

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Atividades específicas teóricas inerentes ao cargo;	01
Boas Maneiras; Comportamento no ambiente de trabalho;	01
Organização do local de trabalho;	01
Noções básicas de preparação de alimentos; Coleta e armazenamento e tipos de recipientes;.....	02
Materiais utilizados na limpeza em geral;	13
Trabalho de Cozinha: preparo de café, lanches e refeições em geral;	14
Guarda e conservação de alimentos e medicamentos;	15
Controle de Estoque de Material de Limpeza, de cozinha e de medicamentos; Higiene Pessoal, ambiental e de materiais de consumo;	25
Noções básicas de cuidados com a pessoa humana.	29
Relações de afetividade da família.	33
Higiene da criança.	34
Cuidados essenciais. Prevenção de acidentes.	35
Cuidar e Educar.	36
Higiene.....	38
Prevenção.	38
Rotina.	38
Alimentos: importância dos alimentos para saúde, contaminação (microorganismos, doenças e intoxicações), rotulagem de produtos nutrientes, medidas caseiras).....	38

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

ATIVIDADES ESPECÍFICAS TEÓRICAS INERENTES AO CARGO;

Orientar e estimular as rotinas das atividades diárias da residência terapêutica; Orientar cuidados com higiene pessoal como: banho, alimentação e necessidades fisiológicas; Acompanhar as(os) residentes em atividades sociais e culturais planejando e fazendo passeios; Manter o lazer e a recreação no dia a dia; Educar as(os) residentes sobre deveres e direitos na casa; Promover momentos de acolhimento e escuta; Estimular a independência e autonomia dos residentes; Estimular as(os) residentes na participação e elaboração do cardápio; Realizar outras atividades afins.

BOAS MANEIRAS; COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO;

Comportamento Organizacional "é um campo de estudo que investiga o impacto que indivíduos, grupos e a estrutura têm sobre o comportamento dentro das organizações com o propósito de aplicar este conhecimento em prol do aprimoramento da eficácia de uma organização."

Visa trazer maior entendimento sobre as lacunas empresariais para o desenvolvimento contínuo e assertivo de soluções, afim de: reter talentos, evitar o turnover e promover engajamento e harmonia entre os stakeholders.

Entender o comportamento organizacional é fundamental na dinâmica de manutenção e melhoria da gestão de pessoas, pois baliza o trabalho dos líderes e confere a estes a possibilidade de prever, e especialmente evitar problemas individuais ou coletivos entre os colaboradores.

Comportamento organizacional refere-se a comportamentos relacionados a cargos, trabalho, absentismo, rotatividade no emprego, produtividade, desempenho humano e gerenciamento.

Também inclui motivação, liderança, poder, comunicação interpessoal, estrutura e processos de grupo, aprendizagem, desenvolvimento e percepção de atitude, processo de mudanças, conflitos.

As organizações possuem aspectos formais, as pessoas, porém, são complexas, pouco previsíveis, e seus comportamentos são influenciados por uma infinidade de variáveis.

É este o objeto de estudo do comportamento organizacional: a dinâmica da organização e suas influências sobre o comportamento humano.

Daí o processo de reciprocidade: a organização espera que as pessoas realizem suas tarefas e oferece-lhes incentivos e recompensas, enquanto as pessoas oferecem suas atividades e trabalho esperando obter certas satisfações pessoais.

As relações entre indivíduo e organização podem ser compreendidas como uma troca.

Os objetivos individuais e organizacionais são particulares e decorrentes de tal relação.

Existe, nesse caso, uma relação de troca, e a gestão de pessoas é parte fundamental nesta troca. São as políticas de gestão de pessoas que irão garantir que, para ambas as partes, as relações sejam satisfatórias.

Entre os Níveis de Estudos dos Comportamentos Organizacionais, destacamos:

Nível Individual – Estuda as expectativas, motivações, as habilidades e competências que cada colaborador demonstra individualmente através de seu trabalho.

Nível Grupal – Estuda a formação das equipes, grupos, as funções desempenhadas por estes, a comunicação e interação uns com os outros, além da influência e o poder do líder neste contexto.

ORGANIZAÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO;

A divisão do trabalho é a definição das tarefas que cada indivíduos deve fazer para cumprir as atribuições de seu cargo. Ela corresponde à soma dos atributos de cada um na organização. A consequência da Divisão do Trabalho é a especialização do operário, onde cada um deve fazer as suas tarefas de maneira mais eficiente e eficaz possível.

A divisão corresponde ao que fazer enquanto a especialização determina como fazer, partindo-se do pressuposto de fazer cada vez melhor, independente de ser no sentido qualitativo quanto qualitativo. A questão é que a divisão do trabalho e a consequente especialização do operário acarreta efeitos colaterais sérios às organizações. Não que seja algo negativo nas organizações mas ela não pode ocasionar uma acomodação dos ocupantes dos cargos.

Imagine uma partida de futebol onde o atacante em determinado momento do jogo está na grande área do seu time enquanto o time adversário cobra um escanteio e esse atacante simplesmente não desvia uma bola adversária em direção ao gol e seu time perde a partida por 1 a 0. Após a partida, esse atacante respondendo aos questionamentos dos repórteres afirma que a divisão do trabalho que estava determinada a ele era fazer gols e ele fazia de várias maneiras. Certamente esse atacante seria penalizado por seu clube de futebol.

Agora, por analogia quantas informações são negadas aos clientes internos e externos da empresa pelo simples fato de "esse não é meu setor", ou "encarregado por essa informação foi levar a filha mais nova ao médico e só volta amanhã", e muitas outras maneiras de se fechar e proteger dentro das descrições de cargos. Cabe aos gerentes criarem funcionários capazes de, em momentos emergenciais, suprirem a falta de um indivíduo da organização.

Fonte: <http://www.administradores.com.br/artigos/negocios/divisao-do-trabalho-e-especializacao/12675/>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

NOÇÕES BÁSICAS DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS; COLETA E ARMAZENAMENTO E TIPOS DE RECIPIENTES;

MANIPULAÇÃO, ESTOCAGEM E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

O que é Manipulação de Alimentos?

De acordo, a Resolução-RDC ANVISA nº 216/04 (Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação), as boas práticas são procedimentos que devem ser adotados por serviços de alimentação a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária e a conformidade dos alimentos com a legislação sanitária.

Além disso, define o termo manipulação de alimentos como todas as operações efetuadas sobre a matéria-prima para obtenção e entrega ao consumo do alimento preparado, envolvendo as etapas de preparação, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição à venda.

De acordo, ao subitem 2.1 da Resolução RDC nº 216/ 2004 os alimentos preparados são os alimentos manipulados e preparados em serviços de alimentação, expostos à venda embalados ou não, subdividindo-se em três categorias:

- Alimentos cozidos, mantidos quentes e expostos ao consumo;
- Alimentos cozidos, mantidos refrigerados, congelados ou à temperatura ambiente, que necessitam ou não de aquecimento antes do consumo;
- Alimentos crus, mantidos refrigerados ou à temperatura ambiente, expostos ao consumo.

Boas práticas de Manipulação de Alimentos

Primeiramente, é importante salientar que para a implantação das boas práticas é necessário algumas adaptações e a manutenção das instalações.

Por exemplo: Garantir qualidade da água e o controle de pragas; Garantir a limpeza e a higiene do local de trabalho; Não ter banheiros e vestiários unidos às áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos; Estabelecer cuidados com o lixo, pois atrai insetos, roedores e outros animais, etc.

Além disso, podemos citar alguns cuidados na manipulação dos alimentos, tais como:

- Sempre lavar as mãos antes de preparar os alimentos, assim como depois de usar o banheiro, atender ao telefone e/ou abrir alguma porta;
- Não secar as mãos no uniforme;
- Sempre utilizar os cabelos presos e cobertos com redes ou toucas, assim como não use barba ou bigode;
- Tomar banho diariamente;
- Evitar o uso de perfume;
- Manter as unhas sempre limpas, curtas e sem esmalte;
- Não utilizar tábuas de madeira, pois absorvem umidade e bactérias.

- Utilizar somente tábuas plásticas ou de vidro, no entanto troque-as sempre que estiverem muito riscadas;
- Limpar sempre a geladeira e/ou freezer (No mínimo, uma vez por semana e o freezer uma vez por mês);
- Evite manipular muito os alimentos cozidos;
- Não fumar na área destinada a manipulação de alimentos;
- Todo alimento pronto para o consumo deverá ficar protegido de poeira e outros contaminantes com tampa ou filme plástico transparente.

- Lavar bem os Legumes, Verduras e Frutas;
- Não utilizar e comprar produtos com embalagens amassadas, enferrujadas, rasgadas ou qualquer outro tipo de defeito;

- Evitar o uso de pulseiras, anéis, aliança, relógio, colares, brincos e maquiagem;

- O manipulador deve manter o uniforme sempre limpo, conservado e somente utilizá-lo no ambiente destinado ao preparo dos alimentos;

- Armazenar os alimentos a serem transportados em recipientes bem fechados. No caso, do transporte demorado de alimentos utilizar caixas térmicas adequadas.

As vantagens das Boas práticas na Manipulação de Alimentos

- A correta manipulação dos alimentos traz algumas vantagens, tais como:

- A eliminação das Doenças Transmitidas por Alimentos – DTA;

- Aproveitamento do máximo de nutrientes presentes no alimento;

- Garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado e a conformidade dos alimentos com a legislação sanitária;

- Satisfação dos clientes;

- Garantia de qualidade dos alimentos;

- Maximização dos lucros;

- Garantir o bem-estar no ambiente de trabalho.

Fonte: <http://blog.inbep.com.br/boas-praticas-na-manipulacao-de-alimentos/>

A Diretora Técnica do Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde, considerando:

- A Lei 10083 de 23 de Setembro de 1998;
- A Lei 8080/90 de 19 de setembro de 1990;
- A Portaria MS-1428 de 26 de novembro de 1993;
- A Portaria MS-326 de 30 de julho de 1997;
- A Resolução SS-38 de 27/02/96 e
- A Portaria CVS - 1 DITEP de 13/01/98, resolve:

Artigo 1º - Aprovar o presente "Regulamento Técnico, que estabelece os Parâmetros e Critérios para o Controle Higiênico-Sanitário em Estabelecimentos de Alimentos", constante no Anexo Único.

Artigo 2º - Para os parâmetros/critérios não previstos neste Regulamento deve ser obedecida a legislação vigente ou serem submetidos a parecer do CVS - Centro de Vigilância Sanitária.

Artigo 3º - Ficam alterados os itens 13 e 14 do Artigo 2º da Portaria CVS-15 de 07/11/91, referentes ao transporte de alimentos quentes, refrigerados e congelados.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Artigo 4º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Anexo Único

Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico-sanitário em estabelecimentos de alimentos

1. OBJETIVO

O presente Regulamento estabelece os critérios de higiene e de boas práticas operacionais para alimentos produzidos/fabricados/industrializados/manipulados e prontos para o consumo, para subsidiar as ações da Vigilância Sanitária e a elaboração dos Manuais de Boas Práticas de Manipulação e Processamento.

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente regulamento se aplica a todos os estabelecimentos nos quais sejam realizadas algumas das seguintes atividades: produção, industrialização, fracionamento, armazenamento e transporte de alimentos.

3. RESPONSABILIDADE TÉCNICA

Os estabelecimentos devem ter um responsável técnico de acordo com a Portaria CVS-1-DITEP de 13/01/98. Este profissional deve estar regularmente inscrito no órgão fiscalizador de sua profissão.

Para que o Responsável Técnico (RT) possa exercer a sua função:

- Deve ter autoridade e competência para:

- * - capacitação de Pessoal;

- * - elaborar o Manual de Boas Práticas de Manipulação;

- * - responsabilizar-se pela aprovação ou rejeição de matérias-primas, insumos, produtos semielaborados, produtos terminados, procedimentos, métodos ou técnicas, equipamentos e utensílios, de acordo com o manual elaborado;

- * - supervisionar os princípios ou metodologias que embasem o manual de boas práticas de manipulação e processamento;

- * - recomendar o destino final de produtos.

- Os estabelecimentos que:

- a) fabricam, manipulam, embalam, importam: aditivos, complementos nutricionais, alimentos para fins especiais, embalagens;

- b) as cozinhas industriais e Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) Unidade de Nutrição e Dietética (UND); só podem funcionar sob a responsabilidade de um técnico legalmente habilitado.

Para a responsabilidade técnica é considerada a regulamentação profissional de cada categoria.

Para os demais estabelecimentos, a responsabilidade pela elaboração, implantação e manutenção das boas práticas de produção pode estar a cargo do proprietário do estabelecimento ou de um funcionário capacitado que trabalhe efetivamente no local e conheça e aplique as condutas e critérios do presente regulamento e acompanhe inteiramente o processo de produção.

Todos os funcionários devem receber treinamento constante em relação à higiene e técnicas corretas de manipulação.

4. CONTROLE DE SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS

Existem dois tipos de controle de saúde que devem ser realizados para os funcionários dos estabelecimentos:

1 - O Ministério do Trabalho através da NR-7 determina a realização do PCMSO - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, cujo objetivo é avaliar e prevenir as doenças adquiridas no exercício de cada profissão, ou seja, problemas de saúde consequentes da atividade profissional. Este controle deve ser realizado por um profissional médico especializado em medicina do trabalho, devendo ser realizado exame médico admissional, periódico, demissional, de retorno ao trabalho e na mudança de função.

2 - O controle de saúde clínico exigido pela Vigilância Sanitária, que objetiva a saúde do trabalhador e a sua condição para estar apto para o trabalho, não podendo ser portador aparente ou inaparente de doenças infecciosas ou parasitárias.

Para isso devem ser realizados os exames médicos admissionais, periódicos, dando ênfase aos parâmetros preconizados neste regulamento, acompanhados das análises laboratoriais como: hemograma, coprocultura, coproparasitológico e VDRL, devendo ser realizadas outras análises de acordo com avaliação médica.

A periodicidade dos exames médico-laboratoriais deve ser anual. Dependendo das ocorrências endêmicas de certas doenças, a periodicidade pode ser reduzida de acordo com os serviços de Vigilância Sanitária e Epidemiológica locais.

Qualquer tipo de controle de saúde do trabalhador que contemple o controle de saúde clínico e desde que comprovado com os respectivos laudos, estará de acordo com este Regulamento, não sendo necessária, neste caso, a Carteira de Saúde.

Deve-se enfatizar que, o que garante a segurança do produto são os procedimentos adequados pertinentes aos itens 15 a 26 deste manual.

Não devem manipular alimentos, os funcionários que apresentarem feridas, lesões, chagas ou cortes nas mãos e braços, ou gastrenterites agudas ou crônicas (diarreia ou disenteria), assim como, os que estiverem acometidos de infecções pulmonares ou faringites.

A gerência deve garantir que os funcionários nessas situações, sejam afastados para outras atividades, sem prejuízo de qualquer natureza.

5. CONTROLE DA ÁGUA PARA CONSUMO

A água utilizada para o consumo direto ou no preparo dos alimentos deve ser controlada independente das rotinas de manipulação dos alimentos.

É obrigatório a existência de reservatório de água. O reservatório deve estar isento de rachaduras e sempre tampado, devendo ser limpo e desinfetado nas seguintes situações:

- * quando for instalado

- * a cada 6 meses

- * na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água (animais, sujeira, enchentes).

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

A água para consumo deve ser límpida, transparente, insípida e inodora.

