

# BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS E SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS (UFLA)**

Elaborada por:

Karoliny Coelho Andrade; Júlia Fernanda Urbano Marinho;  
Jéssica Ferreira Rodrigues

**2023. BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS E SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO. DISCIPLINA PNS531 - GESTÃO DA QUALIDADE E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS.** A reprodução está autorizada, no todo ou em parte, desde que a obra original seja devidamente referenciada.

### **INFORMAÇÕES E CONTATOS**

Universidade Federal de Lavras, Caixa Postal 3037, CEP 37200-900, Lavras/MG.

[jessica\\_rodrigues@ufla.br](mailto:jessica_rodrigues@ufla.br)

[karoliny.andrade@hotmail.com](mailto:karoliny.andrade@hotmail.com)

[juliafmarinho@gmail.com](mailto:juliafmarinho@gmail.com)

### **AUTORES**

Jéssica Ferreira Rodrigues

Júlia Fernanda Urbano Marinho

Karoliny Coelho Andrade

### **DIAGRAMAÇÃO e ILUSTRAÇÃO**

Karoliny Coelho Andrade

### **ORGANIZAÇÃO DA PUBLICAÇÃO**

Jéssica Ferreira Rodrigues

Júlia Fernanda Urbano Marinho

Karoliny Coelho Andrade

## **ÍNDICE**

- 04** Apresentação
- 05** Conceitos gerais
- 07** Higiene pessoal
- 09** Higiene de utensílios e equipamentos
  
- 10** Recebimento e armazenamento de alimentos
- 12** Controles para a produção segura de alimentos
- 13** Referências

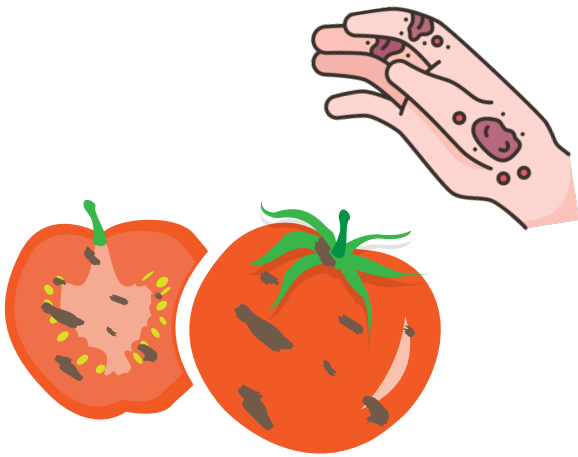
# APRESENTAÇÃO

Essa cartilha foi produzida para auxiliar de forma clara e objetiva os manipuladores de alimentos em serviços de alimentação a seguir as Boas Práticas na manipulação de alimentos para evitar contaminações e garantir a qualidade dos serviços oferecidos.

**Boa leitura!**

# CONCEITOS GERAIS

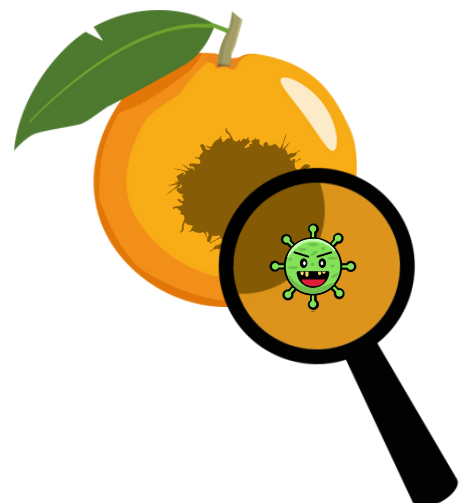
## O que é contaminação?



A contaminação é a presença indesejável de substâncias nocivas nos alimentos, que podem ser prejudiciais à saúde quando consumidos. Essas substâncias podem incluir microrganismos patogênicos, toxinas, produtos químicos ou resíduos. A contaminação pode ocorrer em várias etapas da cadeia alimentar, desde a produção e colheita até o processamento, transporte, armazenamento e preparo, podendo causar **doenças transmitidas por alimentos** (DTAs).

