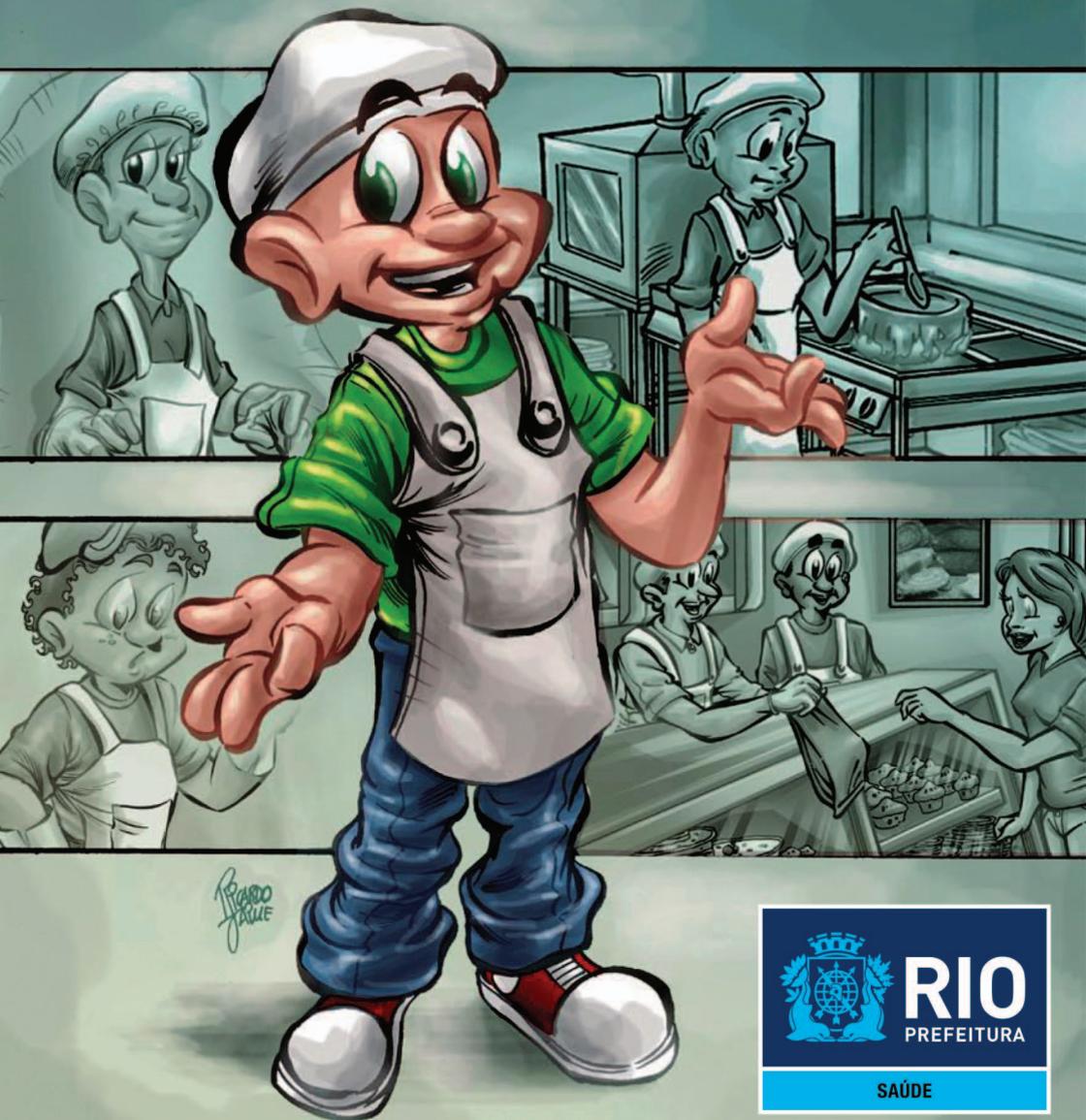


# Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação

Resolução-RDC nº 216/2004



Esta publicação foi realizada pela Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses do Rio de Janeiro.

Versão original publicada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, Brasil.

Título original: Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação - Resolução-RDC nº 216/2004 (3ª Edição)

Revisão atualizada: Karem Gomes Modernell - Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária/ Gerência-Geral de Alimentos/ANVISA

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Não é permitida a comercialização.

## Sumário

<b>Apresentação</b>	.....	4
<b>Capítulo 1</b>	O que são Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)?.....	5
<b>Capítulo 2</b>	Do que trata a Resolução-RDC Anvisa nº 216/04?.....	6
<b>Capítulo 3</b>	O que é contaminação?.....	7
<b>Capítulo 4</b>	O que são micróbios?.....	9
<b>Capítulo 5</b>	Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos?.....	11
<b>Capítulo 6</b>	Como deve ser o local de trabalho?.....	13
<b>Capítulo 7</b>	Quais cuidados devem ser tomados com a água?.....	18
<b>Capítulo 8</b>	O que fazer com o lixo?.....	20
<b>Capítulo 9</b>	Quem é o manipulador de alimentos?.....	22
<b>Capítulo 10</b>	Você lava as mãos corretamente?.....	25
<b>Capítulo 11</b>	Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?.....	29
<b>Capítulo 12</b>	Como preparar os alimentos com higiene?.....	32
<b>Capítulo 13</b>	Como transportar o alimento preparado?.....	36
<b>Capítulo 14</b>	A comida está pronta! Como devemos servi-la?.....	38
<b>Capítulo 15</b>	O que são o Manual de Boas Práticas e o POP?.....	40
<b>Capítulo 16</b>	Qual o papel da supervisão?.....	42