As águas de poços, minas e outras fontes alternativas só devem ser usadas desde que não exista risco de contaminação (fossa, lixo, pocilga) e quando submetidas a tratamento de desinfecção. Após a desinfecção da água deve ser realizada análise bacteriológica em laboratório próprio ou terceirizado. A utilização de sistema alternativo de abastecimento de água deve ser comunicada à Autoridade Sanitária.

O gelo para utilização em alimentos deve ser fabricado com água potável, de acordo com os Padrões de Identidade e Qualidade vigentes.

O vapor, quando utilizado em contato com produtos ou superfícies que entram em contato com alimentos, não pode representar riscos de contaminação.

Para higiene (lavagem e desinfecção) dos reservatórios, devem ser utilizadas metodologias oficiais.

6. CONTROLE DAS MATÉRIAS-PRIMAS E FORNECEDORES:

É importante uma avaliação das condições operacionais dos estabelecimentos fornecedores de matérias-primas, produtos semi elaborados ou produtos prontos, através de visita técnica, como subsídio para a qualificação e triagem dos fornecedores. Para controle de matéria prima deve ser obedecido o item 19.1 - Recebimento.

7. CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

Devem ser implantados procedimentos de boas práticas de modo a prevenir ou minimizar a presença de insetos e roedores.

A aplicação de produtos só deve ser realizada quando adotadas todas as medidas de prevenção, só podendo ser utilizados produtos registrados no Ministério da Saúde.

8. VISITANTES

Todas as pessoas que não fazem parte da equipe de funcionários da área de manipulação ou elaboração de alimentos, são consideradas visitantes, podendo constituir focos de contaminação durante o preparo dos alimentos.

Portanto, são considerados visitantes os supervisores, consultores, fiscais, auditores e todos aqueles que necessitem entrar nestas dependências.

Para proceder às suas funções, os visitantes devem estar devidamente paramentados com uniforme fornecido pela empresa, como: avental, rede ou gorro para proteger os cabelos e se necessário, botas ou protetores para os pés.

Os visitantes não devem tocar nos alimentos, equipamentos, utensílios ou qualquer outro material interno do estabelecimento. Não devem comer, fumar, mascar goma (chiclete) durante a visita.

Não devem entrar na área de manipulação de alimentos, os visitantes que estiverem com ferimentos expostos, gripes, ou qualquer outro quadro clínico que represente risco de contaminação.

9. ESTRUTURA / EDIFICAÇÃO

9.1. LOCALIZAÇÃO:

Área livre de focos de insalubridade, ausência de lixo, objetos em desuso, animais, insetos e roedores. Acesso direto e independente, não comum a outros usos (habitação). As áreas circundantes não devem oferecer condições de proliferação de insetos e roedores.

9.2. PISO:

Material liso, resistente, impermeável, lavável, de cores claras e em bom estado de conservação, antiderrapante, resistente ao ataque de substâncias corrosivas e que seja de fácil higienização (lavagem e desinfecção), não permitindo o acúmulo de alimentos ou sujidades.

Deve ter inclinação suficiente em direção aos ralos, não permitindo que a água fique estagnada. Em áreas que permitam existência, os ralos devem ser sifonados, e as grelhas devem possuir dispositivos que permitam o fechamento.

9.3. PAREDES

Acabamento liso, impermeável, lavável, de cores claras, isento de fungos (bolores) e em bom estado de conservação. Se for azulejada deve respeitar a altura mínima de 2 metros. Deve ter ângulos arredondados no contato com o piso e teto.

9.4. FORROS E TETOS:

Acabamento liso, impermeável, lavável, de cores claras e em bom estado de conservação. Deve ser isento de goteiras, vazamentos, umidade, trincas, rachaduras, bolor e descascamento. Se houver necessidade de aberturas para ventilação, esta deve possuir tela com espaçamento de 2 mm e removíveis para limpeza. O pé direito no mínimo de 3 m no andar térreo e 2,7 m em andares superiores.

9.5. PORTAS E JANELAS:

As portas devem ter superfície lisa, de cores claras, de fácil limpeza, ajustadas aos batentes, de material não absorvente, com fechamento automático (mola ou similar) e protetor no rodapé. As entradas principais e os acessos às câmaras devem ter mecanismos de proteção contra insetos e roedores.

Janelas com telas milimétricas limpas, sem falhas de revestimento e ajustadas aos batentes. As telas devem ter malha de 2 mm e serem de fácil limpeza e em bom estado de conservação. As janelas devem estar protegidas de modo a não permitir que os raios solares incidam diretamente sobre os alimentos ou equipamentos mais sensíveis ao calor.

9.6. ILUMINAÇÃO:

O ambiente deve ter iluminação uniforme, sem ofuscamentos, sem contrastes excessivos, sombras e cantos escuros. A lâmpadas e luminárias devem estar limpas protegidas contra explosão e quedas acidentais e em bom estado de conservação, sendo que não deve alterar as características sensoriais dos alimentos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

9.7. VENTILAÇÃO:

Deve garantir o conforto térmico, a renovação do ar e que o ambiente fique livre de fungos, gases, fumaça, gordura e condensação de vapores.

A circulação de ar na cozinha, deve ser feita com ar insuflado e controlado através de filtros ou através de exaustão com equipamentos devidamente dimensionados. A direção do fluxo de ar nas áreas de preparo dos alimentos deve ser direcionado da área limpa para a suja.

Não devem ser utilizados ventiladores nem aparelhos de ar condicionado nas áreas de manipulação.

O conforto térmico pode ser assegurado por aberturas de paredes que permitam a circulação natural do ar, com área equivalente a 1/10 da área do piso.

9.8. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS:

Devem existir banheiros separados para cada sexo, em bom estado de conservação, constituído de vaso sanitário, pia e mictório para cada 20 funcionários, dispostos de bacia com tampa, papel higiênico, lixeira com tampa acionada por pedal, mictórios com descarga, pias para lavar as mãos, sabonete líquido ou sabão antisséptico, toalha de papel, de cor clara, não reciclado.

Nas instalações sanitárias exclusivas para funcionários das empresas produtoras de alimentos fica proibido o descarte de papel higiênico em lixeira, devendo ser este diretamente no vaso sanitário.

As instalações sanitárias devem ser bem iluminadas, paredes e piso de cores claras, de material liso, resistente e impermeável, portas com molas, ventilação adequada com janelas teladas. Não devem se comunicar diretamente com a área de manipulação de alimentos ou refeitórios.

9.9. VESTIÁRIO:

Separado para cada sexo, devendo possuir armários individuais e chuveiro para cada 20 funcionários, com paredes e pisos de cores claras, material liso, resistente e impermeável, portas com molas, ventilação adequada e janelas teladas.

9.10. LIXO:

Deve estar disposto adequadamente em recipientes com tampas, constituídos de material de fácil higiene. O lixo fora da cozinha deve ficar em local fechado, isento de moscas, roedores e outros animais.

O lixo não deve sair da cozinha pelo mesmo local onde entram as matérias primas.

Na total impossibilidade de áreas distintas, determinar horários diferenciados.

O lixo deve estar devidamente acondicionado, de modo que não represente riscos de contaminação.

9.11. ESGOTAMENTO SANITÁRIO:

Ligado à rede de esgoto, ou quando necessário tratado adequadamente para ser eliminado através de rios ou lagos.

Não deverá existir dentro das áreas de preparo de alimentos, caixa de gordura ou de esgoto.

9.12. ÁREAS PARA PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

9.12.1. ÁREA PARA ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA AMBIENTE (ESTOQUE):

Esta área destina-se a armazenamento de alimentos à temperatura ambiente. Os alimentos devem ser separados por grupos, sacarias sobre estrados fixos com altura mínima de 25 cm, separados da parede e entre pilhas no mínimo 10 cm e distante do forro 60 cm. Prateleiras com altura de 25 cm do piso.

Não deve existir entulho ou material tóxico no estoque, sendo o material de limpeza armazenado separadamente dos alimentos. Ventilação adequada. Os alimentos devem ser proporcionados com utensílios exclusivos e após sua utilização, as embalagens devem ser fechadas adequadamente.

Embalagens íntegras com identificação visível (nome do produto, nome do fabricante, endereço, número de registro, prazo de validade, etc). Em caso de transferência de produtos de embalagens originais para outras embalagens de armazenamento, transferir também o rótulo do produto original ou desenvolver um sistema de etiquetagem (vide item 22) para permitir uma perfeita rastreabilidade dos produtos desde a recepção das mercadorias até o preparo final. No estoque não devem existir equipamentos que propiciem condições que interfiram na qualidade e nas condições sensoriais dos alimentos.

9.12.2. ÁREA PARA ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA CONTROLADA:

Esta área destina-se ao armazenamento de alimentos perecíveis ou rapidamente deterioráveis. Os equipamentos de refrigeração e congelamento, devem ser de acordo com a necessidade e tipos de alimentos a serem produzidos/armazenados.

No caso de possuir apenas uma geladeira ou câmara, o equipamento deve estar regulado para o alimento que necessitar de menor temperatura. Se forem instaladas câmaras, estas devem apresentar as seguintes características:

- * antecâmara para proteção térmica;
- * revestimento com material lavável e resistente;
- * nível do piso igual ao da área externa;
- * termômetro permitindo a leitura pelo lado externo;
- * interruptor de segurança localizado na parte externa da câmara, com lâmpada piloto indicadora "ligado - desligado";
- * prateleiras em aço inox ou outro material apropriado;
- * porta que permita a manutenção da temperatura interna;
- * dispositivo de segurança que permita abri-la por dentro, quando utilizar porta hermética.

9.12.3. ÁREA PARA HIGIENE/GUARDA DOS UTENSÍLIOS DE PREPARAÇÃO:

Local separado e isolado da área de processamento, contendo água quente e fria, além de espaço suficiente para guardar peças de equipamentos e utensílios limpos. O retorno de utensílios sujos não deve oferecer risco de contaminação aos que estão guardados.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

9.12.4. ÁREA PARA HIGIENE/GUARDA DOS UTENSÍLIOS DE MESA:

Esta área deve ser adjacente ao refeitório, comunicando-se com este através de guichê para recepção do material usado.

Os utensílios de mesa já higienizados não devem entrar em contato com os sujos.

9.12.5. ÁREA PARA RECEPÇÃO DE MERCADORIAS:

Área para recepção das matérias primas, contendo quando possível, pia para pré-higiene dos vegetais e outros produtos.

9.12.6. ÁREA PARA PREPARO DE CARNES, AVES E PESCADOS:

Área para manipulação (pré-preparo) de carnes, aves e pescados, sem cruzamento de atividades. Deve ter bancadas, equipamentos e utensílios de acordo com as preparações.

Quando for climatizado deve manter temperatura entre 12 e 18 ° C.

9.12.7. PREPARO DE HORTIFRUTI:

Área para manipulação com bancadas e cubas de material liso, resistente, e de fácil higienização, para manipulação dos produtos vegetais.

9.12.8. ÁREA PARA PREPARO DE MASSAS ALIMENTÍCIAS E PRODUTOS DE CONFEITARIA:

Deve ter bancadas e cubas de material liso, impermeável e de fácil higienização.

9.12.9.ÁREA PARA COCCÃO/REAQUECIMENTO:

Área para cocção com equipamentos que se destinem ao preparo de alimentos quentes. Não deve existir nesta área equipamentos refrigeradores ou congeladores porque o calor excessivo compromete os motores dos mesmos.

9.12.10. ÁREA DE CONSUMAÇÃO:

A área de consumo ou refeitório deve ter as mesmas características das áreas de preparo dos alimentos. Podem permanecer no refeitório os equipamentos para distribuição de alimentos, como o balcão térmico, balcão refrigerado, refresqueiras, bebedouros, utensílios de mesa, geladeira para bebidas. O balcão térmico deve estar limpo, com água tratada e limpa, trocada diariamente, mantido a temperatura de 80 a 90° C. Estufa ou pass trough limpos mantidos à temperatura de 65° C. Balcão frio, regulado de modo a manter os alimentos no máximo a 10° C (vide item 19.13. Distribuição).

Os ornamentos e plantas não devem propiciar contaminação dos alimentos. As plantas não devem ser adubadas com adubo orgânico e não devem estar entre o fluxo de ar e os alimentos, nem sobre os balcões de distribuição. No refeitório é permitida a existência de ventiladores de teto ou chão, desde que o fluxo de ar não incida diretamente sobre os ornamentos, as plantas e os alimentos.

9.12.11. SALA DA ADMINISTRAÇÃO:

A área deve estar localizada acima do piso da área total da cozinha, com visor que facilite a supervisão geral do ambiente e das operações de processamento.

9.12.12.ÁREA PARA GUARDA DE BOTIJÕES DE GÁS:

De acordo com a ABNT deve existir área exclusiva para armazenamento de recipientes de GLP e seus acessórios. A delimitação desta área deve ser com tela, grades vazadas ou outro processo construtivo que evite a passagem de pessoas estranhas à instalação e permita uma constante ventilação.

9.12.13. ÁREA PARA HIGIENIZAÇÃO E GUARDA DE MATERIAL DE LIMPEZA AMBIENTAL:

Esta área é exclusiva para higienização de material de limpeza e deve ter tanque provido de água fria e quente.

9.12.14. ÁREA/LOCAL PARA HIGIENE DAS MÃOS:

Deve existir lavatórios exclusivos para higiene das mãos.

Quando não houver separação de áreas deve existir pelo menos uma pia para higiene das mãos, em posição estratégica em relação ao fluxo de preparações dos alimentos, torneiras dos lavatórios aciona das sem contato manual.

Não deve existir sabão antisséptico para higiene das mãos nas pias utilizadas para manipulação e preparo dos alimentos, devido ao alto risco de contaminação química dos alimentos.

10. DESENHO (LAYOUT)

Configuração das áreas de preparação dos alimentos, de modo que o fluxo seja linear, sem cruzamento de atividades entre os vários gêneros de alimentos. Se não houver áreas separadas para os vários gêneros, deve existir no mínimo um local para pré-preparo (produtos crus) e local para preparo final (cozinha quente e cozinha fria), além das áreas de retorno de bandejas sujas e lavagem de utensílios, evitando a contaminação cruzada, devendo o manual de boas práticas garantir a qualidade higiênico-sanitária das alimentos.

11. EQUIPAMENTOS

O dimensionamento dos equipamentos deve ter relacionamento direto com o volume de produção, tipos de produtos ou padrão de cardápio e sistema de distribuição/venda. Os equipamentos devem ser dotados de superfície lisa, de fácil limpeza e desinfecção, bem conservados, com pinturas claras, sem gotejamento de graxa, acúmulo de gelo e com manutenção constante.

12. UTENSÍLIOS

Utensílios de mesa em quantidade igual ou maior que o número provável de consumidores, lavados manualmente ou à máquina. Utensílios de preparação suficientes, bem conservados, sem crostas, limpos e sem resíduos.

Armazenados, após a lavagem e desinfecção, de forma ordenada e protegidos contra sujidades e insetos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

13. MÓVEIS

Mesas, bancadas e prateleiras em número suficiente, de material liso, resistente, impermeável, e de fácil limpeza.

14. SISTEMA DE EXAUSTÃO/SUCÇÃO

Com coifa, de material liso, resistente, de fácil limpeza e sem gotejamento de gordura.

