

O que os manipuladores de alimentos precisam saber?

Este livreto descreve as habilidades de segurança alimentar* que os manipuladores de alimentos devem ser capazes de demonstrar antes de começar manuseando os alimentos no local de trabalho.

Para usar esse livreto como uma ajuda eficaz de treinamento e garantir que os manipuladores de alimentos implementem com sucesso o treinamento no local de trabalho, os empregadores devem:

- Explicar as informações a seus funcionários
- Fornecer assistência e recursos, por exemplo, tempo, equipamento etc., conforme necessário

Depois disso, o treinamento deve ser avaliado para garantir que o manipulador de alimentos esteja implementando os conhecimentos sobre segurança alimentar. Uma lista de verificação é fornecida no verso desse livreto para que os gerentes/ supervisores determinem se os manipuladores de alimentos no local de trabalho entenderam e estão implementando essas habilidades.



* Estas habilidades estão identificadas no "Guia de Treinamento em Segurança Alimentar Nível 1 - Habilidades de Indução e Nível 2 - Habilidades Adicionais" da FSAI (Food Safety Authority of Ireland).

ALIMENTOS SEGUROS

Para levar

Na azáfama do mundo de hoje, cada vez mais pessoas estão comendo alimentos de conveniência e "comida para levar".

Refeições quentes e frias estão sendo servidas aos consumidores famintos em quase todas as ruas, à medida que eles vivem suas vidas ocupadas. Portanto, é importante que aqueles que preparam e manuseiam esses alimentos se lembrem que práticas de manuseio de alimentos fracas podem causar intoxicação alimentar.

A intoxicação alimentar pode ser muito séria. Os sintomas variam desde o desconforto leve devido ao vômito e diarreia a doenças potencialmente fatais. Bebês, mulheres grávidas, idosos frágeis e doentes são os que correm maior risco de intoxicação alimentar. Portanto, se você está servindo rolinhos de salsicha quente em um posto de gasolina ou preparando sanduíches de presunto e salada de repolho em uma charcutaria/loja de varejo, você precisa garantir que a comida que você prepara e serve seja segura para comer.

Por lei, todo o pessoal de manipulação de alimentos deve ser supervisionado, instruído e/ou treinado em higiene alimentar, de acordo com suas responsabilidades.

Você pode evitar que seus clientes tenham intoxicações alimentares, seguindo as regras simples descritas neste livreto.



O que causa a intoxicação alimentar?

Enquanto os vírus causam alguns casos de intoxicação alimentar, a maioria resulta da contaminação bacteriana. As bactérias são pequenas estruturas vivas que somente podem ser vistas com um microscópio. A maioria das bactérias são inofensivas, mas algumas podem causar doenças. Se estiverem presentes nos alimentos, algumas dessas bactérias causadoras de doenças podem causar intoxicações alimentares.

Onde essas bactérias são encontradas e como elas chegam aos alimentos?

Elas se encontram em toda parte – no solo e na água, bem como em pessoas, animais e alimentos.

Os produtos crus, especialmente carnes cruas, aves e peixes, podem conter bactérias perigosas. As bactérias em alimentos crus podem então ser transferidas para outros alimentos, tais como alimentos cozidos ou prontos para consumo no preparo ou armazenamento dos alimentos. Isso é chamado de contaminação cruzada.



As **pessoas** carregam bactérias sobre e em seus corpos – em suas mãos, rosto, nariz e no estômago. Os manipuladores de alimentos podem transferir bactérias para os alimentos se eles não lavarem as mãos depois de usar o banheiro ou se tocarem o rosto ou o cabelo enquanto preparam os alimentos. Os clientes, como os manipuladores de alimentos, podem contaminar os alimentos espirrando ou tocando nos alimentos expostos.

Pragas como insetos, animais de estimação, pássaros e roedores podem todos carregar bactérias e podem contaminar qualquer alimento que eles toquem.

As instalações de alimentos **sujas** abrigam bactérias na sujeira e partículas de alimentos que podem contaminar os alimentos que estão sendo preparados.