# Apresentação

Caro leitor:

Esta cartilha foi feita para auxiliar os comerciantes e os manipuladores a preparar, armazenar e a vender os alimentos de forma adequada, higiênica e segura, com o objetivo de oferecer alimentos saudáveis aos consumidores. Tudo isso, por meio do cumprimento das regras da RDC nº 216/04, voltadas aos serviços de alimentação, como padarias, cantinas, lanchonetes, bufês, confeitarias, restaurantes, comissarias, cozinhas industriais e cozinhas institucionais.

O trabalho do manipulador de alimentos é fundamental para garantir alimentos mais seguros e proteger a saúde dos consumidores. Pensando nisso, elaboramos essa cartilha com o objetivo de esclarecer sobre os cuidados durante a manipulação de alimentos. Ela será sua companheira do dia-a-dia, auxiliando-o em vários momentos do seu trabalho. Cuide bem dela. Boa leitura!

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa

# Capítulo 1

## O que são Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)?

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

Os sintomas mais comuns de DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para adultos saudáveis, a maioria das DTA dura poucos dias e não deixa sequelas. Para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.

Você sabia que milhares de pessoas ficam doentes por comerem alimentos contaminados?

Sim. É por isso que temos que cumprir as regras da vigilância sanitária!

Que bom que vocês se preocupam com a higiene no preparo dos alimentos. Assim podemos comer com mais tranquilidade.



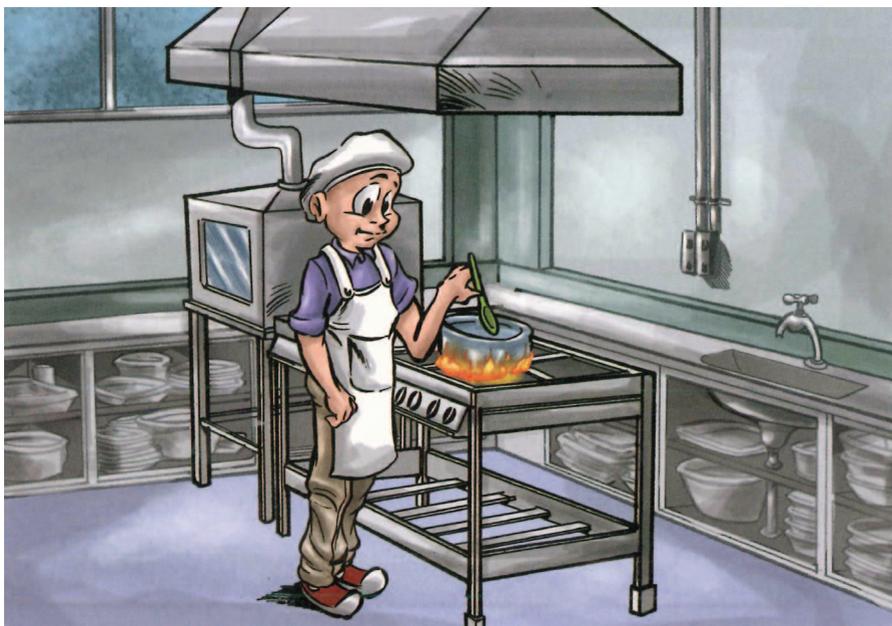
## Capítulo 2

### Do que se trata a Resolução RDC ANVISA n° 216/04?

Esta Resolução estabelece as Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

### O que são Boas Práticas?

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores, desde a escolha e a compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

