devem ser escovados diariamente, inclusive após as refeições;
- Os desodorantes devem ser sem perfume ou suaves. Recomenda-se não usar perfumes.

Boa aparência

- Não usar adornos (colares, pulseiras, brincos, relógio, anéis, etc.);
- Usar avental plástico apenas para atividades onde não há grande quantidade de água;
- Não usar avental plástico próximo ao calor;
- Não utilizar panos ou sacos plásticos para proteção do uniforme;
- Não circular sem uniforme nas áreas de serviço ou usar o uniforme fora da empresa.

Boas práticas

- Não lavar nenhuma peça do uniforme na empresa;
- Não falar, tossir, cantar, assobiar ou espirrar sobre os alimentos;
- Não mascar gomas ou palitos, não chupar balas ou comer nas áreas onde existem alimentos;
- Não experimentar alimentos com a mão;
- Lavar as mãos após tocar o corpo e antes de continuar as atividades;

- Não assoar o nariz, colocar o dedo no nariz ou no ouvido, mexer no cabelo ou pentear-se perto dos alimentos;
- Não enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- Não manipular dinheiro;
- Não fumar;
- Não tocar maçanetas com as mãos sujas;
- Usar apenas utensílios limpos e sanitizados;
- Não trabalhar diretamente com alimentos quando apresentar ferimentos e/ou infecção na pele ou se estiver resfriado ou com diarreia.

Manutenção

- Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- Manter os cabelos protegidos por toucas descartáveis, redes ou outro tipo de protetor mantido limpo;
- Utilizar uniforme completo e trocá-lo diariamente (para isto, é necessário que cada funcionário tenha pelo menos 3 mudas de uniforme);
- Utilizar calçado fechado com meias;
- Não deve ser utilizada maquiagem.

Tópico 2 – Utilização de Luvas Descartáveis

Um programa de higiene pessoal de sucesso depende de manipuladores treinados e capacitados, ou seja, profissionais que tenham aprendido conceitos e outras informações importantes para a segurança dos alimentos. Além de ter desenvolvido habilidades e atitudes coerentes com a sua atividade, é fundamental conseguir o comprometimento individual e coletivo, além do apoio da direção.

As luvas descartáveis são indicadas para manipulação de alimentos, porém melhor do que o uso de luvas é lavar bem as mãos e utilizar utensílios (limpos e sanitizados) sempre que possível.

Se o seu estabelecimento prefere o uso de luvas, alguns cuidados deverão ser seguidos, a fim de não passarem a ser um veículo de contaminação.

São eles:

- Deve-se lavar as mãos antes de calçar as luvas e após retirá-las;
- Deve-se substituir as luvas sempre que se retornar a uma função previamente interrompida ou em caso de mudança de tarefa;
- Não se deve utilizar as luvas perto de fontes de calor, nem quando estiverem rasgadas.

Não há necessidade de o manipulador utilizar luvas para abrir uma geladeira ou para abrir uma embalagem, por exemplo. As luvas são recomendadas em casos específicos, tais como:

- Na manipulação de alimentos prontos que já sofreram tratamento térmico;
- Na preparação e manipulação de alimentos prontos para o consumo que não sofrerão tratamento térmico;

- Na manipulação de folhas e tubérculos usados em saladas, que já foram adequadamente lavados e higienizados.

Existem três tipos de luvas utilizadas na cozinha:

- Luvas de malha de aço: recomendada para evitar cortes em manuseio de carnes;
- Luvas de borracha: recomendada para atividades de manejo com lixo;
- Luva térmica: recomendada para evitar queimaduras ao tocar superfícies quentes.

A **luva de malha de aço** é recomendada para evitar cortes em manuseio de carnes. Devem ser devidamente higienizadas e, se possível, revestidas com luvas descartáveis. Após a utilização, devem ser lavadas com detergente, enxaguadas com água corrente e desinfetadas sob fervura por 15 minutos. Devem ser guardadas em local apropriado, limpo e seco, podendo ser uma caixa plástica com tampa e devidamente etiquetada.