15. HIGIENE PESSOAL

15.1. ESTÉTICA E ASSEIO:

- * banho diário;
- * cabelos protegidos;
- * barba feita diariamente e bigode aparado;
- * unhas curtas, limpas, sem esmalte ou base;
- * uso de desodorante inodoro ou suave sem utilização de perfumes;
- * maquiagem leve;
- * não utilização de adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas, brincos, relógio e anéis, inclusive alianças);

15.2. UNIFORMIZAÇÃO:

- * uniformes completos, de cor clara, bem conservados e limpos e com troca diária e utilização somente nas dependências internas do estabelecimento;
- * os sapatos devem ser fechados, em boas condições de higiene e conservação. Devem ser utilizadas meias;
- * o uso de avental plástico deve ser restrito às atividades onde há grande quantidade de água, não devendo ser utilizado próximo ao calor;
- * não utilizar panos ou sacos plásticos para proteção do uniforme;
- * não carregar no uniforme: canetas, lápis, batons, escovinhas, cigarros, isqueiros, relógios e outros adornos;
- * nenhuma peça do uniforme deve ser lavada dentro da cozinha.

15.3. HIGIENE DAS MÃOS:

15.3.1. FREQUÊNCIA:

Os funcionários devem lavar as mãos sempre que:

- * chegar ao trabalho;
- * utilizar os sanitários;
- * tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- * usar esfregões, panos ou materiais de limpeza;
- * fumar;
- * recolher o lixo e outros resíduos;
- * tocar em sacarias, caixas, garrafas e sapatos;
- * tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- * pegar em dinheiro;
- * houver interrupção do serviço;
- * iniciar um novo serviço;
- * tocar em utensílios higienizados;
- * colocar luvas;

15.3.2. TÉCNICA:

- * umedecer as mãos e antebraços com água;
- * lavar com sabonete líquido, neutro, inodoro. Pode ser utilizado sabonete líquido antisséptico, neste caso, massagear as mãos e antebraços por pelo menos 1 minuto;

- * enxaguar bem as mãos e antebraços;
- * secar as mãos com papel toalha descartável não reciclado, ar quente ou qualquer outro procedimento apropriado;

- * aplicar antisséptico, deixando secar naturalmente ao ar, quando não utilizado sabonete antisséptico.

- * pode ser aplicado o antisséptico com as mãos úmidas. Os antissépticos permitidos são: álcool 70%, soluções iodadas, iodóforo, clorhexidina ou outros produtos aprovados pelo Ministério da Saúde para esta finalidade.

15.4. HIGIENE OPERACIONAL (hábitos):

Os itens relacionados a seguir não são permitidos durante a manipulação dos alimentos:

- * falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir, fumar;
- * mascar goma, palito, fósforo ou similares, chupar balas, comer;
- * experimentar alimentos com as mãos;
- * tocar o corpo;
- * assoar o nariz, colocar o dedo no nariz ou ouvido, mexer no cabelo ou pentear-se;
- * enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- * manipular dinheiro;
- * fumar;
- * tocar maçanetas com as mãos sujas;
- * fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- * trabalhar diretamente com alimento quando apresentar problemas de saúde, por exemplo, ferimentos e/ou infecção na pele, ou se estiver resfriado ou com gastroenterites;
- * circular sem uniforme nas áreas de serviço.

16. HIGIENE AMBIENTAL

A higienização do local, equipamentos e utensílios são de suma importância, porém além desta rotina deve-se também:

- * remover o lixo diariamente, quantas vezes necessário, em recipientes apropriados, devidamente tampados e ensacados, tomando-se medidas eficientes para evitar a penetração de insetos, roedores ou outros animais;
- * impedir a presença de animais domésticos no local de trabalho;
- * seguir um programa de controle integrado de pragas.

16.1. PERIODICIDADE DE LIMPEZA:

- Diário:
 - * pisos, rodapés e ralos; todas as áreas de lavagem e de produção; maçanetas; lavatórios (pias); sanitários; cadeiras e mesas (refeitório); monoblocos e recipientes de lixo.
- Diário ou de acordo com o uso:
 - * equipamentos; utensílios; bancadas; superfícies de manipulação e saboneteiras; borrifadores.
- Semanal:
 - * paredes; portas e janelas; prateleiras (armários); coifa; geladeiras; câmaras e "freezers".

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

• Quinzenal:

* estoque; estrados.

• Mensal:

* luminárias; interruptores; tomadas; telas.

• Semestral:

* reservatório de água.

OBS:

* teto ou forro; caixa de gordura; filtro de ar condicionado, de acordo com a necessidade ou regulamentação específica.

16.2. ETAPAS OBRIGATÓRIAS NO PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO AMBIENTAL:

* lavagem com água e sabão ou detergente;

* enxágue;

* desinfecção química: deixar o desinfetante em contato mínimo de 15 minutos;

* enxágue;

• No caso de desinfecção pelo calor:

* imergir por 15 minutos em água fervente ou no mínimo a 80°C;

* não há necessidade de enxágue.

• No caso de utilização de máquina de lavar louça, devem ser respeitados os critérios:

* lavagem: 55 a 65°C;

* enxágue: 80 a 90°C.

OBS: quando utilizar álcool 70%, não enxaguar e deixar secar ao ar.

16.3. NÃO É PERMITIDO NOS PROCEDIMENTOS DE HIGIENE

* varrer a seco nas áreas de manipulação;

* fazer uso de panos para secagem de utensílios e equipamentos;

* uso de escovas, esponjas ou similares de metal, lã, palha de aço, madeira, amianto e materiais rugosos e porosos;

* reaproveitamento de embalagens de produtos de limpeza;

* usar nas áreas de manipulação, os mesmos utensílios e panos de limpeza utilizados em banheiros e sanitários.

16.4. PRODUTOS PERMITIDOS PARA DESINFECÇÃO AMBIENTAL:

PRINCÍPIO ATIVO CONCENTRAÇÃO

Hipoclorito de Sódio: 100 - 250 ppm

Cloro orgânico: 100 - 250 ppm

Quaternário de amônio: 200 ppm

Iodóforos: 25 ppm

Álcool 70%

Outros produtos aprovados pelo M.S. para essa finalidade.

O tempo de contato deve ser no mínimo de 15 minutos, com exceção do álcool 70%, ou de acordo com recomendações constante do rótulo.

17. HIGIENE DOS ALIMENTOS

17.1. HIGIENE DE HORTIFRUTIGRANJEIROS:

A pré-lavagem de hortifrut, quando existente, deve ser feita em água potável e em local apropriado.

Para o preparo destes gêneros, deve ser realizada a higienização completa que compreende:

* lavagem criteriosa com água potável;

* desinfecção: imersão em solução clorada por 15 a 30 minutos;

* enxágue com água potável.

• Não necessitam de desinfecção:

* frutas não manipuladas;

* frutas, cujas cascas não são consumidas, tais como: laranja, mexirica, banana e outras, exceto as que serão utilizadas para suco;

* frutas, legumes e verduras que irão sofrer ação do calor, desde que a temperatura no interior atinja no mínimo 74°C;

* ovos inteiros, tendo em vista que devem ser consumidos após cocção atingindo 74°C no interior.

17.2. PRODUTOS PERMITIDOS PARA DESINFECÇÃO DOS ALIMENTOS:

PRINCÍPIO ATIVO CONCENTRAÇÃO

Hipoclorito de Sódio a 2,0 - 2,5% 100 a 250 ppm

Hipoclorito de Sódio a 1% 100 a 250 ppm

Cloro orgânico 100 a 250 ppm

18. DILUIÇÕES

* solução clorada a 200-250 ppm:

- 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária para uso geral a 2,0 - 2,5% em 1 litro de água ou 20 ml (2 colheres de sopa rasas) de hipoclorito de sódio a 1% em 1 litro de água.

* álcool a 70%:

- 250 ml de água (de preferência destilada) em 750 ml de álcool 92,8 INPM ou 330 ml de água em 1 litro de álcool. A solução deve ser trocada a cada 24 horas.

19 - PRODUÇÃO / MANIPULAÇÃO DEFINIÇÕES DAS ETAPAS BÁSICAS DOS FLUXOS DE OPERAÇÕES EM ESTABELECIMENTOS PRODUTORES/FORNECEDORES DE ALIMENTOS

19.1. RECEBIMENTO:

Etapa onde se recebe o material entregue por um fornecedor, avaliando-o qualitativa e quantitativamente, segundo critérios pré-definidos para cada produto.

* observar data de validade e fabricação;

* fazer avaliação sensorial (características organolépticas, cor, gosto, odor, aroma, aparência, textura, sabor, e cinestesia). Esta avaliação deve estar baseada nos critérios definidos pela ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas - ANÁLISE SENSORIAL DE ALIMENTOS E BEBIDAS - NBR 12806 - 02/93;

* observar as condições das embalagens: devem estar limpas, íntegras e seguir as particularidades de cada alimento;

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

* alimentos não devem estar em contato direto com papel não adequado (reciclado, jornais, revistas e similares), papelão ou plástico reciclado;

* observar as condições do entregador: deve estar com uniforme adequado e limpo, avental, sapato fechado, proteção para o cabelo ou mãos (rede, gorro ou luvas) quando necessário;

* conferir a rotulagem: deve constar nome e composição do produto, lote, data de fabricação e validade, número de registro no órgão oficial, CGC, endereço do fabricante e distribuidor, condições de armazenamento e quantidade (peso);

* observar o certificado de vistoria do veículo de transporte;

* realizar controle microbiológico e físico-químico quando necessário, através de laboratório próprio ou terceirizado;

* medir as temperaturas, as quais devem estar adequadas e serem registradas no ato do recebimento.

Os perecíveis devem cumprir os seguintes critérios de temperatura:

congelados: -18°C com tolerância até -12°C;

resfriados: 6 a 10°C, ou conforme a especificação do fabricante;

refrigerados: até 6°C com tolerância até 7°C.

19.2. ARMAZENAMENTO:

Etapa envolvendo 3 procedimentos básicos:

* armazenamento sob congelamento: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura de 0°C ou menos, de acordo com as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem ou dos critérios de uso;

* armazenamento sob refrigeração: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura de 0°C a 10°C, de acordo com as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem ou dos critérios de uso;

* estoque seco: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura ambiente, segundo especificações no próprio produto e recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem.

• Disposição e controle no armazenamento:

* a disposição dos produtos deve obedecer a data de fabricação, sendo que os produtos de fabricação mais antiga são posicionados a serem consumidos em primeiro lugar (PEPS - primeiro que entra primeiro que sai ou pode-se utilizar o conceito PVPS - primeiro que vence primeiro que sai);

* todos os produtos devem estar adequadamente identificados e protegidos contra contaminação;

* alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos, de higiene e perfumaria;

* produtos descartáveis também devem ser mantidos separados dos itens citados anteriormente.

* é proibido a entrada de caixas de madeira dentro da área de armazenamento e manipulação;

* caixas de papelão não devem permanecer nos locais de armazenamento sob refrigeração ou congelamento, a menos que haja um local exclusivo para produtos contidos nestas embalagens (exemplo: freezer exclusivo ou câmara exclusiva);

* alimentos ou recipientes com alimentos não devem estar em contato com o piso, e sim apoiados sobre estrados ou prateleiras das estantes. Respeitar o espaçamento mínimo necessário que garanta a circulação de ar (10 cm);

* alimentos que necessitem serem transferidos de suas embalagens originais devem ser acondicionados de forma que se mantenham protegidos, devendo serem acondicionados em contentores descartáveis ou outro adequado para guarda de alimentos, devidamente higienizados. Na impossibilidade de manter o rótulo original do produto, as informações devem ser transcritas em etiqueta apropriada (vide sistema de etiquetagem);

* produtos destinados à devolução devem ser identificados por fornecedor e colocados em locais apropriados separados da área de armazenamento e manipulação;

* nunca utilizar produtos vencidos;

* quando houver necessidade de armazenar diferentes gêneros alimentícios em um mesmo equipamento refrigerador, respeitar: alimentos prontos para consumo dispostos nas prateleiras superiores; os semi prontos e/ou pré-preparados nas prateleiras do meio e os produtos crus nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos;

* as embalagens individuais de leite, ovo pasteurizado e similares podem ser armazenadas em geladeiras ou câmaras, devido seu acabamento ser liso, impermeável e lavável;

* podem ser armazenados no mesmo equipamento para congelamento ("freezer") tipos diferentes de alimentos, desde que devidamente embalados e separados.

19.3. CONGELAMENTO:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura original para faixas de temperaturas abaixo de 0°C em 6 horas ou menos.

19.4. DESCONGELAMENTO DE CARNES, AVES E PESCADOS:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura de congelamento para até 4°C, sob refrigeração ou em condições controladas.

Requisitos para descongelamento seguro:

1) em câmara ou geladeira a 4°C;

2) em forno de convecção ou micro-ondas;

3) em água com temperatura inferior a 21°C por 4 horas;

4) em temperatura ambiente, em local sem contaminação ambiental (vento, pó, excesso de pessoas, utensílios, etc.), monitorando a temperatura superficial, sendo que ao atingir 3 a 4°C deve-se continuar o degelo na geladeira a 4°C;

5) utilização de peças cárneas ou filetadas de até 2 kg, embaladas por peças ou em suas embalagens originais;

6) após o descongelamento o produto deve ficar na geladeira a 4°C, conforme critérios de uso.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

19.5. ESPERA PÓS-COCÇÃO:

Etapa onde os alimentos que sofreram cocção devem atingir 55°C em sua superfície, para serem levados à refrigeração.

19.6. REFRIGERAÇÃO:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura original ou pós-cocção (55°C), para a temperatura específica de cada produto de acordo com os requisitos estabelecidos abaixo:

19.6.1. REQUISITOS PARA REFRIGERAÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS QUE SOFRERAM COCÇÃO

55°C – 21°C a 4°C de 2 horas a 6 horas

No resfriamento forçado até 21°C e conseqüente refrigeração até 4°C, pode ser utilizado: imersão em gelo, freezer (-18°C), geladeira (2 a 3°C) ou equipamento para refrigeração rápida.

19.6.2. REQUISITOS PARA REFRIGERAÇÃO DE ALIMENTOS QUE NÃO SOFRERAM COCÇÃO:

Os alimentos que não sofreram cocção, ou que foram manipulados em temperatura ambiente, devem atingir a temperatura recomendada (vide critérios de uso) em 6 horas.

19.7. RECONSTITUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos a serem reconstituídos recebem a adição de água própria para consumo e, após esta reconstituição, devem ser consumidos imediatamente ou aquecidos ou refrigerados, conforme critérios de uso.

19.8. PRÉ-PREPARO / PREPARAÇÃO:

Etapa onde os alimentos sofrem tratamento ou modificações através de higienização, tempero, corte, porcionamento, seleção, escolha, moagem e/ou adição de outros ingredientes.

* lavar em água potável as embalagens impermeáveis, antes de abri-las;

* tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve exceder a 30 minutos por lote e a 2 horas em área climatizada entre 12°C e 18°C.

19.8.1. ARMAZENAMENTO PÓS-MANIPULAÇÃO:

* todos os alimentos que foram descongelados para serem manipulados, não devem ser recongelados crus;

* todos os alimentos pré-preparados ou prontos mantidos em armazenamento, devem ser devidamente identificados por etiquetas;

* alimentos prontos congelados que foram descongelados não devem ser recongelados;

* alimentos crus semi prontos preparados com carnes descongeladas podem ser congelados desde que sejam utilizados diretamente na cocção, atingindo no mínimo 74°C no centro geométrico;

* alimentos que foram retirados da embalagem original, manipulados e armazenados crus sob refrigeração, devem ser devidamente identificados por etiquetas, respeitando os critérios de uso;

* alimentos industrializados que não tenham sido utilizados totalmente, e que necessitem serem retirados da embalagem original, devem ser retirados da embalagem original, colocados em embalagens adequadas e identificados por etiquetas, respeitando os critérios de uso.