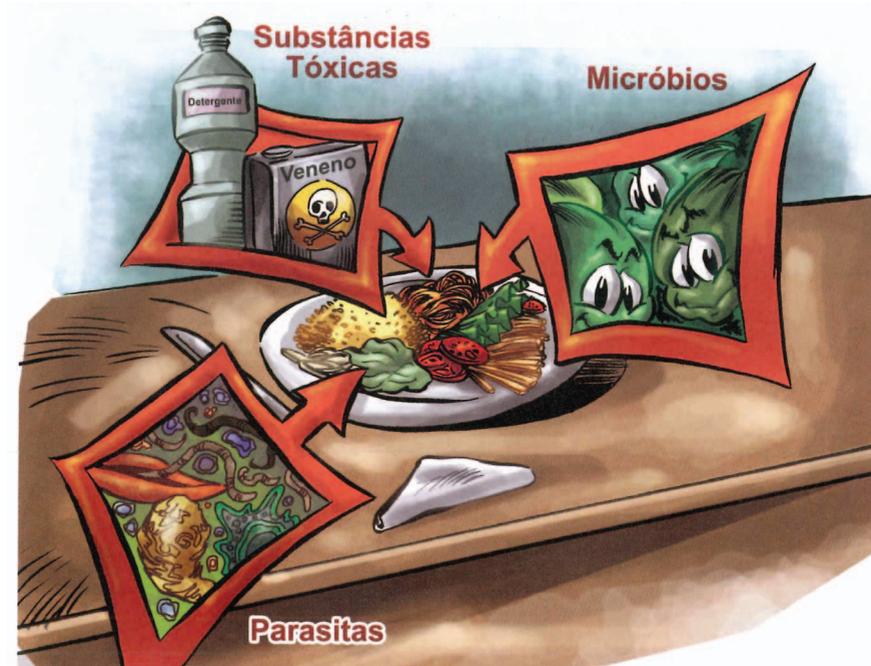


## Capítulo 3

### O que é contaminação?

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo. Esse processo é conhecido como contaminação.

A maioria das DTA está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.



## SAIBA MAIS:

### Contaminação por parasitas

Os parasitas, como ameba, giárdia e vermes, podem estar presentes no solo, na água e no intestino dos homens e dos animais, podendo contaminar os alimentos e causar doenças.

### Contaminação por micróbios

Se não forem tomados alguns cuidados, os micróbios que contaminam o alimento podem se multiplicar rapidamente e causar doenças.

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

Como os micróbios prejudiciais à saúde representam um problema tão importante para os serviços de alimentação, dedicamos os próximos capítulos a eles.

## Capítulo 4

### O que são micróbios?

Os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles também são conhecidos como microrganismos.



Micróbios	Saiba mais...
Os micróbios são amplamente distribuídos, podendo ser encontrados no solo, na água, nas pessoas, nos animais, nos alimentos e até no ar.	Há mais micróbios em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta.
Os micróbios podem ser divididos nos seguintes grupos: vírus, bactérias e fungos.	A maioria das DTA é provocada pelo grupo de micróbios conhecido como bactérias.
Por mais estranho que pareça, a maioria dos micróbios é inofensiva, sendo que alguns são até úteis.	Os micróbios são úteis no preparo de iogurte, pão, queijos, vinho, cerveja, dentre outros.
Alguns micróbios, chamados de deteriorantes, podem estragar o alimento, que fica com cheiro e sabor desagradáveis. Outros micróbios, quando presentes nos alimentos, podem causar doenças, sendo chamados de prejudiciais à saúde ou patogênicos.	É um grande engano acreditar que os micróbios sempre alteram o sabor e cheiro dos alimentos. Alguns micróbios patogênicos multiplicam-se nos alimentos sem modificá-los, ou seja, sem alterar a cor, o sabor ou odor.

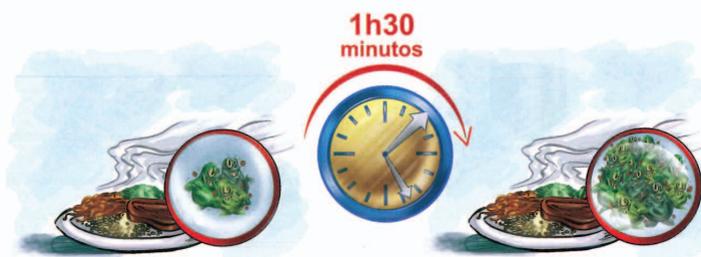
## Capítulo 5

### Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos?

Os micróbios multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de nutrientes, umidade e temperatura.