A **luva de borracha** é recomendada para atividades de manejo com lixo, higienização de utensílios e superfícies, limpeza de sanitários e manipulação de produtos químicos.

Tópico 3 – Utilização de Máscaras Descartáveis

A utilização de máscaras na manipulação de alimentos não é recomendada como um mecanismo de prevenção da contaminação. Após 20 a 30 minutos de uso, a máscara torna-se úmida e permite a passagem de microrganismos, além de tornar-se desconfortável e provocar coceira, ocasionando maior contaminação das mãos decorrente do ato de coçar.

Só se deve usar máscaras descartáveis em situações específicas, como no porcionamento de alimentos para transporte ou ao confeitar ou decorar alimentos, trocadas no máximo a cada 30 minutos, sendo necessário treinar e conscientizar o funcionário quanto à utilidade e ao uso correto.

Além de todas estas recomendações, é muito importante que as mãos sejam lavadas frequentemente e de maneira correta para garantir a segurança dos alimentos. Para realizar a correta antissepsia das mãos, alguns passos devem ser seguidos:

- Molhar as mãos e antebraços;
- Aplicar o sabonete líquido antisséptico;
- Ensaboar as mãos, no mínimo, por 20 segundos;
- Ensaboar até a altura dos cotovelos;
- Enxaguar bem sob água corrente;
- Secar as mãos com papel toalha não reciclado;
- Descartar o papel toalha em lixeira com acionamento por pedal.

Observação: caso não seja utilizado sabonete antisséptico, deve-se utilizar o álcool 70% após a secagem das mãos.

Quando se deve lavar as mãos:

- Antes de iniciar o trabalho;
- Antes de manipular o alimento;
- Ao trocar de atividade, principalmente quando estiver manipulando alimentos crus e for trabalhar com alimento cozido;
- Antes e após usar luvas;
- Após utilizar os sanitários ou após pegar em dinheiro;
- Após tossir, espirrar, assoar o nariz ou se coçar;
- Após comer ou fumar;
- Após recolher o lixo e outros resíduos;
- Após passar muito tempo em uma mesma atividade ou todas as vezes em que interromper um serviço.

Tópico 4 – Controle de Saúde

Já sabemos que a higiene pessoal dos manipuladores é um dos pontos mais importantes das **boas práticas**. Mas, além de se preocupar com a conduta dos manipuladores durante o preparo dos alimentos, é essencial que eles estejam com boa saúde, para que não venham transmitir doenças por meio dos alimentos manipulados por eles.

Para trabalhar em contato com alimentos, os manipuladores devem passar por uma série de exames que atestam sua saúde. Acompanhe o diálogo entre Denise e Paula para conhecer quais são esses exames.



Denise: – Quando abri o meu restaurante e montei a equipe, obtive informações sobre a NR 7, do Ministério do Trabalho, a qual determina a realização do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO.

Paula: – Muito bem! O objetivo do PCMSO é avaliar e prevenir doenças adquiridas no exercício da profissão, ou seja, problemas de saúde consequentes

da atividade profissional. Esse controle deve ser realizado por um profissional médico especializado em medicina do trabalho e deve ser feito exame pré-admissional, demissional, periódico, de retorno ao trabalho e na mudança de função.

Já a Vigilância Sanitária dos estados recomenda que os profissionais que irão trabalhar nos serviços de alimentação realizem exames médicos acompanhados das análises laboratoriais, como parasitológico de fezes, urina tipo 1 e hemograma. Recomendamos que estes exames sejam feitos anualmente.

Denise: – E são apenas estas medidas que eu devo tomar quanto à saúde dos meus funcionários?