19.8.2. DESSALGUE:

Etapa onde as carnes salgadas são submetidas à retirada do sal sob condições seguras:

* trocas de água no máximo a 21°C ou a cada 4 horas;

* em água sob refrigeração até 10°C;

* através de fervura.

19.9. COCÇÃO:

Etapa onde os alimentos devem atingir no mínimo 74°C no seu centro geométrico ou combinações de tempo e temperatura como 65°C por 15 minutos ou 70°C por 2 minutos.

Entre os diversos métodos de cocção, ressalta-se a cocção por fritura, que deve atender aos seguintes requisitos:

* os óleos e gorduras utilizados nas frituras não devem ser aquecidos a mais de 180°C;

* o óleo deve ser desprezado sempre que houver alteração de qualquer uma das seguintes características: sensoriais (cor, odor, sabor, etc.) ou Físico-Químicas (ponto de fumaça, pH, peroxidase, etc.). Podem ser utilizados testes físico-químicos comerciais rápidos, desde que comprovada a sua qualidade e eficácia;

* a reutilização do óleo só pode ser realizada quando este não apresentar quaisquer alterações das características físico-químicas ou sensoriais. O óleo deve ser filtrado em filtros próprios ou pano branco fervido por 15 minutos. Quando utilizar fritadeiras com filtro, seguir as recomendações do fabricante e observar as características físico-químicas ou sensoriais.

19.10. REAQUECIMENTO:

Etapa onde os alimentos que já sofreram cocção inicial devem atingir novamente a temperatura de segurança no centro geométrico.

19.11. ESPERA PARA FORNECIMENTO/DISTRIBUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos quentes devem ser mantidos a 65°C ou mais, até o momento da distribuição; e os alimentos frios devem ser mantidos abaixo de 10°C até o momento da distribuição, temperaturas estas, medidas no centro geométrico dos alimentos.

19.12. PORCIONAMENTO:

Etapa onde os alimentos prontos para consumo sofrem manipulação com a finalidade de se obter porções menores.

Nesta etapa a manipulação deve ser realizada observando-se procedimentos que evitem a recontaminação ou a contaminação cruzada.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

19.13. DISTRIBUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos estão expostos para o consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura para não ocorrer multiplicação microbiana e protegidos de novas contaminações, devendo serem seguidas as seguintes condutas e critérios para distribuição de alimentos quentes e frios:

- Alimentos quentes:

- * podem ficar na distribuição ou espera a 65°C ou mais por no máximo 12 h ou a 60°C por no máximo 6 h ou abaixo de 60°C por 3 h;

- * os alimentos que ultrapassarem os prazos estipulados devem ser desprezados.

- Alimentos frios:

Alimentos frios potencialmente perigosos que favorecem uma rápida multiplicação microbiana:

- * devem ser distribuídos no máximo a 10°C por até 4 horas;

- * quando a temperatura estiver entre 10°C e 21°C, só podem permanecer na distribuição por 2 horas;

- * alimentos frios que ultrapassarem os critérios de tempo e temperatura estabelecidos devem ser desprezados.

19.14. SOBRAS:

São alimentos prontos que não foram distribuídos ou que ficaram no balcão térmico ou refrigerado. Somente podem ser utilizadas sobras que tenham sido monitoradas. Alimentos prontos que foram servidos não devem ser reaproveitados.

19.14.1. REQUISITOS PARA REAPROVEITAMENTO DE SOBRAS

- Sobras quentes:

Sobras que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser:

- * reaquecidas a 74°C e mantidas a 65°C ou mais para serem servidas, por no máximo 12 horas;

- * reaquecidas a 74°C e quando atingirem 55°C na superfície devem ser resfriadas a 21°C em 2 horas, devendo atingir 4°C em mais 6 horas, para serem reaproveitadas no máximo em 24 horas;

- * na conduta acima, após atingirem 55°C, podem ser congeladas, devendo serem seguidos os critérios de uso para congelamento;

- * alimentos que sofreram tratamento térmico e que serão destinados à refrigeração devem ser armazenados em volumes ou utensílios com altura máxima de 10 cm, devendo serem cobertos quando atingirem a temperatura de 21°C ou menos.

- Sobras frias:

Sobras de alimentos que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser:

- * refrigerados de modo que a temperatura interna do alimento atinja 4°C em 4 horas, podendo ser utilizados por no máximo 24 horas;

- * também podem ser reaproveitados para pratos quentes, devendo ser levados à cocção a 74°C e mantidos a 65°C para distribuição por no máximo 12 horas;

- * após atingirem 55°C devem ser resfriados a 21°C em 2 horas e atingirem 4°C em mais 6 horas, devendo ser mantidos nesta temperatura para reaproveitamento, como pratos quentes, por no máximo 24 horas;

- * no reaproveitamento citado anteriormente, as sobras também podem ser congeladas, segundo os critérios de uso para congelamento.

20. CRITÉRIOS DE USO

Para produtos industrializados em suas embalagens originais observar as informações do fornecedor.

Para produtos manipulados e/ou embalagens de produtos industrializados abertos, seguir os critérios abaixo:

20.1. CONGELAMENTO:

Temperatura Tempo máximo de armazenamento

0 a -5°C 10 dias

-5 a -10°C 20 dias

-10 a -18°C 30 dias

< -18°C 90 dias

20.2. REFRIGERAÇÃO:

pescados e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 24 horas;

carne bovina, suína, aves e outras e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 72 horas;

hortifrutis: até 10°C por 72 horas;

alimentos pós-cocção: até 4°C por 72 horas;

pescados pós-cocção: até 4°C por 24 horas;

sobremesas, frios e laticínios manipulados: até 8°C por 24 horas,

até 6°C por 48 horas ou

até 4°C por 72 horas;

maionese e misturas de maionese com outros alimentos: até 4°C por 48 horas ou até 6°C por 24 horas.

OBS: Outras preparações podem seguir outros critérios, desde que sejam observados: o tipo de alimento e suas características intrínsecas (Aa, pH, etc.), procedendo-se ao estudo da "vida de prateleira" através de análise sensorial, microbiológica seriada e se necessário físico-química.

21. GUARDA DE AMOSTRAS

A guarda de amostra deve ser realizada com o objetivo de esclarecimento de ocorrência de enfermidade transmitida por alimentos prontos para o consumo.

- As amostras que devem ser colhidas são:

- * componentes do cardápio da refeição servida, na distribuição, 1/3 do tempo antes do término da mesma.

- Técnica de colheita:

- * identificar as embalagens ou sacos esterilizados ou desinfetados com nome do local, data, horário, produto e nome do responsável pela colheita;

- * proceder a higienização das mãos;

- * abrir a embalagem ou o saco sem tocá-lo internamente nem soprá-lo;

- * colocar a amostra do alimento;

- * retirar o ar e vedar.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

- Utensílios utilizados para colheita:

* utilizar os mesmos utensílios da distribuição (um para cada tipo de alimento). Podem ser utilizados também utensílios desinfetados com álcool 70%, fervidos por 10-15 minutos ou flambados, ou qualquer outro método de desinfecção próprio para esta finalidade.

- Quantidade da amostra:

* mínimo de 100 g

- Armazenamento:

* por 72 horas sob refrigeração até 4°C ou sob congelamento a -18°C. Líquidos só podem ser armazenados por 72 horas sob refrigeração até 4°C.

22. SISTEMA DE ETIQUETAS DE IDENTIFICAÇÃO

As etiquetas devem ser colocadas em cada alimento embalado ou nos lotes de monoblocos, assadeiras ou gastronormes com os alimentos não embalados.

Fornecedor N.º de Registro N.º da Nota Fiscal Produto Marca Origem Conservação Prazo de Validade * Utilizar até **

* de acordo com a rotulagem

** a data estabelecida deve estar de acordo com os critérios de uso

23. UTILIZAÇÃO DE OVOS

Os ovos podem estar contaminados com Salmonella sp. tanto na casca como na gema. Existem medidas de controle que devem ser realizadas na indústria, porém a qualidade sanitária das preparações à base de ovos nas empresas fornecedoras de alimentos pode ser garantida com os seguintes procedimentos:

23.1. NA COMERCIALIZAÇÃO E NA COMPRA:

* é proibida a venda de ovos com a casca rachada;
* verificar se os ovos estão estocados em local arejado, limpo e fresco, longe de fontes de calor;
* conferir o prazo de validade.

23.2. NA UTILIZAÇÃO

* armazenar os ovos de acordo com as instruções do fornecedor;
* não utilizar ovos com a casca rachada;
* evitar misturar a casca com o conteúdo do ovo;
* não reutilizar as embalagens de ovos, nem utilizá-las para outras finalidades.

23.3. NA PREPARAÇÃO

* não oferecer para consumo ovos crus;
* não oferecer para consumo alimentos preparados onde os ovos permaneçam crus;
* preparações sem cocção (cremes, mousses, maioneses, etc.) utilizar:
• ovos pasteurizados
• ovos desidratados
• ovos cozidos
* preparações quentes;
* ovos cozidos por 7 minutos em fervura, no mínimo;
* ovos fritos com a gema dura;
* omeletes, empanados, milanesa, bolos, doces, etc., atingir 74°C no centro geométrico.

24. TRANSPORTE

Requisitos para o transporte de alimentos:

* os meios de transporte de alimentos destinados ao consumo humano, refrigerados ou não, devem garantir a integridade e a qualidade a fim de impedir a contaminação e deterioração dos produtos;

* é proibido manter no mesmo continente ou transportar no mesmo compartimento de um veículo, alimentos prontos para o consumo, outros alimentos e substâncias estranhas que possam contaminá-los ou corrompê-los;

* excetuam-se da exigência do item anterior, os alimentos embalados em recipientes hermeticamente fechados, impermeáveis e resistentes, salvo com produtos tóxicos;

* não é permitido transportar alimentos conjuntamente com pessoas e animais;

* a cabine do condutor deve ser isolada da parte que contém os alimentos, e esta deve ser revestida de material liso, resistente, impermeável, atóxica e lavável;

* no transporte de alimentos deve constar nos lados direito e esquerdo, de forma visível, dentro de um retângulo de 30 cm de altura por 60 cm de comprimento, os dizeres: transporte de alimentos, nome, endereço e telefone da empresa, produto perecível (quando for o caso);

* os veículos de transporte de alimentos devem possuir certificado de vistoria, de acordo com a legislação vigente;

* os métodos de higiene e desinfecção devem ser adequados às características dos produtos e dos veículos de transportes;

* quando a natureza do alimento assim o exigir deve ser colocado sobre prateleiras e estrados, quando necessários removíveis, de forma a evitar danos e contaminação;

* os materiais utilizados para proteção e fixação da carga (cordas, encerados, plásticos e outros) não devem constituir fonte de contaminação ou dano para o produto, devendo os mesmos serem desinfetados juntamente com o veículo de transporte;

* a carga e/ou descarga não devem representar risco de contaminação, dano ou deterioração do produto e/ou matéria-prima alimentar;

* nenhum alimento deve ser transportado em contato direto com o piso do veículo ou embalagens ou recipientes abertos;

* os equipamentos de refrigeração não devem apresentar risco de contaminação para o produto e deve garantir, durante o transporte, temperatura adequada para o mesmo;

* os alimentos perecíveis crus ou prontos para o consumo devem ser transportados em veículo fechado, dependendo da natureza sob:

- refrigeração ao redor de: 4°C, com tolerância até 7°C;
- resfriamento ao redor de: 6°C, não ultrapassando 10°C ou conforme especificação do fabricante expressa na rotulagem;
- aquecimento com tolerância até: 60°C;
- congelamento com tolerância até: -12°C.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

* os veículos de transporte que necessitem controle de temperatura devem ser providos permanentemente de termômetros calibrados e de fácil leitura;

* os critérios de temperaturas fixados são para os produtos e não para os veículos;

* a exigência de veículos frigoríficos fica na dependência do mecanismo de transporte e das características do produto.

25. USO DE TERMÔMETROS

Os termômetros devem ser periodicamente aferidos, através de equipamentos próprios ou de empresas especializadas.

Quando usados, não devem propiciar risco de contaminação.

Suas hastes devem ser lavadas e desinfetadas antes e depois de cada uso.

26. REGISTRO DAS MEDIÇÕES REALIZADAS

Deve ser mantido registro das medições efetuadas em planilhas próprias.

MATERIAIS UTILIZADOS NA LIMPEZA EM GERAL;

Para organizar seu estoque de produtos químicos de limpeza é necessário que ele seja armazenado em um local seguro, longe do alcance de crianças e animais.

Cuidados com crianças e animais:

Procure colocar os produtos todos em um único cômodo, tenha preferência pela área de serviços, afinal é um local que crianças e animais não costumam frequentar. Caso você os armazene em armários, se eles ficarem na parte de baixo utilize travas para evitar acidentes.

Como organizar seu estoque:

Uma dica para facilitar a organização é usar cestas, elas podem ser separadas por categorias, como por exemplo "produtos de limpeza pra casa", "produtos para lavagem de roupa", "produtos para louça" e "panos de limpeza". Você pode colar etiquetas para nomear as cestas, assim será mais fácil para achar. A utilização desse tipo de organizador é muito prática, principalmente quando for fazer uma limpeza no local, não havendo a necessidade de retirar produto por produto.

A importância de ler o rótulo para evitar acidentes:

Os produtos devem ser armazenados com segurança, tenha um cuidado especial com os químicos, já que acidentes podem causar uma explosão ou mesmo gerar gases tóxicos e inflamáveis. Armazene os produtos em locais bem ventilados e iluminados, mas lembre-se que não se deve deixar a luz solar incidir diretamente neles. Alguns

químicos necessitam de baixas temperaturas para que não ocorram explosões. Existe também o risco de intoxicação por ingestão ou inalação de produtos químicos, muitas vezes são confundidos com alguma bebida. Casos assim acontecem normalmente quando se retira o conteúdo de sua embalagem original armazenando em garrafas, copos entre outros. Para que fatos desse tipo não ocorram, deixe o produto em sua própria embalagem e jamais as reutilize para outros fins. Para evitar esse outros acidentes, além de garantir a eficácia do produto sempre consulte o rótulo, nele estão contidas a instruções do fabricante para armazenamento e utilização. Em caso de uso de produtos concentrados, deve-se analisar a diluição informada pelo fabricante, garantindo assim os resultados na hora da limpeza. Procure adquirir produtos químicos de empresas certificadas pela ANVISA, essa informação consta no rótulo dos produtos, bem como, o número de notificação ou registro que garante que as informações contidas no rótulo são verdadeiras, nele também é possível identificar o número do centro de intoxicações em caso de dúvidas ou de acidentes.

Cuidados com a data de validade:

Na gestão do estoque de produtos químicos de limpeza tenha atenção a data de validade dos produtos, pois utilizá-los vencidos pode causar alergias, contaminações e lembrando que sua eficácia e qualidade são comprometidas após seu vencimento. Além de não correr o risco de perder dinheiro por ter que jogar esses produtos fora por estarem vencidos.

A praticidade de utilizar uma planilha:

Já aconteceu com você de comprar algum material de limpeza e gostar muito dele, porém não lembrar mais onde ele foi comprado ou mesmo o valor pago? Problemas assim podem ser solucionados criando uma planilha. Nela você terá todo o controle financeiro, acompanhamento das datas de compra e vencimento, utilidade do produto, quantidade em estoque, código e preço. Pensando nisso criamos uma planilha com todas essas informações.