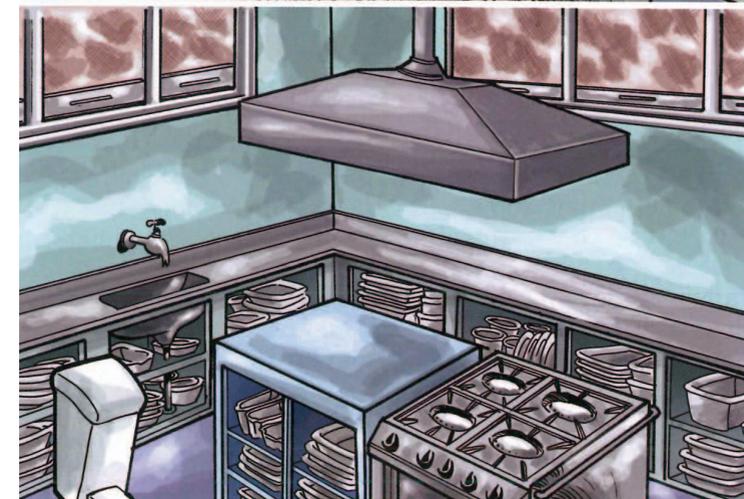


Micróbios	Saiba mais...
<p>Quando encontram condições ideais, os micróbios multiplicam-se rapidamente.</p>	<p>Para causar doença, é preciso que os micróbios multipliquem-se nos alimentos até atingir números elevados.</p> <p>Quando as condições do alimento são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar em 130.000 em apenas 6 horas.</p>
<p>Os micróbios prejudiciais à saúde podem se multiplicar em temperaturas entre 5°C a 60°C (chamada zona de perigo).</p> <p>Eles preferem temperaturas de verão ou do nosso corpo (em torno de 37°C).</p>	<p>Agora fica mais fácil entender a importância da geladeira ou do balcão de <i>self service</i>.</p> <p>Tão importante quanto ter esses equipamentos é saber se estão na temperatura certa!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geladeira: abaixo de 5°C</li> <li>• Balcão de <i>self service</i>: acima de 60°C para pratos quentes, ou até 5°C para pratos frios.</li> </ul>
<p>A maioria dos alimentos contém umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios. Esses alimentos devem ser conservados em temperaturas especiais, sendo chamados de perecíveis.</p> <p>Os alimentos secos não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios, sendo conservados à temperatura ambiente.</p>	<p>São exemplos de alimentos perecíveis: carne, leite pasteurizado, iogurte, presunto e queijo.</p> <p>São exemplos de alimentos não perecíveis: arroz cru, biscoito e farinha.</p>



## Capítulo 6

### Como deve ser o local de trabalho?



O que fazer?	Por que fazer?
<p>O local de trabalho deve ser limpo e organizado.</p> <p>Para isso, mantenha o piso, a parede e o teto conservados e sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos.</p> <p>Faça a limpeza sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho.</p>	<p>A sujeira acumulada é ideal para a multiplicação de micróbios.</p> <p>Portanto, manipular alimentos em um ambiente sujo é uma forma comum de contaminar os alimentos.</p> <p>Para se ter uma ideia, uma colher de chá de terra pode conter até 1 milhão de bactérias.</p>
<p>Para impedir a entrada e o abrigo de insetos e outros animais, as janelas devem possuir telas e devem ser retirados os objetos sem utilidade das áreas de trabalho.</p> <p>Deve haver sempre rede de esgoto ou fossa séptica.</p> <p>As caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e de armazenamento de alimentos.</p>	<p>Os insetos e outros animais apresentam micróbios espalhados em todo o corpo.</p> <p>A área de alimentos é atrativa para esses animais, que podem transmitir micróbios aos alimentos desprotegidos, ou às superfícies que entram em contato com alimentos.</p> <p>A caixa de gordura é a moradia de muitos insetos.</p>
<p>O local de trabalho deve ser mantido bem iluminado e ventilado.</p> <p>As lâmpadas devem estar protegidas contra quebras.</p>	<p>Os micróbios patogênicos se multiplicam rapidamente em locais quentes.</p> <p>Outra ameaça ao consumidor é a contaminação dos alimentos por matérias físicas prejudiciais à saúde, como fragmentos de vidro, pedaços de metais, pedras ou madeiras.</p>
<p>As superfícies que entram em contato com os alimentos, como bancadas e mesas, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos.</p>	<p>Esses defeitos favorecem o acúmulo de líquidos, sujeiras e restos de alimentos, possibilitando que os micróbios patogênicos se multipliquem rapidamente.</p> <p>Não se esqueça que essa regra também se aplica às tábuas de corte utilizadas no preparo dos alimentos.</p>

O que fazer?	Por que fazer?
<p>Nunca guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos. Não utilize produtos de limpeza clandestinos.</p> <p>Os produtos de limpeza regularizados devem conter no rótulo o número de registro no Ministério da Saúde ou a frase: "Produto notificado na Anvisa/MS".</p> <p>A limpeza do ambiente é importante para prevenir e controlar baratas, ratos e outras pragas.</p> <p>Os venenos devem ser aplicados somente quando necessário e sempre por empresa especializada.</p>	<p>Os desinfetantes, os detergentes e outros produtos de limpeza contêm substâncias tóxicas que podem contaminar os alimentos.</p> <p>Segundo o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas - SINITOX - em 2008, 738 pessoas ficaram doentes por consumir alimentos contaminados com substâncias tóxicas. Mais dados podem ser pesquisados em <a href="http://www.fiocruz.br/sinitox">www.fiocruz.br/sinitox</a>.</p> <p>O SINITOX mostra, ainda, que em 2008, 2.936 pessoas se intoxicaram pelo uso de raticidas, sendo que 47 morreram.</p>



O que fazer?	Por que fazer?
Os banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos.	Como as fezes são altamente contaminadas, os banheiros apresentam um grande número de micróbios patogênicos.
O banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete, antisséptico, papel toalha e lixeiras com tampa e pedal.	Quando vamos ao banheiro e não lavamos as mãos, o número de bactérias entre nossos dedos duplica.



O que fazer?	Por que fazer?
Lave bem as mãos depois de usar o banheiro.	Pesquisas indicam que metade das pessoas esquece de lavar as mãos quando sai do banheiro, favorecendo a contaminação.