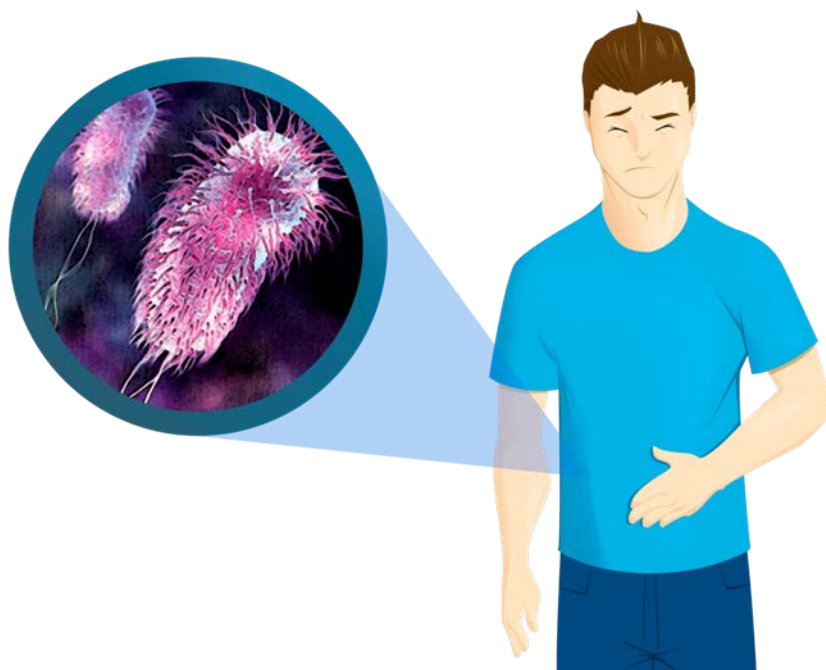
Paula: – Não. Ainda temos algumas medidas que podem ser tomadas para garantir a segurança de seus produtos. Não devem manipular alimentos os funcionários que apresentam feridas, lesões, chagas ou cortes nas mãos e braços.

Denise: – E caso meu funcionário se corte durante a realização do trabalho, como devo proceder?

Paula: – Se o corte for superficial, o funcionário deve tratar o local, colocar um curativo, protegendo-o de forma que não solte. Assim, ele poderá continuar na manipulação ou ser remanejado. Mas se algum manipulador apresentar diarreias ou vômitos, infecções pulmonares ou faringites, ele deve ser afastado do estabelecimento até a sua recuperação ou ser remanejado para outra atividade que não ofereça risco de transmissão de contaminação por alimentos pelo manuseio.

Atividade

Um novo cozinheiro vai ser contratado pelo restaurante “Esquina do Sabor”. Nos exames de admissão, o cozinheiro a ser contratado foi reprovado pela cultura de fezes ter apontado que ele é portador de *Salmonella*. Ele terá de ser tratado para poder ser manipulador de alimentos.



Com base nisso, explique:

1. Por que ele não pode começar a trabalhar antes de ser tratado?
2. Qual a importância dos exames médicos para os serviços de alimentação, no que se refere à segurança dos alimentos?
3. Você realizou algum exame antes de começar a trabalhar neste estabelecimento com a manipulação de alimentos? Se a resposta for positiva, quais foram estes exames? Se negativa, por quê? Não foi exigido ou não foi feito por algum outro motivo?
4. Já presenciou algum acidente com objetos pontiagudos? Em caso positivo, questionar: quais os procedimentos que foram adotados?

Tópico 5 – Capacitação da Equipe em Higiene e Saúde Pessoal

Antes de iniciar o tópico, reflita e responda a seguinte pergunta: qual a importância da capacitação dos profissionais que manipulam alimentos na implantação das boas práticas? Em seguida, acompanhe o diálogo entre Denise e Paula.



Denise: – Quantas pessoas na minha equipe precisam estar capacitadas em higiene e saúde pessoal?