Fonte; <http://www.goedert.com.br/blog/cuidados-no-estoque-de-produtos-quimicos-de-limpeza-com-planilha-de-controle/>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

TRABALHO DE COZINHA: PREPARO DE CAFÉ, LANCHES E REFEIÇÕES EM GERAL;

Para aquelas pessoas que costumam usar o aparelho de microondas como um aliado no preparo de seus alimentos deve ter algumas informações básicas sobre como este eletrodoméstico atua no preparo da comida. De acordo com especialistas, o forno micro-ondas nem sempre cozinha o alimento por igual, apesar de ter um processo muito rápido de cozimento. Isto acontece devido as ondas de calor emitidas pelo micro-ondas serem direcionadas da borda para o centro do aparelho, por isso as bordas da comida que está sendo preparada podem ficar muito cozidas ou até mesmo queimadas, enquanto que o alimento no centro pode ficar quase sem cozimento, ou seja, praticamente cru.

Essa é uma das desvantagens da utilização do aparelho de forno micro-ondas. Outro ponto que merece destaque é a composição dos alimentos que estão sendo submetidos a um cozimento no microondas. Fatores como temperatura, espessura, formato, tamanho, densidade, gorduras e até mesmo a quantidade de água presente nestes alimentos podem influenciar no resultado final do cozimento, pois as micro-ondas são atraídas pela água, sendo por isso dispensável a adição deste líquido em alimentos que já são ricos nele, como por exemplo, o tomate quando estiver no micro-ondas.

Assim como a água, o açúcar e as gorduras também atraem as micro-ondas, por isso no caso dos queijos gordurosos e leite, eles derretem bem rápido mas tem um cozimento bem mais longo. Já o açúcar que é utilizado em tortas e bolos, consegue alcançar temperaturas bem mais altas se comparadas com a massa dos doces preparados. As carnes com ossos que produzem mais calor, assam bem mais rápido do que as partes que são desossadas.

Alguns alimentos que possuem membranas, películas ou cascas como por exemplo fígado de galinha, as ostras, as gemas dos ovos, as salsichas, os pimentões, tomates e batatas, para que não estourem pelo armazenamento de vapor devem ser perfuradas antes de levados ao micro-ondas. O tempo ideal para cozinhar um alimento vai depender única e exclusivamente da temperatura que foi utilizado inicialmente, ou seja, os que estavam à temperatura ambiente, os enlatados ou os mais frescos cozinham bem mais depressa do que os que estavam congelados.

Sugestões para cozinhar melhor e mais depressa

No mundo moderno em que vivemos, onde sobra muito pouco tempo disponível para atitudes antes consideradas normais ou imprescindíveis como cozinhar para a família por exemplo, as pessoas devem estar sempre atentas a algumas orientações que profissionais especializados costumam dar. Entre algumas delas estão:

-No momento de cozer os alimentos eles devem ser arranjados em recipientes adequados em tamanho e formato para que o cozimento se processe mais rapidamente.

-Outras recomendações interessantes são: colocar os alimentos em recipientes redondos no microondas facilita o cozimento, pois as ondas do aparelho penetram nelas pelo lado, por cima e por baixo. É sempre bom lembrar que se as travessas forem em formato de retângulo ou quadrangular as bordas ficarão cozidas mais rápido do que a parte central do alimento.

Importância de cobrir os alimentos

Cobrir os alimentos no momento em que eles estão sendo preparados é antes de tudo uma medida de higiene, pois dependendo do local onde o alimento é produzido, principalmente se for em restaurantes ou lanchonetes pode haver algum tipo de contaminação se não forem efetivas algumas normas de limpeza.

Outra razão interessante para que as pessoas cubram seus alimentos é que quando for utilizado o microondas, os que estão cobertos cozinham com mais uniformidade e mais rápido, pois absorvem o vapor na hora do cozimento. Para cobrir os alimentos no microondas é necessário uma tampa apropriada.

Alguns objetos mais utilizados e mais eficientes para cobrir a comida são: filme plástico, tampa refratária, papel toalha ou manteiga, entre outros.

Orientações gerais sobre o congelamento dos alimentos

Para conseguir um bom congelamento dos alimentos uma sugestão é acondicioná-los em embalagens adequadas para tal finalidade. Os alimentos uma vez congelados não devem sofrer este processo novamente; a separação da comida nos recipientes próprios facilita o congelamento. Alguns alimentos como maionese, pudins, gelatinas, queijos tipo ricota, folhas verdes, ovos crus ou cozidos, batata crua entre outros, de preferência não devem ser congelados.

O mais importante quando a pessoa for elaborar as refeições que deseja servir, é levar em consideração os nutrientes presentes no alimento e o tempo de preparo que será necessário.

Fonte: <https://nutricaoemfoco.com/alimentos/tecnicas-de-preparo-de-alimentos/>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

GUARDA E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS;

A Diretora Técnica do Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde, considerando:

- A Lei 10083 de 23 de Setembro de 1998;
- A Lei 8080/90 de 19 de setembro de 1990;
- A Portaria MS-1428 de 26 de novembro de 1993;
- A Portaria MS-326 de 30 de julho de 1997;
- A Resolução SS-38 de 27/02/96 e
- A Portaria CVS - 1 DITEP de 13/01/98, resolve:

Artigo 1º - Aprovar o presente "Regulamento Técnico, que estabelece os Parâmetros e Critérios para o Controle Higiênico-Sanitário em Estabelecimentos de Alimentos", constante no Anexo Único.

Artigo 2º - Para os parâmetros/critérios não previstos neste Regulamento deve ser obedecida a legislação vigente ou serem submetidos a parecer do CVS - Centro de Vigilância Sanitária.

Artigo 3º - Ficam alterados os itens 13 e 14 do Artigo 2º da Portaria CVS-15 de 07/11/91, referentes ao transporte de alimentos quentes, refrigerados e congelados.

Artigo 4º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Anexo Único

Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico-sanitário em estabelecimentos de alimentos

1. OBJETIVO

O presente Regulamento estabelece os critérios de higiene e de boas práticas operacionais para alimentos produzidos/fabricados/industrializados/manipulados e prontos para o consumo, para subsidiar as ações da Vigilância Sanitária e a elaboração dos Manuais de Boas Práticas de Manipulação e Processamento.

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente regulamento se aplica a todos os estabelecimentos nos quais sejam realizadas algumas das seguintes atividades: produção, industrialização, fracionamento, armazenamento e transporte de alimentos.

3. RESPONSABILIDADE TÉCNICA

Os estabelecimentos devem ter um responsável técnico de acordo com a Portaria CVS-1-DITEP de 13/01/98. Este profissional deve estar regularmente inscrito no órgão fiscalizador de sua profissão.

Para que o Responsável Técnico (RT) possa exercer a sua função:

- Deve ter autoridade e competência para:
 - * - capacitação de Pessoal;
 - * - elaborar o Manual de Boas Práticas de Manipulação;

* - responsabilizar-se pela aprovação ou rejeição de matérias-primas, insumos, produtos semielaborados, produtos terminados, procedimentos, métodos ou técnicas, equipamentos e utensílios, de acordo com o manual elaborado;

* - supervisionar os princípios ou metodologias que embasem o manual de boas práticas de manipulação e processamento;

* - recomendar o destino final de produtos.

• Os estabelecimentos que:

a) fabricam, manipulam, embalam, importam: aditivos, complementos nutricionais, alimentos para fins especiais, embalagens;

b) as cozinhas industriais e Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) Unidade de Nutrição e Dietética (UND); só podem funcionar sob a responsabilidade de um técnico legalmente habilitado.

Para a responsabilidade técnica é considerada a regulamentação profissional de cada categoria.

Para os demais estabelecimentos, a responsabilidade pela elaboração, implantação e manutenção das boas práticas de produção pode estar a cargo do proprietário do estabelecimento ou de um funcionário capacitado que trabalhe efetivamente no local e conheça e aplique as condutas e critérios do presente regulamento e acompanhe inteiramente o processo de produção.

Todos os funcionários devem receber treinamento constante em relação à higiene e técnicas corretas de manipulação.

4. CONTROLE DE SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS

Existem dois tipos de controle de saúde que devem ser realizados para os funcionários dos estabelecimentos:

1 - O Ministério do Trabalho através da NR-7 determina a realização do PCMSO - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, cujo objetivo é avaliar e prevenir as doenças adquiridas no exercício de cada profissão, ou seja, problemas de saúde consequentes da atividade profissional. Este controle deve ser realizado por um profissional médico especializado em medicina do trabalho, devendo ser realizado exame médico admissional, periódico, demissional, de retorno ao trabalho e na mudança de função.

2 - O controle de saúde clínico exigido pela Vigilância Sanitária, que objetiva a saúde do trabalhador e a sua condição para estar apto para o trabalho, não podendo ser portador aparente ou inaparente de doenças infecciosas ou parasitárias.

Para isso devem ser realizados os exames médicos admissionais, periódicos, dando ênfase aos parâmetros preconizados neste regulamento, acompanhados das análises laboratoriais como: hemograma, coprocultura, coparazitológico e VDRL, devendo ser realizadas outras análises de acordo com avaliação médica.

A periodicidade dos exames médico-laboratoriais deve ser anual. Dependendo das ocorrências endêmicas de certas doenças, a periodicidade pode ser reduzida de acordo com os serviços de Vigilância Sanitária e Epidemiológica locais.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Qualquer tipo de controle de saúde do trabalhador que contemple o controle de saúde clínico e desde que comprovado com os respectivos laudos, estará de acordo com este Regulamento, não sendo necessária, neste caso, a Carteira de Saúde.

Deve-se enfatizar que, o que garante a segurança do produto são os procedimentos adequados pertinentes aos itens 15 a 26 deste manual.

Não devem manipular alimentos, os funcionários que apresentarem feridas, lesões, chagas ou cortes nas mãos e braços, ou gastroenterites agudas ou crônicas (diarreia ou disenteria), assim como, os que estiverem acometidos de infecções pulmonares ou faringites.

A gerência deve garantir que os funcionários nessas situações, sejam afastados para outras atividades, sem prejuízo de qualquer natureza.

5. CONTROLE DA ÁGUA PARA CONSUMO

A água utilizada para o consumo direto ou no preparo dos alimentos deve ser controlada independente das rotinas de manipulação dos alimentos.

É obrigatório a existência de reservatório de água. O reservatório deve estar isento de rachaduras e sempre tampado, devendo ser limpo e desinfetado nas seguintes situações:

* quando for instalado

* a cada 6 meses

* na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água (animais, sujeira, enchentes).

A água para consumo deve ser límpida, transparente, insípida e inodora.

As águas de poços, minas e outras fontes alternativas só devem ser usadas desde que não exista risco de contaminação (fossa, lixo, pocilga) e quando submetidas a tratamento de desinfecção. Após a desinfecção da água deve ser realizada análise bacteriológica em laboratório próprio ou terceirizado. A utilização de sistema alternativo de abastecimento de água deve ser comunicada à Autoridade Sanitária.

O gelo para utilização em alimentos deve ser fabricado com água potável, de acordo com os Padrões de Identidade e Qualidade vigentes.

O vapor, quando utilizado em contato com produtos ou superfícies que entram em contato com alimentos, não pode representar riscos de contaminação.

Para higiene (lavagem e desinfecção) dos reservatórios, devem ser utilizadas metodologias oficiais.

6. CONTROLE DAS MATÉRIAS-PRIMAS E FORNECEDORES:

É importante uma avaliação das condições operacionais dos estabelecimentos fornecedores de matérias-primas, produtos semi elaborados ou produtos prontos, através de visita técnica, como subsídio para a qualificação e triagem dos fornecedores. Para controle de matéria prima deve ser obedecido o item 19.1 - Recebimento.

7. CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

Devem ser implantados procedimentos de boas práticas de modo a prevenir ou minimizar a presença de insetos e roedores.

A aplicação de produtos só deve ser realizada quando adotadas todas as medidas de prevenção, só podendo ser utilizados produtos registrados no Ministério da Saúde.

8. VISITANTES

Todas as pessoas que não fazem parte da equipe de funcionários da área de manipulação ou elaboração de alimentos, são consideradas visitantes, podendo constituir focos de contaminação durante o preparo dos alimentos.

Portanto, são considerados visitantes os supervisores, consultores, fiscais, auditores e todos aqueles que necessitem entrar nestas dependências.

Para proceder às suas funções, os visitantes devem estar devidamente paramentados com uniforme fornecido pela empresa, como: avental, rede ou gorro para proteger os cabelos e se necessário, botas ou protetores para os pés.

Os visitantes não devem tocar nos alimentos, equipamentos, utensílios ou qualquer outro material interno do estabelecimento. Não devem comer, fumar, mascar goma (chiclete) durante a visita.

Não devem entrar na área de manipulação de alimentos, os visitantes que estiverem com ferimentos expostos, gripes, ou qualquer outro quadro clínico que represente risco de contaminação.

9. ESTRUTURA / EDIFICAÇÃO

9.1. LOCALIZAÇÃO:

Área livre de focos de insalubridade, ausência de lixo, objetos em desuso, animais, insetos e roedores. Acesso direto e independente, não comum a outros usos (habitação). As áreas circundantes não devem oferecer condições de proliferação de insetos e roedores.

9.2. PISO:

Material liso, resistente, impermeável, lavável, de cores claras e em bom estado de conservação, antiderrapante, resistente ao ataque de substâncias corrosivas e que seja de fácil higienização (lavagem e desinfecção), não permitindo o acúmulo de alimentos ou sujidades.

Deve ter inclinação suficiente em direção aos ralos, não permitindo que a água fique estagnada. Em áreas que permitam existência, os ralos devem ser sifonados, e as grelhas devem possuir dispositivos que permitam o fechamento.

9.3. PAREDES

Acabamento liso, impermeável, lavável, de cores claras, isento de fungos (bolores) e em bom estado de conservação. Se for azulejada deve respeitar a altura mínima de 2 metros. Deve ter ângulos arredondados no contato com o piso e teto.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

9.4. FORROS E TETOS:

Acabamento liso, impermeável, lavável, de cores claras e em bom estado de conservação. Deve ser isento de goteiras, vazamentos, umidade, trincas, rachaduras, bolor e descascamento. Se houver necessidade de aberturas para ventilação, esta deve possuir tela com espaçamento de 2 mm e removíveis para limpeza. O pé direito no mínimo de 3 m no andar térreo e 2,7 m em andares superiores.

9.5. PORTAS E JANELAS:

As portas devem ter superfície lisa, de cores claras, de fácil limpeza, ajustadas aos batentes, de material não absorvente, com fechamento automático (mola ou similar) e protetor no rodapé. As entradas principais e os acessos às câmaras devem ter mecanismos de proteção contra insetos e roedores.

Janelas com telas milimétricas limpas, sem falhas de revestimento e ajustadas aos batentes. As telas devem ter malha de 2 mm e serem de fácil limpeza e em bom estado de conservação. As janelas devem estar protegidas de modo a não permitir que os raios solares incidam diretamente sobre os alimentos ou equipamentos mais sensíveis ao calor.

9.6. ILUMINAÇÃO:

O ambiente deve ter iluminação uniforme, sem ofuscamentos, sem contrastes excessivos, sombras e cantos escuros. A lâmpadas e luminárias devem estar limpas protegidas contra explosão e quedas acidentais e em bom estado de conservação, sendo que não deve alterar as características sensoriais dos alimentos.

9.7. VENTILAÇÃO:

Deve garantir o conforto térmico, a renovação do ar e que o ambiente fique livre de fungos, gases, fumaça, gordura e condensação de vapores.