## Capítulo 7

### Quais cuidados devem ser tomados com a água?

O que fazer?	Por que fazer?
<p>Os estabelecimentos devem ser abastecidos com água corrente tratada (proveniente do abastecimento público) ou de sistema alternativo, como poços artesianos.</p> <p>No caso de sistema alternativo, a água deve ser analisada de 6 em 6 meses.</p> <p>Use somente água potável para o preparo dos alimentos e do gelo.</p>	<p>Os micróbios patogênicos e os parasitas podem ser transmitidos por meio da água. Por isso, é importante utilizar água tratada ou, quando não for possível, conhecer a qualidade da água que está sendo utilizada.</p>
<p>A caixa d'água deve estar conservada, tampada, sem rachaduras, vazamentos, infiltrações e descascamentos.</p> <p>A caixa d'água deve ser lavada e desinfetada (higienizada) no mínimo a cada 6 meses.</p> <p>Para lavar e desinfetar a caixa d'água, siga os passos descritos no Procedimento Operacional Padronizado (POP*).</p> <p>*Saiba mais sobre o POP no capítulo 15.</p>	<p>A água tratada pode ser contaminada com terra, poeira, fezes de animais, insetos etc. Por isso, deve ser mantida tampada e higienizada, no mínimo, duas vezes por ano.</p>

### 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.
- Esfregue as paredes e o fundo da caixa d'água somente com água, utilizando utensílios, como vassoura, escova, rodo e pano. Estes materiais devem ser de uso exclusivo.
- Abra a saída de água e retire as sujidades com água corrente.
- Feche a saída de água.
- Prepare a solução desinfetante, diluindo 1 litro de água sanitária em 5 litros de água. Este volume é apropriado para uma caixa d'água de 1.000 litros.
- Utilize Equipamento de Proteção Individual (EPI) apropriado para produto químico, como luvas, botas de borracha, dentre outros.
- Espalhe a solução desinfetante nas paredes e fundo da caixa d'água com uma broxa ou pano. Aguarde por 30 minutos.
- Enxágue a caixa d'água com água corrente, retirando todo o resíduo de desinfetante.
- Esgote toda a água acumulada.
- Encha a caixa d'água.
- Mantenha-a sempre com uma tampa, evitando a entrada de sujeira, poeira, insetos etc.



## Capítulo 8

### O que fazer com o lixo?

O que fazer?	Por que fazer?
<p>A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal.</p> <p>Retire sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.</p> <p>Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.</p>	<p>O lixo, além de atrair insetos e outros animais para a área de preparo dos alimentos, é um meio ideal para a multiplicação de micróbios patogênicos.</p>



## Capítulo 9

### Quem é o manipulador de alimentos?

É a pessoa que lava, descasca, corta, rala, cozinha, ou seja quem prepara os alimentos.

O que fazer?	Por que fazer?
Esteja sempre limpo. Tome banho diariamente.	Há micróbios espalhados por todo o nosso corpo. A maior quantidade está no nariz, na boca, nos cabelos, nas mãos (inclusive unhas), nas fezes, no suor e no sapato.
Use cabelos presos e cobertos com redes ou toucas. Não use barba ou bigode.	Os cabelos devem ser mantidos presos para evitar que caiam sobre os alimentos. Você sabia que 1mm de cabelo pode conter até 50.000 micróbios?
O uniforme deve ser usado somente na área de preparo dos alimentos. Troque seu uniforme diariamente, pois ele deve estar sempre limpo e conservado. Retire brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio e maquiagem.	O uniforme pode servir de transporte de micróbios patogênicos para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os. Os adornos pessoais acumulam sujeira e micróbios, além de poderem cair nos alimentos.

### ATENÇÃO:

Você deve participar de cursos de capacitação em higiene pessoal, manipulação higiênica dos alimentos e doenças transmitidas por alimentos.

Os visitantes devem cumprir as mesmas regras de higiene dos manipuladores.