Contaminação cruzada

Os manipuladores de alimentos que manipulam os alimentos incorretamente na preparação podem espalhar bactérias e contaminar os alimentos diretamente ao:

- Deixar os alimentos crus tocarem alimentos cozidos ou prontos para consumo
- Deixar pingar sangue ou sucos de alimentos crus em outros alimentos

Os manipuladores de alimentos também podem espalhar bactérias e contaminar os alimentos indiretamente ao:

- Manipular alimentos cozidos ou prontos para consumo imediatamente após a manipulação de alimentos crus sem lavar as mãos
- Usar equipamentos como facas, utensílios de cozinha e tábuas de corte para o preparo de alimentos cozidos e prontos para consumo após o preparo de alimentos crus sem limpar o equipamento
- Colocar alimentos cozidos ou prontos para consumo em bancadas onde os alimentos crus tenham estado sem limpar e desinfetar a superfície de trabalho
- Usar o mesmo pano para diferentes superfícies de trabalho ou usar panos sujos

O que faz as bactérias crescer?

As bactérias precisam de alimento, calor, umidade e tempo para crescer e se multiplicar.

Alimentos - as bactérias crescem bem em alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe e produtos lácteos.

Temperatura - a maioria das bactérias precisa de condições quentes para crescer. Elas crescem bem à temperatura ambiente (21°C).

Umidade - as bactérias requerem umidade para crescer. Elas não crescem bem em produtos secos, como biscoitos.

Tempo - As bactérias se multiplicam muito rapidamente e podem dobrar em número a cada 20 minutos.

À temperatura ambiente, as bactérias podem se multiplicar em milhões após apenas algumas horas em um único pedaço de alimento. Uma colher cheia de alimentos contaminados pode ser suficiente para deixá-lo muito doente - ou até mesmo matá-lo.

Cozinhar bem os alimentos mata as bactérias. Para isso, o centro ou núcleo dos alimentos deve atingir 75°C instantaneamente ou equivalente, por exemplo, 70°C, por dois minutos. O núcleo é tomado como a parte mais espessa dos alimentos.



Quais são as bactérias de intoxicação alimentar mais comuns?

As bactérias *Salmonella* são mais comumente encontradas nas aves, mas também são encontradas na carne de porco e em outros alimentos. A intoxicação alimentar por *Salmonella* está principalmente associada à ingestão de carne de frango e ovos contaminados e seus produtos.

O gênero *Campylobacter* foi reconhecido relativamente recentemente como causador de intoxicação alimentar e agora excede a *Salmonella* como a principal causa de intoxicação alimentar bacteriana na Irlanda. Ele está presente em uma ampla gama de animais e aves e é comumente encontrado em carne de aves cruas.

E. coli O157 e *E. coli* relacionada são bactérias encontradas no intestino do gado e estão principalmente associadas ao consumo de carne picada mal cozida, como por exemplo hambúrgueres de carne bovina, mas a contaminação cruzada de carne crua pode transferir essas bactérias para outros alimentos. Elas podem causar doenças graves e podem até mesmo resultar em morte.

A *Staphylococcus aureus* é tipicamente encontrada nas mãos e no nariz e em torno do nariz de adultos saudáveis. Durante a preparação de alimentos, os manipuladores de alimentos podem facilmente transferi-la para os alimentos.



Como posso impedir o crescimento de bactérias?



MANTENHA
QUENTES
OS ALIMENTOS
QUENTES

A Zona de Perigo

As bactérias que causam intoxicação alimentar crescem a temperaturas entre 5°C e 63°C - acima das temperaturas de arrefecimento e abaixo das temperaturas de cozimento.



MANTENHA
FRIOS
OS ALIMENTOS
FRIOS

No entanto, se os alimentos forem mantidos fora da zona de perigo - seja frio em temperaturas de arrefecimento inferiores a 5°C, ou quente em temperaturas superiores a 63°C - a maioria das bactérias deixará de crescer, embora não morra. Portanto, os alimentos devem ser mantidos quentes em um armário quente ou mantidos frios em uma unidade de exibição refrigerada para evitar que quaisquer bactérias que possam estar presentes nos alimentos se multipliquem.



SIGA as instruções de uso do fabricante na etiqueta.

NÃO deixe os alimentos no balcão à temperatura ambiente - mais de duas horas é demasiado longo.

Os alimentos devem ser mantidos em uma unidade de exibição quente ou fria e não em cima da bancada, onde os clientes podem contaminar os alimentos ao manusear ou espirrar.

Você deve ter espaço suficiente para realizar a preparação de alimentos com segurança. Também deve haver espaço suficiente para o armazenamento de alimentos.