A circulação de ar na cozinha, deve ser feita com ar insuflado e controlado através de filtros ou através de exaustão com equipamentos devidamente dimensionados. A direção do fluxo de ar nas áreas de preparo dos alimentos deve ser direcionado da área limpa para a suja.

Não devem ser utilizados ventiladores nem aparelhos de ar condicionado nas áreas de manipulação.

O conforto térmico pode ser assegurado por aberturas de paredes que permitam a circulação natural do ar, com área equivalente a 1/10 da área do piso.

9.8. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS:

Devem existir banheiros separados para cada sexo, em bom estado de conservação, constituído de vaso sanitário, pia e mictório para cada 20 funcionários, dispostos de bacia com tampa, papel higiênico, lixeira com tampa acionada por pedal, mictórios com descarga, pias para lavar as mãos, sabonete líquido ou sabão antisséptico, toalha de papel, de cor clara, não reciclado.

Nas instalações sanitárias exclusivas para funcionários das empresas produtoras de alimentos fica proibido o descarte de papel higiênico em lixeira, devendo ser este diretamente no vaso sanitário.

As instalações sanitárias devem ser bem iluminadas, paredes e piso de cores claras, de material liso, resistente e impermeável, portas com molas, ventilação adequada com janelas teladas. Não devem se comunicar diretamente com a área de manipulação de alimentos ou refeitórios.

9.9. VESTIÁRIO:

Separado para cada sexo, devendo possuir armários individuais e chuveiro para cada 20 funcionários, com paredes e pisos de cores claras, material liso, resistente e impermeável, portas com molas, ventilação adequada e janelas teladas.

9.10. LIXO:

Deve estar disposto adequadamente em recipientes com tampas, constituídos de material de fácil higiene. O lixo fora da cozinha deve ficar em local fechado, isento de moscas, roedores e outros animais.

O lixo não deve sair da cozinha pelo mesmo local onde entram as matérias primas.

Na total impossibilidade de áreas distintas, determinar horários diferenciados.

O lixo deve estar devidamente acondicionado, de modo que não represente riscos de contaminação.

9.11. ESGOTAMENTO SANITÁRIO:

Ligado à rede de esgoto, ou quando necessário tratado adequadamente para ser eliminado através de rios ou lagos.

Não deverá existir dentro das áreas de preparo de alimentos, caixa de gordura ou de esgoto.

9.12. ÁREAS PARA PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

9.12.1. ÁREA PARA ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA AMBIENTE (ESTOQUE):

Esta área destina-se a armazenamento de alimentos à temperatura ambiente. Os alimentos devem ser separados por grupos, sacarias sobre estrados fixos com altura mínima de 25 cm, separados da parede e entre pilhas no mínimo 10 cm e distante do forro 60 cm. Prateleiras com altura de 25 cm do piso.

Não deve existir entulho ou material tóxico no estoque, sendo o material de limpeza armazenado separadamente dos alimentos. Ventilação adequada. Os alimentos devem ser proporcionados com utensílios exclusivos e após sua utilização, as embalagens devem ser fechadas adequadamente.

Embalagens íntegras com identificação visível (nome do produto, nome do fabricante, endereço, número de registro, prazo de validade, etc). Em caso de transferência de produtos de embalagens originais para outras embalagens de armazenamento, transferir também o rótulo do produto original ou desenvolver um sistema de etiquetagem (vide item 22) para permitir uma perfeita rastreabilidade dos produtos desde a recepção das mercadorias até o preparo final. No estoque não devem existir equipamentos que propiciem condições que interfiram na qualidade e nas condições sensoriais dos alimentos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

9.12.2.ÁREA PARA ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA CONTROLADA:

Esta área destina-se ao armazenamento de alimentos perecíveis ou rapidamente deterioráveis. Os equipamentos de refrigeração e congelamento, devem ser de acordo com a necessidade e tipos de alimentos a serem produzidos/armazenados.

No caso de possuir apenas uma geladeira ou câmara, o equipamento deve estar regulado para o alimento que necessitar de menor temperatura. Se forem instaladas câmaras, estas devem apresentar as seguintes características:

- * antecâmara para proteção térmica;
- * revestimento com material lavável e resistente;
- * nível do piso igual ao da área externa;
- * termômetro permitindo a leitura pelo lado externo;
- * interruptor de segurança localizado na parte externa da câmara, com lâmpada piloto indicadora "ligado - desligado";
- * prateleiras em aço inox ou outro material apropriado;
- * porta que permita a manutenção da temperatura interna;
- * dispositivo de segurança que permita abri-la por dentro, quando utilizar porta hermética.

9.12.3. ÁREA PARA HIGIENE/GUARDA DOS UTENSÍLIOS DE PREPARAÇÃO:

Local separado e isolado da área de processamento, contendo água quente e fria, além de espaço suficiente para guardar peças de equipamentos e utensílios limpos. O retorno de utensílios sujos não deve oferecer risco de contaminação aos que estão guardados.

9.12.4. ÁREA PARA HIGIENE/GUARDA DOS UTENSÍLIOS DE MESA:

Esta área deve ser adjacente ao refeitório, comunicando-se com este através de guichê para recepção do material usado.

Os utensílios de mesa já higienizados não devem entrar em contato com os sujos.

9.12.5. ÁREA PARA RECEPÇÃO DE MERCADORIAS:

Área para recepção das matérias primas, contendo quando possível, pia para pré-higiene dos vegetais e outros produtos.

9.12.6. ÁREA PARA PREPARO DE CARNES, AVES E PESCADOS:

Área para manipulação (pré-preparo) de carnes, aves e pescados, sem cruzamento de atividades. Deve ter bancadas, equipamentos e utensílios de acordo com as preparações.

Quando for climatizado deve manter temperatura entre 12 e 18 ° C.

9.12.7. PREPARO DE HORTIFRUTI:

Área para manipulação com bancadas e cubas de material liso, resistente, e de fácil higienização, para manipulação dos produtos vegetais.

9.12.8. ÁREA PARA PREPARO DE MASSAS ALIMENTÍCIAS E PRODUTOS DE CONFEITARIA:

Deve ter bancadas e cubas de material liso, impermeável e de fácil higienização.

9.12.9.ÁREA PARA COCÇÃO/REAQUECIMENTO:

Área para cocção com equipamentos que se destinem ao preparo de alimentos quentes. Não deve existir nesta área equipamentos refrigeradores ou congeladores porque o calor excessivo compromete os motores dos mesmos.

9.12.10. ÁREA DE CONSUMAÇÃO:

A área de consumo ou refeitório deve ter as mesmas características das áreas de preparo dos alimentos. Podem permanecer no refeitório os equipamentos para distribuição de alimentos, como o balcão térmico, balcão refrigerado, refresqueiras, bebedouros, utensílios de mesa, geladeira para bebidas. O balcão térmico deve estar limpo, com água tratada e limpa, trocada diariamente, mantido a temperatura de 80 a 90° C. Estufa ou pass trough limpos mantidos à temperatura de 65° C. Balcão frio, regulado de modo a manter os alimentos no máximo a 10° C (vide item 19.13. Distribuição).

Os ornamentos e plantas não devem propiciar contaminação dos alimentos. As plantas não devem ser adubadas com adubo orgânico e não devem estar entre o fluxo de ar e os alimentos, nem sobre os balcões de distribuição. No refeitório é permitida a existência de ventiladores de teto ou chão, desde que o fluxo de ar não incida diretamente sobre os ornamentos, as plantas e os alimentos.

9.12.11. SALA DA ADMINISTRAÇÃO:

A área deve estar localizada acima do piso da área total da cozinha, com visor que facilite a supervisão geral do ambiente e das operações de processamento.

9.12.12.ÁREA PARA GUARDA DE BOTIÕES DE GÁS:

De acordo com a ABNT deve existir área exclusiva para armazenamento de recipientes de GLP e seus acessórios. A delimitação desta área deve ser com tela, grades vazadas ou outro processo construtivo que evite a passagem de pessoas estranhas à instalação e permita uma constante ventilação.

9.12.13. ÁREA PARA HIGIENIZAÇÃO E GUARDA DE MATERIAL DE LIMPEZA AMBIENTAL:

Esta área é exclusiva para higienização de material de limpeza e deve ter tanque provido de água fria e quente.

9.12.14. ÁREA/LOCAL PARA HIGIENE DAS MÃOS:

Deve existir lavatórios exclusivos para higiene das mãos. Quando não houver separação de áreas deve existir pelo menos uma pia para higiene das mãos, em posição estratégica em relação ao fluxo de preparações dos alimentos, torneiras dos lavatórios acionadas sem contato manual.

Não deve existir sabão antisséptico para higiene das mãos nas pias utilizadas para manipulação e preparo dos alimentos, devido ao alto risco de contaminação química dos alimentos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

10. DESENHO (LAYOUT)

Configuração das áreas de preparação dos alimentos, de modo que o fluxo seja linear, sem cruzamento de atividades entre os vários gêneros de alimentos. Se não houver áreas separadas para os vários gêneros, deve existir no mínimo um local para pré-preparo (produtos crus) e local para preparo final (cozinha quente e cozinha fria), além das áreas de retorno de bandejas sujas e lavagem de utensílios, evitando a contaminação cruzada, devendo o manual de boas práticas garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.

11. EQUIPAMENTOS

O dimensionamento dos equipamentos deve ter relacionamento direto com o volume de produção, tipos de produtos ou padrão de cardápio e sistema de distribuição/venda. Os equipamentos devem ser dotados de superfície lisa, de fácil limpeza e desinfecção, bem conservados, com pinturas claras, sem gotejamento de graxa, acúmulo de gelo e com manutenção constante.

12. UTENSÍLIOS

Utensílios de mesa em quantidade igual ou maior que o número provável de consumidores, lavados manualmente ou à máquina. Utensílios de preparação suficientes, bem conservados, sem crostas, limpos e sem resíduos.

Armazenados, após a lavagem e desinfecção, de forma ordenada e protegidos contra sujidades e insetos.

13. MÓVEIS

Mesas, bancadas e prateleiras em número suficiente, de material liso, resistente, impermeável, e de fácil limpeza.

14. SISTEMA DE EXAUSTÃO/SUCÇÃO

Com coifa, de material liso, resistente, de fácil limpeza e sem gotejamento de gordura.

15. HIGIENE PESSOAL

15.1. ESTÉTICA E ASSEIO:

- * banho diário;
- * cabelos protegidos;
- * barba feita diariamente e bigode aparado;
- * unhas curtas, limpas, sem esmalte ou base;
- * uso de desodorante inodoro ou suave sem utilização de perfumes;
- * maquiagem leve;
- * não utilização de adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas, brincos, relógio e anéis, inclusive alianças);

15.2. UNIFORMIZAÇÃO:

- * uniformes completos, de cor clara, bem conservados e limpos e com troca diária e utilização somente nas dependências internas do estabelecimento;
- * os sapatos devem ser fechados, em boas condições de higiene e conservação. Devem ser utilizadas meias;
- * o uso de avental plástico deve ser restrito às atividades onde há grande quantidade de água, não devendo ser utilizado próximo ao calor;

- * não utilizar panos ou sacos plásticos para proteção do uniforme;

- * não carregar no uniforme: canetas, lápis, batons, escovinhas, cigarros, isqueiros, relógios e outros adornos;

- * nenhuma peça do uniforme deve ser lavada dentro da cozinha.

15.3. HIGIENE DAS MÃOS:

15.3.1. FREQUÊNCIA:

Os funcionários devem lavar as mãos sempre que:

- * chegar ao trabalho;
- * utilizar os sanitários;
- * tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- * usar esfregões, panos ou materiais de limpeza;
- * fumar;
- * recolher o lixo e outros resíduos;
- * tocar em sacarias, caixas, garrafas e sapatos;
- * tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- * pegar em dinheiro;
- * houver interrupção do serviço;
- * iniciar um novo serviço;
- * tocar em utensílios higienizados;
- * colocar luvas;

15.3.2. TÉCNICA:

- * umedecer as mãos e antebraços com água;
- * lavar com sabonete líquido, neutro, inodoro. Pode ser utilizado sabonete líquido antisséptico, neste caso, massagear as mãos e antebraços por pelo menos 1 minuto;

- * enxaguar bem as mãos e antebraços;

- * secar as mãos com papel toalha descartável não reciclado, ar quente ou qualquer outro procedimento apropriado;

- * aplicar antisséptico, deixando secar naturalmente ao ar, quando não utilizado sabonete antisséptico.

- * pode ser aplicado o antisséptico com as mãos úmidas.

Os antissépticos permitidos são: álcool 70%, soluções iodadas, iodóforo, clorhexidina ou outros produtos aprovados pelo Ministério da Saúde para esta finalidade.

15.4. HIGIENE OPERACIONAL (hábitos):

Os itens relacionados a seguir não são permitidos durante a manipulação dos alimentos:

- * falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir, fumar;
- * mascar goma, palito, fósforo ou similares, chupar balas, comer;
- * experimentar alimentos com as mãos;
- * tocar o corpo;
- * assoar o nariz, colocar o dedo no nariz ou ouvido, mexer no cabelo ou pentear-se;
- * enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- * manipular dinheiro;
- * fumar;
- * tocar maçanetas com as mãos sujas;
- * fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- * trabalhar diretamente com alimento quando apresentar problemas de saúde, por exemplo, ferimentos e/ou infecção na pele, ou se estiver resfriado ou com gastroenterites;
- * circular sem uniforme nas áreas de serviço.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

16. HIGIENE AMBIENTAL

A higienização do local, equipamentos e utensílios são de suma importância, porém além desta rotina deve-se também:

- * remover o lixo diariamente, quantas vezes necessário, em recipientes apropriados, devidamente tampados e ensacados, tomando-se medidas eficientes para evitar a penetração de insetos, roedores ou outros animais;
- * impedir a presença de animais domésticos no local de trabalho;
- * seguir um programa de controle integrado de pragas.

16.1. PERIODICIDADE DE LIMPEZA:

- Diário:
 - * pisos, rodapés e ralos; todas as áreas de lavagem e de produção; maçanetas; lavatórios (pias); sanitários; cadeiras e mesas (refeitório); monoblocos e recipientes de lixo.
 - Diário ou de acordo com o uso:
 - * equipamentos; utensílios; bancadas; superfícies de manipulação e saboneteiras; borrifadores.
 - Semanal:
 - * paredes; portas e janelas; prateleiras (armários); coifa; geladeiras; câmaras e "freezers".
 - Quinzenal:
 - * estoque; estrados.
 - Mensal:
 - * luminárias; interruptores; tomadas; telas.
 - Semestral:
 - * reservatório de água.

OBS:

- * teto ou forro; caixa de gordura; filtro de ar condicionado, de acordo com a necessidade ou regulamentação específica.

16.2. ETAPAS OBRIGATÓRIAS NO PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO AMBIENTAL:

- * lavagem com água e sabão ou detergente;
- * enxágue;
- * desinfecção química: deixar o desinfetante em contato mínimo de 15 minutos;
- * enxágue;
- No caso de desinfecção pelo calor:
 - * imergir por 15 minutos em água fervente ou no mínimo a 80°C;
 - * não há necessidade de enxágue.
- No caso de utilização de máquina de lavar louça, devem ser respeitados os critérios:
 - * lavagem: 55 a 65°C;
 - * enxágue: 80 a 90°C.

OBS: quando utilizar álcool 70%, não enxaguar e deixar secar ao ar.