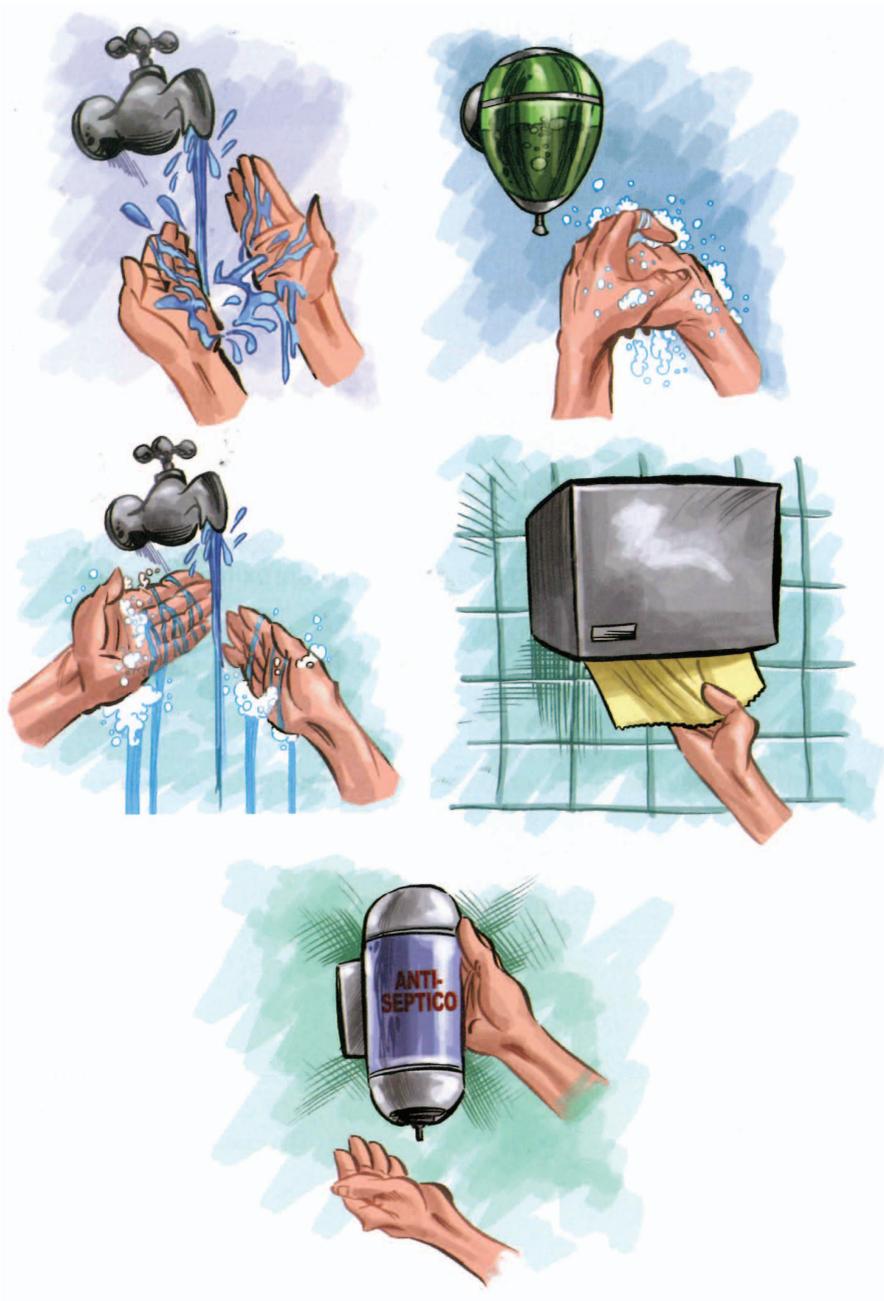
O que fazer?	Por que fazer?
<p>Lave bem as mãos antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro, de atender o telefone e de abrir a porta.</p> <p>Na área de preparo, a pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos vasilhames.</p> <p>Mantenha as unhas curtas e sem esmalte.</p>	<p>Lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por micróbios patogênicos.</p> <p>A maioria das pessoas não gasta nem 10 segundos para lavar as mãos.</p> <p><b>Atenção:</b> uma boa lavagem deve durar mais de 20 segundos.</p>
<p>Preste atenção para não fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos.</p>	<p>Como a grande quantidade de micróbios patogênicos é encontrada na boca, no nariz e nos ouvidos, fumar, tossir, espirrar, cantar, assoviar ou até falar demais podem contaminar os alimentos.</p>
<p>Se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipule os alimentos.</p> <p>Faça sempre os exames periódicos de saúde.</p>	<p>A pessoa doente (com diarreia, vômito, gripe, dor de garganta ou conjuntivite) apresenta um alto número de micróbios patogênicos em seu corpo que pode facilmente contaminar os alimentos.</p> <p>Os machucados como cortes, feridas e arranhões também têm um alto número de micróbios patogênicos.</p>

## Capítulo 10

### Você lava as mãos corretamente?

Para lavagem correta das mãos siga os seguintes passos:

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



## ATENÇÃO:

Ao lavar as mãos, fique atento a alguns cuidados:

- Esfregar todas as regiões das mãos (veja a ilustração na próxima página com as áreas normalmente esquecidas);
- Secar bem as mãos após a lavagem usando papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente.

**Finalmente suas mãos estão limpas e prontas para manipular os alimentos!**

## Capítulo 11

Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?

O que fazer?	Por que fazer?
Compre os ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis.	Os fornecedores dos ingredientes também devem atender às Boas Práticas. Caso contrário, esses ingredientes podem transmitir micróbios patogênicos, parasitas ou substâncias tóxicas aos alimentos preparados.
Armazene imediatamente os produtos congelados e refrigerados e depois os produtos não perecíveis. Os locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados e protegidos de insetos e outros animais.	Para evitar a contaminação dos alimentos, o armazenamento dos ingredientes deve ser realizado no local certo, em temperatura e tempo adequados.



Áreas frequentemente esquecidas durante a lavagem das mãos.



Áreas pouco esquecidas durante a lavagem das mãos.



Áreas não esquecidas durante a lavagem das mãos.