Nunca use alimentos além de sua data de validade, pois poderia ser inseguro. Além disso, é ilegal fazer isso. Os alimentos podem ser usados depois de sua data "Consumir antes de", desde que ainda estejam em condições totalmente aceitáveis. No entanto, em locais onde isso for feito, é altamente recomendável indicar ao consumidor que os alimentos já passaram da data "Consumir antes de". Sempre garanta uma boa rotação de estoque para todos os alimentos, seja armazenado em um armário quente, em uma geladeira ou em um armazém de produtos secos.



Dicas quentes

- **Cozinhar bem os alimentos** - a temperatura do núcleo deve atingir 75 °C instantaneamente ou equivalente, por exemplo, 70°C, por dois minutos. O núcleo é tomado como o centro ou a parte mais espessa dos alimentos.
- **Manter quentes os alimentos quentes** - mantenha os alimentos quentes em um armário quente (acima de 63°C). Isto está fora da zona de perigo.
- **Os alimentos mornos são perigosos** - manter os alimentos somente mornos é um ambiente perfeito para o crescimento de bactérias.
- Os alimentos cozidos não armazenados acima de 63°C devem ser consumidos dentro de duas horas depois do cozimento.
- **Primeiro a entrar - primeiro a sair** - certifique-se que o primeiro lote de alimentos cozidos colocado no armário quente é servido primeiro.
- Somente reaqueça, ou seja, regenere, uma vez.
- Reaqueça até ficar bem quente **≥70°C** no núcleo dos alimentos.
- Ao final do dia, descarte os restos de alimentos quentes.





Dicas frias

- **Mantenha os alimentos frios refrigerados** – armazene em um expositor refrigerado (abaixo de 5°C). Está fora da zona de perigo e, como tal, as bactérias não se multiplicarão. Quando os alimentos são congelados, as bactérias adormecem e não morrem.
- **Somente congele os alimentos uma vez** – uma vez descongelados os alimentos, as bactérias podem se multiplicar. Se forem congelados novamente, a quantidade de bactérias pode estar em um nível perigoso.
- **Descongele completamente** – se o centro dos alimentos ainda estiver congelado, pode não estar totalmente cozinhado antes de servir e algumas bactérias podem sobreviver.
- Coloque a data nas sobras e, como regra geral, descarte após dois dias. Sobras de saladas e recheios de sanduíche no final do dia podem ser guardados para uso no dia seguinte, desde que sejam cobertos e permaneçam em temperaturas de refrigeração.
- Use as sobras primeiro e evite misturá-las com saladas ou recheios de sanduíche recém preparados.
- Se resfriar alimentos cozidos para armazenamento refrigerado – resfriar os alimentos rapidamente, mas deixar o vapor evaporar dos alimentos primeiro antes de cobrir e colocar no refrigerador. Cortar os alimentos em porções menores ou espalhá-los em um prato raso facilitará um resfriamento mais rápido.

Como posso parar a propagação de bactérias que intoxicam os alimentos?

Você pode evitar a propagação de bactérias alimentares intoxicantes por meio de boas práticas de manuseio de alimentos e mantendo uma boa higiene pessoal.

Boas práticas de manuseio de alimentos

- Nunca permita que alimentos crus entrem em contato com alimentos cozidos ou prontos para consumo.
- Armazene alimentos crus separadamente de alimentos cozidos e prontos para consumo.
- Alternativamente, armazene alimentos crus na prateleira inferior na geladeira e armazene alimentos cozidos e prontos para comer nas prateleiras superiores.



- Mantenha os alimentos cobertos ou guarde-os em recipientes para alimentos selados.
- Lave suas mãos entre o manuseio de alimentos crus e cozidos/prontos para consumo.
- Utilize áreas de trabalho, utensílios e equipamentos separados para preparar alimentos crus e cozidos/prontos para consumo. Se isso não for possível, limpe e desinfete cuidadosamente os utensílios e as superfícies de trabalho entre estas tarefas.
- Certifique-se de que seu pano de serviço seja mantido limpo e seja substituído com frequência.