16.3. NÃO É PERMITIDO NOS PROCEDIMENTOS DE HIGIENE

- * varrer a seco nas áreas de manipulação;
- * fazer uso de panos para secagem de utensílios e equipamentos;

* uso de escovas, esponjas ou similares de metal, lã, palha de aço, madeira, amianto e materiais rugosos e porosos;

* reaproveitamento de embalagens de produtos de limpeza;

* usar nas áreas de manipulação, os mesmos utensílios e panos de limpeza utilizados em banheiros e sanitários.

16.4. PRODUTOS PERMITIDOS PARA DESINFECÇÃO AMBIENTAL:

PRINCÍPIO ATIVO CONCENTRAÇÃO

Hipoclorito de Sódio: 100 - 250 ppm

Cloro orgânico: 100 - 250 ppm

Quaternário de amônio: 200 ppm

Iodóforos: 25 ppm

Álcool 70%

Outros produtos aprovados pelo M.S. para essa finalidade.

O tempo de contato deve ser no mínimo de 15 minutos, com exceção do álcool 70%, ou de acordo com recomendações constante do rótulo.

17. HIGIENE DOS ALIMENTOS

17.1. HIGIENE DE HORTIFRUTIGRANJEIROS:

A pré-lavagem de hortifrutigranjeiros, quando existente, deve ser feita em água potável e em local apropriado.

Para o preparo destes gêneros, deve ser realizada a higienização completa que compreende :

- * lavagem criteriosa com água potável;
- * desinfecção: imersão em solução clorada por 15 a 30 minutos;
- * enxágue com água potável.
- Não necessitam de desinfecção:
 - * frutas não manipuladas;
 - * frutas, cujas cascas não são consumidas, tais como: laranja, mexirica, banana e outras, exceto as que serão utilizadas para suco;
 - * frutas, legumes e verduras que irão sofrer ação do calor, desde que a temperatura no interior atinja no mínimo 74°C;
 - * ovos inteiros, tendo em vista que devem ser consumidos após cocção atingindo 74°C no interior.

17.2. PRODUTOS PERMITIDOS PARA DESINFECÇÃO DOS ALIMENTOS:

PRINCÍPIO ATIVO CONCENTRAÇÃO

Hipoclorito de Sódio a 2,0 - 2,5% 100 a 250 ppm

Hipoclorito de Sódio a 1% 100 a 250 ppm

Cloro orgânico 100 a 250 ppm

18. DILUIÇÕES

- * solução clorada a 200-250 ppm:
 - 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária para uso geral a 2,0 - 2,5% em 1 litro de água ou 20 ml (2 colheres de sopa rasas) de hipoclorito de sódio a 1% em 1 litro de água.
 - * álcool a 70%:
 - 250 ml de água (de preferência destilada) em 750 ml de álcool 92,8 INPM ou 330 ml de água em 1 litro de álcool.
- A solução deve ser trocada a cada 24 horas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

19 - PRODUÇÃO / MANIPULAÇÃO DEFINIÇÕES DAS ETAPAS BÁSICAS DOS FLUXOS DE OPERAÇÕES EM ESTABELECIMENTOS PRODUTORES/FORNECEDORES DE ALIMENTOS

19.1. RECEBIMENTO:

Etapa onde se recebe o material entregue por um fornecedor, avaliando-o qualitativa e quantitativamente, segundo critérios pré-definidos para cada produto.

- * observar data de validade e fabricação;
 - * fazer avaliação sensorial (características organolépticas, cor, gosto, odor, aroma, aparência, textura, sabor, e cinestesia). Esta avaliação deve estar baseada nos critérios definidos pela ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas - ANÁLISE SENSORIAL DE ALIMENTOS E BEBIDAS - NBR 12806 - 02/93;
 - * observar as condições das embalagens: devem estar limpas, íntegras e seguir as particularidades de cada alimento;
 - * alimentos não devem estar em contato direto com papel não adequado (reciclado, jornais, revistas e similares), papelão ou plástico reciclado;
 - * observar as condições do entregador: deve estar com uniforme adequado e limpo, avental, sapato fechado, proteção para o cabelo ou mãos (rede, gorro ou luvas) quando necessário;
 - * conferir a rotulagem: deve constar nome e composição do produto, lote, data de fabricação e validade, número de registro no órgão oficial, CGC, endereço do fabricante e distribuidor, condições de armazenamento e quantidade (peso);
 - * observar o certificado de vistoria do veículo de transporte;
 - * realizar controle microbiológico e físico-químico quando necessário, através de laboratório próprio ou terceirizado;
 - * medir as temperaturas, as quais devem estar adequadas e serem registradas no ato do recebimento.
- Os perecíveis devem cumprir os seguintes critérios de temperatura:
- congelados: -18°C com tolerância até -12°C;
 - resfriados: 6 a 10°C, ou conforme a especificação do fabricante;
 - refrigerados: até 6°C com tolerância até 7°C.

19.2. ARMAZENAMENTO:

Etapa envolvendo 3 procedimentos básicos:

- * armazenamento sob congelamento: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura de 0°C ou menos, de acordo com as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem ou dos critérios de uso;
- * armazenamento sob refrigeração: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura de 0°C a 10°C, de acordo com as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem ou dos critérios de uso;
- * estoque seco: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura ambiente, segundo especificações no próprio produto e recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem.

- Disposição e controle no armazenamento:
 - * a disposição dos produtos deve obedecer a data de fabricação, sendo que os produtos de fabricação mais antiga são posicionados a serem consumidos em primeiro lugar (PEPS - primeiro que entra primeiro que sai ou pode-se utilizar o conceito PVPS - primeiro que vence primeiro que sai);
 - * todos os produtos devem estar adequadamente identificados e protegidos contra contaminação;
 - * alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos, de higiene e perfumaria;
 - * produtos descartáveis também devem ser mantidos separados dos itens citados anteriormente.
 - * é proibido a entrada de caixas de madeira dentro da área de armazenamento e manipulação;
 - * caixas de papelão não devem permanecer nos locais de armazenamento sob refrigeração ou congelamento, a menos que haja um local exclusivo para produtos contidos nestas embalagens (exemplo: freezer exclusivo ou câmara exclusiva);
 - * alimentos ou recipientes com alimentos não devem estar em contato com o piso, e sim apoiados sobre estrados ou prateleiras das estantes. Respeitar o espaçamento mínimo necessário que garanta a circulação de ar (10 cm);
 - * alimentos que necessitem serem transferidos de suas embalagens originais devem ser acondicionados de forma que se mantenham protegidos, devendo serem acondicionados em contentores descartáveis ou outro adequado para guarda de alimentos, devidamente higienizados. Na impossibilidade de manter o rótulo original do produto, as informações devem ser transcritas em etiqueta apropriada (vide sistema de etiquetagem);
 - * produtos destinados à devolução devem ser identificados por fornecedor e colocados em locais apropriados separados da área de armazenamento e manipulação;
 - * nunca utilizar produtos vencidos;
 - * quando houver necessidade de armazenar diferentes gêneros alimentícios em um mesmo equipamento refrigerador, respeitar: alimentos prontos para consumo dispostos nas prateleiras superiores; os semi prontos e/ou pré-preparados nas prateleiras do meio e os produtos crus nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos;
 - * as embalagens individuais de leite, ovo pasteurizado e similares podem ser armazenadas em geladeiras ou câmaras, devido seu acabamento ser liso, impermeável e lavável;
 - * podem ser armazenados no mesmo equipamento para congelamento ("freezer") tipos diferentes de alimentos, desde que devidamente embalados e separados.

19.3. CONGELAMENTO:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura original para faixas de temperaturas abaixo de 0°C em 6 horas ou menos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

19.4. DESCONGELAMENTO DE CARNES, AVES E PESCADOS:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura de congelamento para até 4°C, sob refrigeração ou em condições controladas.

Requisitos para descongelamento seguro:

- 1) em câmara ou geladeira a 4°C;
- 2) em forno de convecção ou micro-ondas;
- 3) em água com temperatura inferior a 21°C por 4 horas;
- 4) em temperatura ambiente, em local sem contaminação ambiental (vento, pó, excesso de pessoas, utensílios, etc.), monitorando a temperatura superficial, sendo que ao atingir 3 a 4°C deve-se continuar o degelo na geladeira a 4°C;
- 5) utilização de peças cárneas ou filetadas de até 2 kg, embaladas por peças ou em suas embalagens originais;
- 6) após o descongelamento o produto deve ficar na geladeira a 4°C, conforme critérios de uso.

19.5. ESPERA PÓS-COCÇÃO:

Etapa onde os alimentos que sofreram cocção devem atingir 55°C em sua superfície, para serem levados à refrigeração.

19.6. REFRIGERAÇÃO:

Etapa onde os alimentos passam da temperatura original ou pós-cocção (55°C), para a temperatura específica de cada produto de acordo com os requisitos estabelecidos abaixo:

19.6.1. REQUISITOS PARA REFRIGERAÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS QUE SOFRERAM COCÇÃO

55°C – 21°C a 4°C de 2 horas a 6 horas

No resfriamento forçado até 21°C e conseqüente refrigeração até 4°C, pode ser utilizado: imersão em gelo, freezer (-18°C), geladeira (2 a 3°C) ou equipamento para refrigeração rápida.

19.6.2. REQUISITOS PARA REFRIGERAÇÃO DE ALIMENTOS QUE NÃO SOFRERAM COCÇÃO:

Os alimentos que não sofreram cocção, ou que foram manipulados em temperatura ambiente, devem atingir a temperatura recomendada (vide critérios de uso) em 6 horas.

19.7. RECONSTITUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos a serem reconstituídos recebem a adição de água própria para consumo e, após esta reconstituição, devem ser consumidos imediatamente ou aquecidos ou refrigerados, conforme critérios de uso.

19.8. PRÉ-PREPARO / PREPARAÇÃO:

Etapa onde os alimentos sofrem tratamento ou modificações através de higienização, tempero, corte, porcionamento, seleção, escolha, moagem e/ou adição de outros ingredientes.

* lavar em água potável as embalagens impermeáveis, antes de abri-las;

* tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve exceder a 30 minutos por lote e a 2 horas em área climatizada entre 12°C e 18°C.

19.8.1. ARMAZENAMENTO PÓS-MANIPULAÇÃO:

* todos os alimentos que foram descongelados para serem manipulados, não devem ser recongelados crus;

* todos os alimentos pré-preparados ou prontos mantidos em armazenamento, devem ser devidamente identificados por etiquetas;

* alimentos prontos congelados que foram descongelados não devem ser recongelados;

* alimentos crus semi prontos preparados com carnes descongeladas podem ser congelados desde que sejam utilizados diretamente na cocção, atingindo no mínimo 74°C no centro geométrico;

* alimentos que foram retirados da embalagem original, manipulados e armazenados crus sob refrigeração, devem ser devidamente identificados por etiquetas, respeitando os critérios de uso;

* alimentos industrializados que não tenham sido utilizados totalmente, e que necessitem serem retirados da embalagem original, devem ser retirados da embalagem original, colocados em embalagens adequadas e identificados por etiquetas, respeitando os critérios de uso.

19.8.2. DESSALGUE:

Etapa onde as carnes salgadas são submetidas à retirada do sal sob condições seguras:

* trocas de água no máximo a 21°C ou a cada 4 horas;

* em água sob refrigeração até 10°C;

* através de fervura.

19.9. COCÇÃO:

Etapa onde os alimentos devem atingir no mínimo 74°C no seu centro geométrico ou combinações de tempo e temperatura como 65°C por 15 minutos ou 70°C por 2 minutos.

Entre os diversos métodos de cocção, ressalta-se a cocção por fritura, que deve atender aos seguintes requisitos:

* os óleos e gorduras utilizados nas frituras não devem ser aquecidos a mais de 180°C;

* o óleo deve ser desprezado sempre que houver alteração de qualquer uma das seguintes características: sensoriais (cor, odor, sabor, etc.) ou Físico-Químicas (ponto de fumaça, pH, peroxidase, etc.). Podem ser utilizados testes físico-químicos comerciais rápidos, desde que comprovada a sua qualidade e eficácia;

* a reutilização do óleo só pode ser realizada quando este não apresentar quaisquer alterações das características físico-químicas ou sensoriais. O óleo deve ser filtrado em filtros próprios ou pano branco fervido por 15 minutos. Quando utilizar fritadeiras com filtro, seguir as recomendações do fabricante e observar as características físico-químicas ou sensoriais.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

19.10. REAQUECIMENTO:

Etapa onde os alimentos que já sofreram cocção inicial devem atingir novamente a temperatura de segurança no centro geométrico.

19.11. ESPERA PARA FORNECIMENTO/DISTRIBUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos quentes devem ser mantidos a 65°C ou mais, até o momento da distribuição; e os alimentos frios devem ser mantidos abaixo de 10°C até o momento da distribuição, temperaturas estas, medidas no centro geométrico dos alimentos.

19.12. PORCIONAMENTO:

Etapa onde os alimentos prontos para consumo sofrem manipulação com a finalidade de se obter porções menores.

Nesta etapa a manipulação deve ser realizada observando-se procedimentos que evitem a recontaminação ou a contaminação cruzada.

19.13. DISTRIBUIÇÃO:

Etapa onde os alimentos estão expostos para o consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura para não ocorrer multiplicação microbiana e protegidos de novas contaminações, devendo serem seguidas as seguintes condutas e critérios para distribuição de alimentos quentes e frios:

• Alimentos quentes:

* podem ficar na distribuição ou espera a 65°C ou mais por no máximo 12 h ou a 60°C por no máximo 6 h ou abaixo de 60°C por 3 h;

* os alimentos que ultrapassarem os prazos estipulados devem ser desprezados.

• Alimentos frios:

Alimentos frios potencialmente perigosos que favorecem uma rápida multiplicação microbiana:

* devem ser distribuídos no máximo a 10°C por até 4 horas;

* quando a temperatura estiver entre 10°C e 21°C, só podem permanecer na distribuição por 2 horas;

* alimentos frios que ultrapassarem os critérios de tempo e temperatura estabelecidos devem ser desprezados.

19.14. SOBRAS:

São alimentos prontos que não foram distribuídos ou que ficaram no balcão térmico ou refrigerado. Somente podem ser utilizadas sobras que tenham sido monitoradas. Alimentos prontos que foram servidos não devem ser reaproveitados.

19.14.1. REQUISITOS PARA REAPROVEITAMENTO DE SOBRAS

• Sobras quentes:

Sobras que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser:

* reaquecidas a 74°C e mantidas a 65°C ou mais para serem servidas, por no máximo 12 horas;

* reaquecidas a 74°C e quando atingirem 55°C na superfície devem ser resfriadas a 21°C em 2 horas, devendo atingir 4°C em mais 6 horas, para serem reaproveitadas no máximo em 24 horas;

* na conduta acima, após atingirem 55°C, podem ser congeladas, devendo serem seguidos os critérios de uso para congelamento;

* alimentos que sofreram tratamento térmico e que serão destinados à refrigeração devem ser armazenados em volumes ou utensílios com altura máxima de 10 cm, devendo serem cobertos quando atingirem a temperatura de 21° C ou menos.

• Sobras frias:

Sobras de alimentos que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser:

* refrigerados de modo que a temperatura interna do alimento atinja 4°C em 4 horas, podendo ser utilizados por no máximo 24 horas;

* também podem ser reaproveitados para pratos quentes, devendo ser levados à cocção a 74°C e mantidos a 65°C para distribuição por no máximo 12 horas;

* após atingirem 55°C devem ser resfriados a 21°C em 2 horas e atingirem 4°C em mais 6 horas, devendo ser mantidos nesta temperatura para reaproveitamento, como pratos quentes, por no máximo 24 horas;

* no reaproveitamento citado anteriormente, as sobras também podem ser congeladas, segundo os critérios de uso para congelamento.