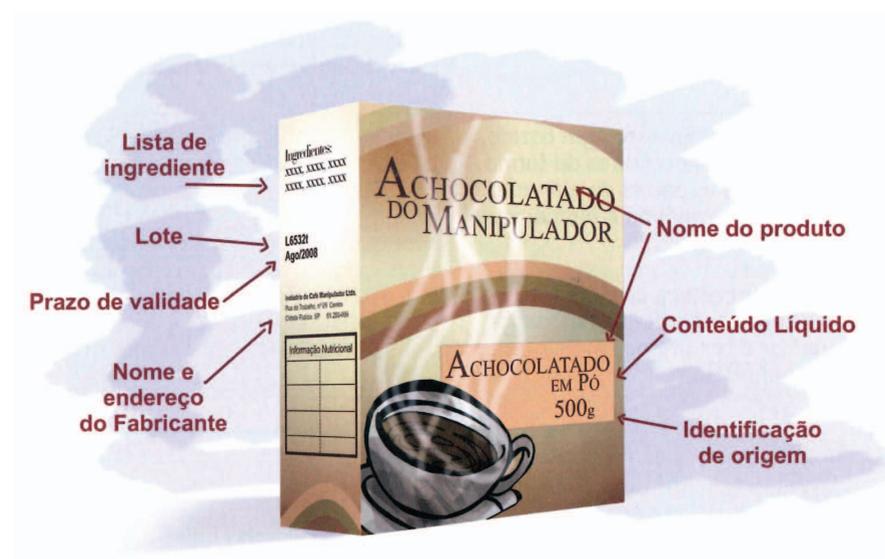


O que fazer?	Por que fazer?
<p>Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.</p> <p>Limpe as embalagens antes de abri-las.</p> <p>Os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nome do produto;</li> <li>• data da retirada da embalagem original;</li> <li>• prazo de validade após a abertura.</li> </ul>	<p>A embalagem é uma importante proteção dos alimentos, portanto, produtos com embalagens defeituosas podem apresentar micróbios patogênicos, parasitas ou substâncias tóxicas.</p> <p>As embalagens podem contaminar os alimentos se não forem limpas antes de abertas.</p>

**ATENÇÃO:**

Verifique cuidadosamente a condição dos alimentos que entram na sua cozinha.

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



# Capítulo 12

## Como preparar os alimentos com higiene?

O que fazer?	Por que fazer?
Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).	As carnes cruas e os vegetais não lavados apresentam micróbios patogênicos que podem ser transferidos aos alimentos prontos por meio das mãos dos manipuladores.
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.	Deve-se cozinhar bem as carnes, pois as 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?
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.	<b>CUIDADO!</b> As carnes cruas e os vegetais não lavados também podem transmitir micróbios patogênicos aos alimentos prontos por meio dos utensílios (talheres e pratos, bacias, tabuleiros). Isso é chamado de contaminação cruzada.  Um exemplo desse tipo de contaminação é cortar frango cru e usar a mesma faca, sem lavar, para fatiar uma carne assada.



O que fazer?	Por que fazer?
<p>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.</p>	<p>Quando os óleos e as gorduras são utilizados por um longo período, são formadas substâncias tóxicas que podem causar mal à saúde.</p> <p>Essas substâncias dão um sabor e cheiro ruins ao alimento e, geralmente, produzem muita fumaça e espuma.</p>
<p>Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado.</p> <p>No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nome do produto;</li> <li>• data do preparo;</li> <li>• prazo de validade.</li> </ul> <p>Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.</p>	<p>Os micróbios patogênicos multiplicam-se rapidamente em temperatura ambiente.</p> <p>Durante o descongelamento, a carne produz sucos que podem contaminar outros alimentos com micróbios patogênicos.</p>

## ATENÇÃO:

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

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

1. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
2. Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
3. Preparar a solução de cloro para a desinfecção em um recipiente limpo, misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água potável (pode ser utilizado outro produto industrializado aprovado pelo Ministério da Saúde, obedecendo as recomendações de uso contidas no rótulo);
4. Misturar bem e colocar os vegetais nesta solução de cloro, tomando cuidado para que todas as partes dos vegetais fiquem dentro da solução.
5. Aguardar 20 minutos. A solução somente deverá ser reutilizada se o estabelecimento possuir fita colorimétrica própria, para aferição do nível de cloro residual este estiver entre 100 a 200ppm;
6. Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
7. Fazer o corte dos alimentos para montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
8. Manter sob refrigeração até a hora de servir.

*Adaptado: BRASIL. CGPAN/SAS/Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005.*

## Capítulo 13

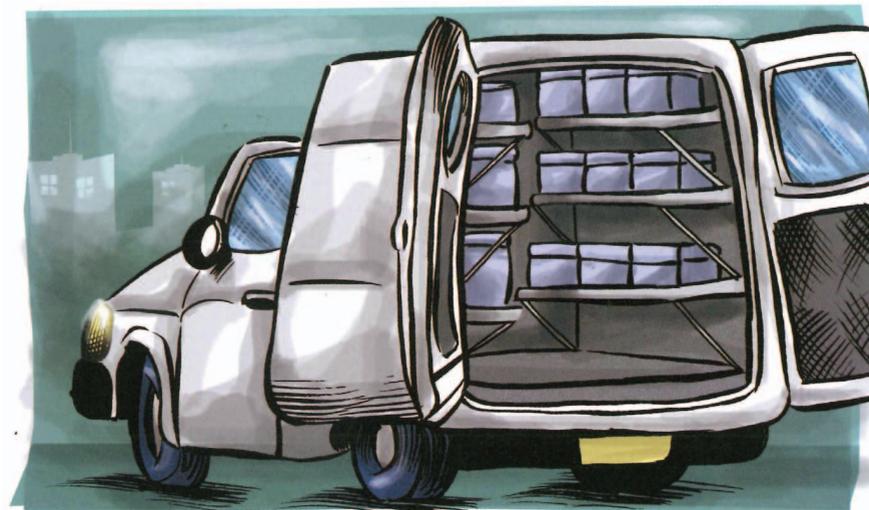
### Como transportar o alimento preparado?