## O que são microrganismos?

Microrganismos são organismos microscópicos que não podem ser vistos a olho nu e requerem o uso de microscópios para serem observados. Eles estão amplamente presentes em seres humanos, água, solo e até mesmo no ar, em grande quantidade. Alguns microrganismos têm a capacidade de causar doenças em seres humanos.



# Como ocorre a contaminação dos alimentos?

A contaminação dos alimentos ocorre através de agentes contaminantes de várias origens, veja alguns exemplos:

## Física

- Cabelo;
- Pedra;
- Parafuso na comida.



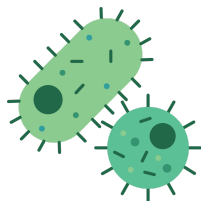
## Química

- Produtos de limpeza;
- Inseticidas.



## Biológica

- Fungos;
- Vírus e bactérias.



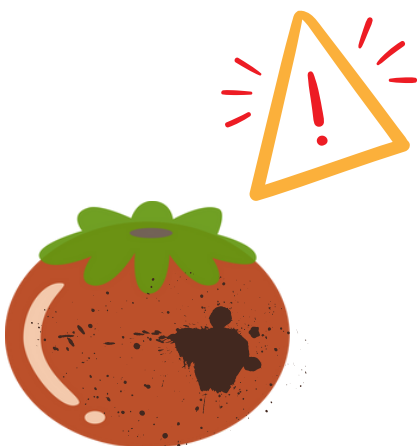
## Ambiental

- Fezes, urina, pelos e secreções de roedores;
- Insetos.



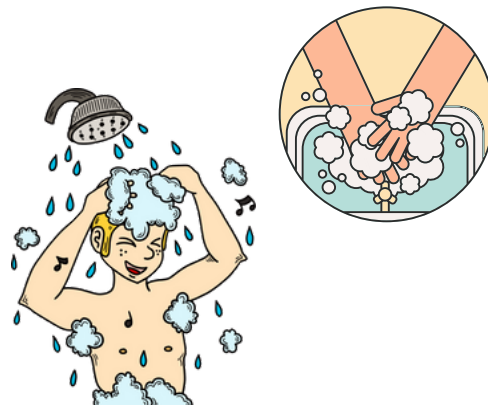
# Como podemos evitar a contaminação dos alimentos?

Podemos evitar a contaminação dos alimentos através da adoção de boas práticas de higiene, como lavar as mãos corretamente antes de manusear os alimentos, manter a cozinha limpa e organizada, separar utensílios e superfícies para alimentos crus e cozidos, e cozinhar os alimentos completamente são medidas essenciais. Além disso, armazenar os alimentos adequadamente, utilizar água potável e verificar a data de validade dos produtos também contribuem para a prevenção da contaminação.



# HIGIENE PESSOAL

Cuide da higiene pessoal (banho diário, unhas curtas, sem esmalte ou base, não use adornos ou perfume, não use barba e lave as mãos sempre que necessário).



Tenha bons hábitos de higiene nas áreas de produção e armazenamento de alimentos (falar somente o necessário; não se deve: cantar, assobiar, fumar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro, ou outros hábitos inseguros).

O uniforme deve estar sempre limpo e bem conservado e deve ser usado somente no local de trabalho.



Utilize os EPI's (Equipamentos de Proteção Individual) corretamente e siga as Boas Práticas para garantir a produção segura dos alimentos.

# Como lavar as mãos corretamente?



1. Molhe as mão em água corrente;



2. Aplique sabonete na palma da mão;



3. Esfregue uma mão na outra até formar espuma;



4. Esfregue a palma da mão no dorso da outra mão, entrelaçando os dedos;



5. Esfregue o dorso de uma mão com a palma da outra mão;



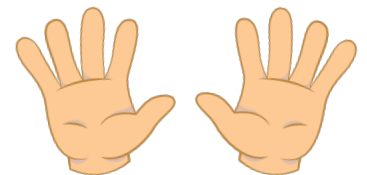
6. Esfregue o polegar com auxílio da palma da outra mão fazendo movimento circular;