Paula: – Toda a sua equipe deve estar capacitada. Isso será determinante para a implantação das boas práticas em seu restaurante. Há diversas formas de capacitar os manipuladores, entre elas a leitura, a aula expositiva e os recursos audiovisuais, como filmes, slides, fotos, internet. O importante é que se aplique na rotina o que foi aprendido.

Você pode contratar profissionais do ramo para ministrar aulas e capacitar a equipe ou os próprios fornecedores de produtos de limpeza para dar

palestras. Pode, também, montar programas de capacitação internos com a utilização dos mais diversos recursos.

Denise: – Que ótima ideia, Paula! Farei isso assim que possível.

Tópico 6 – Regras de Higiene para os Visitantes

Além dos manipuladores, os visitantes também devem seguir regras de higiene. Entende-se por visitantes todas as pessoas que não fazem parte da equipe de produção, tais como fornecedores, clientes, pessoal da manutenção e pessoas que necessitam entrar nas áreas de preparo.

Os visitantes deverão estar devidamente paramentados com uniforme fornecido pela empresa, com avental, rede ou gorro para proteger totalmente os cabelos e, se necessário, botas ou protetores para os pés.



A autoridade sanitária deve sempre dispor de seu próprio uniforme, para a inspeção nos locais que não disponham de uniforme para fornecimento.

É importante verificar se o seu estado ou município também possui uma lei que obriga a permissão a todo e qualquer usuário visitar a cozinha e outras dependências onde sejam preparados e armazenados alimentos destinados ao consumo. No município do Rio de Janeiro já existe a Lei nº 2.825, de 23 de junho de 1999, e no município de São Paulo existe a Lei nº 11.617, de 13 de julho de 1994, que falam sobre esse assunto.

Os visitantes não deverão tocar nos alimentos, equipamentos, utensílios ou qualquer outro material interno do estabelecimento, se não estiverem com a adequada higiene das mãos ou utilizando corretamente luvas descartáveis. Não deverão comer, fumar, mascar chiclete durante a visita ao estabelecimento.

“Não deverão entrar na área de manipulação de alimentos, os visitantes que estiverem com ferimentos, gripes, doenças transmissíveis, gastroenterites ou qualquer outro quadro clínico que represente risco de contaminação”. (SENAC/DN, 2001).

Tópico 7 – Planilhas

Além de capacitar a equipe do restaurante em higiene e saúde pessoal, você também deve orientar a sua equipe no preenchimento de registros e planilhas. É fundamental identificar quem são as pessoas que têm maior afinidade para este tipo de tarefa e capacitá-los para que sigam esta função de monitoramento, definindo quem será responsável pelo preenchimento de cada planilha. As planilhas devem ser elaboradas para monitorar os procedimentos operacionais padronizados e outras atividades de produção importantes nos critérios de segurança.

As temperaturas e o tempo devem ser registrados em planilhas próprias, tais como: recebimento de matérias-primas, armazenamento resfriado ou congelado, cocção e distribuição quente e fria. É importante dizer que não existe apenas um modelo de planilha.

Abaixo, temos um exemplo de cada tipo de planilha que pode ser elaborada para que sejam realizados os registros dos monitoramentos. Cada estabelecimento pode elaborar sua própria planilha, acrescentando informações, se assim desejar ou for necessário.

PLANILHA DE ARMAZENAMENTO (RESFRIADO OU CONGELADO)					
Data	Descrição do equipamento (Resfriamento ou Congelamento)	Temperatura do equipamento	Temperatura do alimento	Ação corretiva	Responsável
01/09/06	Geladeira da cozinha	19°C	22°C	Alimentos transferidos para geladeira do estoque e termostato ajustado	José Maria