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

### ATENÇÃO:

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

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



# Capítulo 14

## A comida está pronta! Como devemos servi-la?

O que fazer?	Por que fazer?
<p>Deixe a área das mesas e cadeiras bem limpa e organizada.</p> <p>Os equipamentos (estufas, balcões, bufês, geladeiras, freezers etc.) devem estar conservados, limpos e funcionando bem.</p> <p>A temperatura das estufas, bufês e geladeiras devem estar reguladas de forma que os alimentos quentes permaneçam acima de 65°C e os alimentos frios permaneçam abaixo de 5°C.</p> <p>Procure diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e a distribuição dos alimentos.</p>	<p>Os micróbios apenas reduzem a velocidade de multiplicação quando os alimentos são armazenados a frio (5°C) ou aquecidos (65°C). Portanto, os alimentos não devem ser mantidos por muito tempo fora dessas temperaturas.</p>

Conservação dos alimentos preparados	
Frio	Quente
5°C ou inferior a 5°C	60°C ou superior a 60°C
5 dias	6 horas

O que fazer?	Por que fazer?
Os balcões e bufês devem ser protegidos para que os clientes não contaminem os alimentos enquanto se servem.	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.

O que fazer?	Por que fazer?
Os funcionários responsáveis por servir o alimento devem estar sempre com as mãos lavadas.	Pesquisas realizadas no Brasil mostram que na cédula de dinheiro são encontrados vários micróbios patogênicos e até ovos de vermes.
Os funcionários que manipulam o alimento (mesmo com guardanapos, pegadores e talheres) não podem pegar em dinheiro.	Você sabia que uma nota de dinheiro circula nas mãos das pessoas por aproximadamente 2 anos antes de ser destruída?



## Capítulo 15

### O que são o Manual de Boas Práticas e o POP?

O **Manual de Boas Práticas** é um documento que descreve o trabalho executado no estabelecimento e a forma correta de fazê-lo. Nele, pode-se ter informações gerais sobre como é feita a limpeza, o controle de pragas, da água utilizada, os procedimentos de higiene e controle de saúde dos funcionários, o treinamento de funcionários, o que fazer com o lixo e como garantir a produção de alimentos seguros e saudáveis.

O **Procedimento Operacional Padronizado (POP)** é um documento que descreve passo a passo como executar as tarefas no estabelecimento. É como uma receita de bolo que deve ser seguida rigorosamente, para que tudo vá bem. O POP destaca as etapas da tarefa, os responsáveis por fazê-la, os materiais necessários e a frequência com que deve ser feita. Como os POP são documentos aprovados pelo estabelecimento, por meio do responsável, é dever de cada manipulador segui-los.

### ATENÇÃO:

- Confira quais são os POP necessários:
1. Limpeza das instalações, equipamentos e móveis;
  2. Controle de vetores e pragas;
  3. Limpeza do reservatório de água;
  4. Higiene e saúde dos manipuladores.

O Manual de Boas Práticas e os POP devem estar disponíveis para consulta de todos os funcionários.



## Capítulo 16

### Qual o papel da supervisão?

A supervisão dos manipuladores pode ser executada pelo proprietário, pelo responsável técnico ou por um funcionário. O importante é que seja capacitado, por meio de curso com o seguinte conteúdo programático: contaminantes alimentares, doenças transmitidas por alimentos, manipulação higiênica dos alimentos e Boas Práticas.

#### ATENÇÃO:

A atividade de supervisão é de muita responsabilidade, pois o supervisor deve garantir o compromisso dos manipuladores em trabalhar conforme todas as regras de higiene necessárias à produção de um alimento seguro e saudável.



## Bom Trabalho!

Onde encontrar a Resolução RDC nº 216, de 15/09/04:

[www.anvisa.gov.br/alimentos/bps.htm](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bps.htm)

[www2.rio.rj.gov.br/governo/vigilanciasanitaria/legislacao\\_resolucoes.cfm](http://www2.rio.rj.gov.br/governo/vigilanciasanitaria/legislacao_resolucoes.cfm)

**Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses do Município do Rio de Janeiro**

#### Endereço

Rua do Lavradio, 180 - Centro - Rio de Janeiro/RJ  
Cep 20.230-070

**Central de Atendimento**  
1746

**E-mail**  
[ouvidovisa@rio.rj.gov.br](mailto:ouvidovisa@rio.rj.gov.br)

**Site**  
[www.rio.rj.gov.br/vigilanciasanitaria](http://www.rio.rj.gov.br/vigilanciasanitaria)