Boa higiene pessoal

Lave as mãos regularmente

- Lave bem as mãos usando água quente e sabão líquido:
 - Antes de começar a trabalhar
 - Antes de manusear alimentos cozidos ou prontos para consumo
 - Antes de usar luvas descartáveis
 - Depois de manusear alimentos crus
 - Depois de usar o banheiro
 - Depois de manusear lixo
 - Depois de fumar
 - Após tocar seu cabelo ou rosto, espirrar, tossir e usar um lenço
 - Depois de realizar tarefas rotineiras de limpeza
 - Depois de apertar a mão a outra pessoa ou manusear dinheiro

Seja limpo e arrumado

- Seja limpo e arrumado e use roupas de proteção limpas, como avental ou macacão, ao manusear ou servir comida.
- Mantenha o cabelo limpo e coberto por baixo de uma touca ou rede de cabelo. O cabelo comprido tem de ser amarrado.

- Mantenha as unhas limpas e curtas.
- Não use perfume forte, verniz para unhas ou maquiagem excessiva.
- Restrinja suas joias a uma aliança de casamento simples e brincos pequenos.

Trate os alimentos com cuidado

- Não manuseie alimentos desnecessariamente, use uma pinça sempre que possível.
- Não mexa no nariz, lamba seus dedos, prove comida com os dedos, coma, mastigue chiclete, tussa ou espirre perto da comida que você está preparando ou servindo.
- Cubra cortes e feridas com um curativo azul à prova de água.
- Informe seu supervisor imediatamente se você tiver diarreia ou vômitos. Se você estiver doente, não deve preparar ou manusear alimentos, mas pode realizar tarefas alternativas até que a doença tenha passado.

Eu tenho que limpar a área de trabalho?

A limpeza é importante, pois as bactérias crescem na sujeira e nas partículas dos alimentos e podem resultar na contaminação dos alimentos por bactérias que intoxicam os alimentos.

Sempre "limpe à medida que vai avançando" e limpe os derramamentos logo que eles ocorrem. Tente manter sua área de trabalho limpa e arrumada. Limpe e desinfete regularmente as superfícies dos alimentos.

Os detergentes limpam removendo a sujeira visível. Os desinfetantes matam as bactérias que são invisíveis a olho nu. É muito importante limpar primeiro com um detergente para remover toda a sujeira visível e resíduos de alimentos para que o desinfetante possa ser 100% eficaz na eliminação de quaisquer bactérias que possam estar presentes.



O que devem os manipuladores de alimentos ser capazes de fazer agora?

Embora os manipuladores de alimentos tenham recebido esta informação para ler, eles necessitarão de supervisão para garantir que estejam demonstrando boas práticas de segurança alimentar.

Os gerentes/supervisores podem usar a lista de verificação abaixo para verificar se os manipuladores de

alimentos sabem como demonstrar as seguintes habilidades de segurança alimentar.

Recursos adicionais de treinamento em segurança alimentar

A FSAI também produziu um conjunto de guias de treinamento de segurança alimentar que fornecerá aos funcionários habilidades adicionais de segurança alimentar que devem usar para garantir que eles manuseiem os alimentos com segurança.

Guia de treinamento em segurança alimentar Nível 1: Habilidades de indução e Nível 2: Habilidades adicionais

Guia de treinamento em segurança alimentar Nível 3: Habilidades de gestão de segurança alimentar

Estes guias podem ser encomendados gratuitamente em nosso site: www.fsai.ie

Os manipuladores de alimentos sabem como..	Sim <input checked="" type="checkbox"/>
Armazenar quentes os alimentos quentes e frios os alimentos frios	<input type="checkbox"/>
Prevenir a contaminação cruzada através de boas práticas de manuseio de alimentos	<input type="checkbox"/>
Lavar as mãos quando necessário	<input type="checkbox"/>
Usar e manter higiênicos uniformes/roupas protetoras	<input type="checkbox"/>
Informar ao supervisor se sofrer de diarreia ou vômitos	<input type="checkbox"/>
Manter as áreas de trabalho limpas	<input type="checkbox"/>



Food Safety

AUTHORITY OF IRELAND

Food Safety Authority of Ireland
The Exchange, George's Dock, IFSC,
Dublin 1, D01 P2V6

T +353 1 817 1300

E info@fsai.ie



Junte-se a nós no LinkedIn



Siga-nos no Twitter @FSAInfo



Diga olá no Facebook



Visite-nos no Instagram



Inscreva-se em nosso canal no Youtube

www.fsai.ie

© FSAI
2022