PLANILHA DE DISTRIBUIÇÃO QUENTE E FRIA

Data	Descrição do produto	Temperatura do alimento na distribuição	Temperatura do alimento na distribuição (opcional)	Temperatura do equipamento (ou da água do banho maria)	Ação corretiva	Responsável
01/09/10	Macarrão ao sugo	55°C	40 minutos	69°C	Reaquecimento do alimento e aumento da temperatura da água do banho maria	Gilson

PLANILHA DE COCÇÃO

Data	Descrição do produto	Temperatura verificada durante a cocção	Ação corretiva	Responsável
01/09/10	Lasanha de carne	72°C	Não houve	Maria do Socorro

PLANILHA DE RECEBIMENTO DE MATÉRIA PRIMA

Data	Descrição do produto	Temperatura verificada no recebimento	Ação corretiva	Responsável
01/09/06	Frango resfriado	15°C	Devolvido ao fornecedor por estar acima de 5°C	Pedro

Como sugestão, recomenda-se que o responsável técnico siga o passo a passo para esta orientação:

- Preencher uma das planilhas para entender como é o procedimento correto de preenchimento;
- Selecionar o membro da equipe que terá a função de preencher esta planilha;
- Mostrar a planilha preenchida, explicando cada informação contida;
- Entregar uma planilha em branco ao funcionário e pedir que realize um preenchimento sob supervisão;
- Conferir o preenchimento realizado pelo funcionário, corrigindo qualquer erro;
- Autorizar que o funcionário realize o monitoramento com esta planilha na rotina definindo detalhes, tais como: a quantidades de monitoramentos a serem realizados, como obter planilhas adicionais, etc.
- Conferir se a forma para realizar o monitoramento (ex.: uso do termômetro) já está bem compreendida pelo funcionário.

Refleta:

Como é feita a orientação dos profissionais na empresa em que você trabalha? Você vê algum resultado desta orientação?

Observe no seu ambiente de trabalho a capacitação dos profissionais. Você acha que ela está sendo feita corretamente?

Resumo

Neste módulo, você aprendeu que:

Banho diário, escovação dos dentes e consumo de água potável são hábitos relacionados à higiene pessoal.

No que diz respeito às normas de conduta para profissionais da alimentação, a RDC nº 216/04 exige que cada empresa do serviço de alimentação descreva quais os procedimentos de higiene que são seguidos pelos seus funcionários. Esses procedimentos, que são as normas de conduta, são realizados para garantir a segurança dos alimentos. São normas de conduta a higiene pessoal, o uso de luvas, o uso de máscaras e a lavagem de mãos.

Visitantes são as pessoas que não fazem parte da equipe de produção de alimentos como, por exemplo, fornecedores e quem necessita entrar na área de preparo. Elas devem estar com uniformes, que serão fornecidos pela empresa, sendo que não poderão tocar nos alimentos ou qualquer material interno do estabelecimento. Alguns estados/municípios possuem uma lei que obriga a permissão a todo e qualquer usuário de visitar as dependências dos estabelecimentos. É importante verificar se o seu estado ou município também possui a lei com estas exigências.

A equipe de manipuladores deve ser orientada a preencher planilhas de controle. Mas é necessário identificar as pessoas que têm maior afinidade com esse tipo de tarefa e definir o responsável para preenchê-las. Essas planilhas devem ser claras e objetivas e conter as principais informações dos produtos. Se houver desvios nos critérios de segurança, é fundamental tomar ações corretivas e anotá-las. Existem modelos de planilhas, mas cada estabelecimento pode elaborar a sua própria planilha acrescentando informações, se assim desejar.

Conclusão

Parabéns! Você concluiu o módulo **Profissionais da Alimentação**! Aqui, você aprendeu sobre a importância da higiene pessoal, as normas de conduta para profissionais e como realizar a capacitação dos profissionais que trabalham em seu estabelecimento. Participe das discussões no **Fórum**. As trocas de experiência com seus colegas vão enriquecer ainda mais o seu aprendizado.

No próximo módulo, você aprenderá a respeito da documentação das boas práticas.

Até mais!