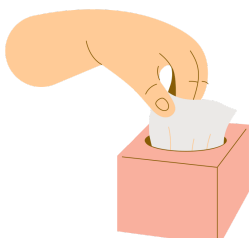
7. Esfregue as pontas dos dedos e as unhas contra a palma da outra mão fechada em concha;



8. Esfregue o punho com auxílio da palma da outra mão;



9. Enxague até retirar todo o resíduo de sabonete e evite encostar na torneira ou qualquer superfície;



10. Seque com papel toalha descartável.



# HIGIENE DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

Os utensílios usados na cozinha como pratos, talheres e copos, assim como as superfícies de preparo (bancadas, tábuas e mesa), devem ser higienizados corretamente:

Para garantir a higiene dos utensílios, é importante seguir estas etapas:

1. Remover resíduos de alimentos e sujeiras maiores;
2. Lavar com detergente/sabão usando uma esponja específica para essa finalidade;
3. Enxaguar com água corrente;
4. Desinfetar com uma solução clorada para ambientes ( 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água);
5. Secar ao ar livre ou com papel toalha, evitando o uso de toalhas de pano.



A higiene de ambientes - pisos, paredes, portas, ralos e janelas - deve ser realizada nas seguintes etapas:



1. Remover a sujeira visível usando uma vassoura;
2. Lavar os utensílios com detergente/sabão, utilizando uma esponja ou pano específico para essa tarefa;
3. Enxaguar com água corrente;
4. Retirar o excesso de água utilizando um rodo;
5. Desinfetar os utensílios com uma solução clorada adequada.

# RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

- Realize a conferência de todos os produtos no momento do recebimento;
- Verifique as características sensoriais dos alimentos, como cor, sabor, cheiro e textura, bem como a validade dos produtos e a integridade e limpeza das embalagens primárias;
- Registre e verifique a temperatura dos alimentos que requerem condições especiais durante o recebimento e o armazenamento;
- Verifique as condições higiênicas dos veículos de transporte de alimentos e dos entregadores;
- Certifique-se de que os produtos de origem animal (com registro SIF, SIE, SIM) ou vegetal tenham registro no órgão competente.



# RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

- É importante seguir as instruções de armazenamento do fabricante para garantir a qualidade dos produtos;
- Realize a higienização adequada dos equipamentos de refrigeração e congelamento, monitorando e registrando suas temperaturas;
- Adote o princípio do PVPS (Primeiro que Vence é o Primeiro que Sai), ou seja, utilize os produtos com base na ordem de validade;
- Etiquete todos os produtos armazenados com informações como nome do produto, data de fabricação, validade e, se possível, o nome do manipulador;
- Nunca recongele alimentos que foram descongelados;
- Mantenha os produtos congelados ou refrigerados na temperatura correta, de acordo com as orientações do fabricante;
- Verifique a data de validade dos alimentos após abertos, seguindo as instruções do fabricante;
- Evite armazenar produtos em caixas de madeira ou papelão.



# CONTROLES PARA A PRODUÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS

- O reservatório de água deve ser higienizado semestralmente.
- É importante realizar o controle integrado de pragas em todas as áreas para evitar que elas encontrem abrigo, acesso e alimento.
- Os resíduos devem ser mantidos em um local adequado e em lixeiras com tampa e pedal.
- Os equipamentos devem passar por manutenção periódica, assim como a calibração dos equipamentos, como termômetros e balanças.
- É necessário fazer o controle da produção para evitar perdas e desperdícios, além de realizar o controle geral do estoque.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA, Guia Ilustrado. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 2004. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>>. Acesso em: 01 de junho de 2023.

BRASIL, 2004. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, 16 set. 2004.

BRASIL, 2007. Higienização das Mãos em Serviços de Saúde. Anvisa. Brasília, 2007.

CANVA. [site organizacional]. Disponível em: <<https://www.canva.com>>. Acesso em: 01 de junho de 2023.

STOLARSKI, M. C. et al. Boas práticas de Manipulação de Alimentos. 2015. Disponível em: <[http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimentacao\\_escolar/manual\\_de\\_boas\\_praticas\\_2016.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimentacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf)>. Acesso em: 03 de junho de 2023.