20. CRITÉRIOS DE USO

Para produtos industrializados em suas embalagens originais observar as informações do fornecedor.

Para produtos manipulados e/ou embalagens de produtos industrializados abertos, seguir os critérios abaixo:

20.1. CONGELAMENTO:

Temperatura Tempo máximo de armazenamento

0 a -5°C 10 dias

-5 a -10°C 20 dias

-10 a -18°C 30 dias

< -18°C 90 dias

20.2. REFRIGERAÇÃO:

pescados e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 24 horas;

carne bovina, suína, aves e outras e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 72 horas;

hortifruti: até 10°C por 72 horas;

alimentos pós-cocção: até 4°C por 72 horas;

pescados pós-cocção: até 4°C por 24 horas;

sobremesas, frios e laticínios manipulados: até 8°C por 24 horas,

até 6°C por 48 horas ou

até 4°C por 72 horas;

maionese e misturas de maionese com outros alimentos: até 4°C por 48 horas ou até 6°C por 24 horas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

OBS: Outras preparações podem seguir outros critérios, desde que sejam observados: o tipo de alimento e suas características intrínsecas (Aa, pH, etc.), procedendo-se ao estudo da "vida de prateleira" através de análise sensorial, microbiológica seriada e se necessário físico-química.

21. GUARDA DE AMOSTRAS

A guarda de amostra deve ser realizada com o objetivo de esclarecimento de ocorrência de enfermidade transmitida por alimentos prontos para o consumo.

- As amostras que devem ser colhidas são:
 - * componentes do cardápio da refeição servida, na distribuição, 1/3 do tempo antes do término da mesma.
- Técnica de colheita:
 - * identificar as embalagens ou sacos esterilizados ou desinfetados com nome do local, data, horário, produto e nome do responsável pela colheita;
 - * proceder a higienização das mãos;
 - * abrir a embalagem ou o saco sem tocá-lo internamente nem soprá-lo;
 - * colocar a amostra do alimento;
 - * retirar o ar e vedar.
- Utensílios utilizados para colheita:
 - * utilizar os mesmos utensílios da distribuição (um para cada tipo de alimento). Podem ser utilizados também utensílios desinfetados com álcool 70%, fervidos por 10-15 minutos ou flambados, ou qualquer outro método de desinfecção próprio para esta finalidade.
- Quantidade da amostra:
 - * mínimo de 100 g
- Armazenamento:
 - * por 72 horas sob refrigeração até 4°C ou sob congelamento a -18°C. Líquidos só podem ser armazenados por 72 horas sob refrigeração até 4°C.

22. SISTEMA DE ETIQUETAS DE IDENTIFICAÇÃO

As etiquetas devem ser colocadas em cada alimento embalado ou nos lotes de monoblocos, assadeiras ou gastronormes com os alimentos não embalados.

Fornecedor N.º de Registro N.º da Nota Fiscal Produto Marca Origem Conservação Prazo de Validade * Utilizar até **

- * de acordo com a rotulagem
- ** a data estabelecida deve estar de acordo com os critérios de uso

23. UTILIZAÇÃO DE OVOS

Os ovos podem estar contaminados com Salmonella sp. tanto na casca como na gema. Existem medidas de controle que devem ser realizadas na indústria, porém a qualidade sanitária das preparações à base de ovos nas empresas fornecedoras de alimentos pode ser garantida com os seguintes procedimentos:

23.1. NA COMERCIALIZAÇÃO E NA COMPRA:

- * é proibida a venda de ovos com a casca rachada;
- * verificar se os ovos estão estocados em local arejado, limpo e fresco, longe de fontes de calor;
- * conferir o prazo de validade.

23.2. NA UTILIZAÇÃO

- * armazenar os ovos de acordo com as instruções do fornecedor;
- * não utilizar ovos com a casca rachada;
- * evitar misturar a casca com o conteúdo do ovo;
- * não reutilizar as embalagens de ovos, nem utilizá-las para outras finalidades.

23.3. NA PREPARAÇÃO

- * não oferecer para consumo ovos crus;
- * não oferecer para consumo alimentos preparados onde os ovos permaneçam crus;
- * preparações sem cocção (cremes, mousses, maioneses, etc.) utilizar:
 - ovos pasteurizados
 - ovos desidratados
 - ovos cozidos
- * preparações quentes;
 - * ovos cozidos por 7 minutos em fervura, no mínimo;
 - * ovos fritos com a gema dura;
 - * omeletes, empanados, milanesa, bolos, doces, etc., atingir 74°C no centro geométrico.

24. TRANSPORTE

Requisitos para o transporte de alimentos:

- * os meios de transporte de alimentos destinados ao consumo humano, refrigerados ou não, devem garantir a integridade e a qualidade a fim de impedir a contaminação e deterioração dos produtos;
 - * é proibido manter no mesmo continente ou transportar no mesmo compartimento de um veículo, alimentos prontos para o consumo, outros alimentos e substâncias estranhas que possam contaminá-los ou corrompê-los;
 - * excetuam-se da exigência do item anterior, os alimentos embalados em recipientes hermeticamente fechados, impermeáveis e resistentes, salvo com produtos tóxicos;
 - * não é permitido transportar alimentos conjuntamente com pessoas e animais;
 - * a cabine do condutor deve ser isolada da parte que contém os alimentos, e esta deve ser revestida de material liso, resistente, impermeável, atóxica e lavável;
 - * no transporte de alimentos deve constar nos lados direito e esquerdo, de forma visível, dentro de um retângulo de 30 cm de altura por 60 cm de comprimento, os dizeres: transporte de alimentos, nome, endereço e telefone da empresa, produto perecível (quando for o caso);
 - * os veículos de transporte de alimentos devem possuir certificado de vistoria, de acordo com a legislação vigente;
 - * os métodos de higiene e desinfecção devem ser adequados às características dos produtos e dos veículos de transportes;
 - * quando a natureza do alimento assim o exigir deve ser colocado sobre prateleiras e estrados, quando necessários removíveis, de forma a evitar danos e contaminação;

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

* os materiais utilizados para proteção e fixação da carga (cordas, encerados, plásticos e outros) não devem constituir fonte de contaminação ou dano para o produto, devendo os mesmos serem desinfetados juntamente com o veículo de transporte;

* a carga e/ou descarga não devem representar risco de contaminação, dano ou deterioração do produto e/ou matéria-prima alimentar;

* nenhum alimento deve ser transportado em contato direto com o piso do veículo ou embalagens ou recipientes abertos;

* os equipamentos de refrigeração não devem apresentar risco de contaminação para o produto e deve garantir, durante o transporte, temperatura adequada para o mesmo;

* os alimentos perecíveis crus ou prontos para o consumo devem ser transportados em veículo fechado, dependendo da natureza sob:

- refrigeração ao redor de: 4°C, com tolerância até 7°C;

- resfriamento ao redor de: 6°C, não ultrapassando 10°C ou conforme especificação do fabricante expressa na rotulagem;

- aquecimento com tolerância até: 60°C;

- congelamento com tolerância até: -12°C.

* os veículos de transporte que necessitem controle de temperatura devem ser providos permanentemente de termômetros calibrados e de fácil leitura;

* os critérios de temperaturas fixados são para os produtos e não para os veículos;

* a exigência de veículos frigoríficos fica na dependência do mecanismo de transporte e das características do produto.

25. USO DE TERMÔMETROS

Os termômetros devem ser periodicamente aferidos, através de equipamentos próprios ou de empresas especializadas.

Quando usados, não devem propiciar risco de contaminação.

Suas hastes devem ser lavadas e desinfetadas antes e depois de cada uso.

26. REGISTRO DAS MEDIÇÕES REALIZADAS

Deve ser mantido registro das medições efetuadas em planilhas próprias.

CONTROLE DE ESTOQUE DE MATERIAL DE LIMPEZA, DE COZINHA E DE MEDICAMENTOS; HIGIENE PESSOAL, AMBIENTAL E DE MATERIAIS DE CONSUMO;

A Organização e o Controle do Estoque dos Alimentos e Insumos

- O estoque de alimentos é o local de armazenamento das matérias-primas que são utilizadas na elaboração das refeições.

- Os alimentos são armazenados de acordo com as suas características organolépticas. O local deve ter estrados e estantes apropriados para armazenar os alimentos não perecíveis, câmara fria (ou geladeira industrial e freezer) para armazenar os alimentos perecíveis e os semiperecíveis e adega para os vinhos.

- As condições físicas e estruturais do local devem estar de acordo com a organização, limpeza, higiene e o trabalho dos funcionários.

- As orientações atuais são de manter o estoque de produtos armazenados baixo e uma alta frequência de reposição e rotatividade.

- Os cuidados são relacionados com a logística do fornecedor na entrega e na disponibilidade dos produtos adquiridos para o restaurante, o que garante a possibilidade de diversificar os produtos com maior frequência e aproveitar melhor as ofertas apresentadas.

- As compras dos produtos alimentícios in natura devem apresentar padronização. É importante, também, verificar se as caixas de transporte são de polipropileno, material passível de lavagem e esterilização.

Nos produtos industrializados devem ser verificados:

- Os registros de acordo com a Vigilância Sanitária;

- As rotulagens que devem apresentar nome da marca, identificação da origem, tipo de conteúdo, lote, preparo e instruções de uso, lista dos ingredientes, declaração dos nutrientes e prazo de validade;

- Verificar se as embalagens estão íntegras e não apresentam amassados, rasgados, trincas, ferrugem, furos, vazamentos, abertos ou outros problemas;

- Verificar as condições de sanidade de todos os produtos, as datas de validade, o peso e a integridade das embalagens.

- Fazer aferição da temperatura dos produtos refrigerados e congelados antes de armazená-los;

- São recomendações da ANVISA que as embalagens devem ser limpas antes de serem armazenadas e lavadas antes de utilizadas (latas, vidros, caixas tipo longa vida, garrafas plásticas, etc.).

- O profissional responsável pelo recebimento dos produtos – o estoquista – deve ter informações sobre a mercadoria adquirida e verificar se estão dentro das exigências legais para recebimento.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

O Fornecedor

Para escolha e seleção dos fornecedores de produtos alimentícios e insumos, devem ser analisadas se as condições técnicas estão de acordo com as exigências da ANVISA.

Por meio de visitas técnicas, devem observar:

- Se a empresa apresenta licença da ANVISA;
- Se as condições ambientais são adequadas ao armazenamento dos produtos;
- A qualidade da matéria-prima oferecida;
- A qualificação dos funcionários;
- O atendimento ao cliente.

Para a logística da entrega dos produtos, considerar:

- Responsabilidade no cumprimento dos prazos de entrega;
- As condições físicas do veículo de transporte;
- A oferta de variadas formas de pagamento e os custos na negociação;
- O prazo para pedidos com antecedência e de pagamentos;
- As formas ofertadas para as solicitações e compras, por exemplo: através de telefone, internet ou visita no local, terceirização, etc.

O Armazenamento dos Alimentos

Para manter a qualidade e integridade dos alimentos armazenados no estoque, são necessários que vários pré-requisitos sejam respeitados para evitar perdas ou riscos na utilização de produtos com data de validade vencida ou estragados por armazenamentos inadequados.

Observar nos produtos armazenados a data de aquisição e de validade e priorizar o uso dos que já se encontram armazenados quando houver a compra de novos.

Primeiro que vence – Primeiro que sai.
PV - PS

Para manter a integridade, os alimentos são classificados em:

Alimentos perecíveis:

São alimentos que apresentam rápida multiplicação microbiana. Têm características microbiológicas, sensoriais, nutricionais e físico-químicas com prazo de validade menor que os demais produtos.

Devem ser armazenada em baixa temperatura na câmara fria, geladeira ou congelados (em freezer). São exemplos de alimentos perecíveis:

- **Carnes:** bovinos, peixes, aves, suínos, vísceras, embutidos.
- **Laticínios:** leite, iogurte, manteiga, alguns queijos.
- Ovos.

Produtos congelados.

Alimentos não perecíveis:

Podem ser armazenados em temperatura ambiente, apresentam estabilidade na sua conservação e possui baixa ou nenhuma umidade.

Apresentam características microbiológicas e físico-químicas garantidas até o prazo de validade, desde que conservados no local adequado.

São submetidos a processos de conservação para aumentar a vida útil por meio de técnicas de conservação e das embalagens, como os enlatados, em vidros, desidratados, etc.

São exemplos de alimentos não perecíveis:

- **Grãos secos:** arroz, milho, feijão, soja, amendoim, grão-de-bico, lentilha.
- **As farinhas:** de trigo, de milho, de mandioca.
- **Os cereais matinais.**
- **Subprodutos de farinhas:** massas, biscoito, bolachas, pães, bolos.
- **Enlatados:** ervilhas, milho verde, palmito, molhos prontos (condimentados).
- **Carnes desidratadas ou salgadas.**
- **Produtos pasteurizados:** sucos, molhos (in natura), geleias.
- **Doces industrializados:** enlatados, em vidro ou secos.

Alimentos semiperecíveis

São produtos com umidade relativa e devem ser mantidos sob refrigeração. Exemplos de alimentos semiperecíveis:

Fonte: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/idiomas/a-organizacao-e-o-controle-do-estoque-dos-alimentos-e-insumos/65382>

Armazenamento de Medicamentos, Produtos de Saúde e Dispositivos Médicos

Armazenamento Geral

Devem ser criadas as condições necessárias de armazenamento de fármacos de modo a garantir uma correta conservação. O espaço de armazenamento de fármacos será influenciado por múltiplos e diversos fatores.

Deve ter-se em conta:

- Superfície e prestação de serviço da Unidade
- Unidade de Saúde é ou não abastecida por Serviço Farmacêutico Centralizado.
- Número de camas.
- Tempo de internamento (Unidade de curta/ média / longa duração)
- Local de acesso fácil para comunicação externa (recepção do medicamento), e comunicação interna (distribuição do medicamento).

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Armazém – Estrutura Física

- a. Área de armazenamento deverá ser desenhada ou adaptada de modo a assegurar boas condições de armazenamento;
- b. Área adequada aos produtos farmacêuticos;
- c. Dotada de ventilação, proteção da luz solar direta, iluminação, temperatura e humidade controladas. (temperatura abaixo dos 25°C, humidade inferior a 60%);
- d. Facilidade de limpeza;
- e. Fechadura exterior que permita encerramento;
- f. Janelas se existirem devem ser protegidas contra intrusão;
- g. Portas largas onde possam circular palhetes no caso de um armazém de injetáveis de grandes volumes;
- h. Proximidade com elevador / monta cargas;
- i. Dimensões adequadas à instalação de suportes para armazenagem de medicamentos e/ou soluções injetáveis de grande volume, como estantaria de metal ou prateleiras;
- j. Nenhum produto deverá assentar diretamente no chão, estando devidamente espaçado de modo a permitir limpeza e inspeção;
- k. A arrumação dos medicamentos deve ser feita por ordem alfabética do nome genérico, por especialidade farmacêutica, devidamente identificadas com o código do produto;
- l. Deve permitir rotação adequada dos stocks garantindo que sejam utilizados em primeiro lugar os medicamentos de menor prazo de validade, ou mantendo o princípio: primeiro entrado/ primeiro saído;
- m. Produtos farmacêuticos e fármacos danificados ou partidos devem ser retirados do restante stock existente;
- n. Os prazos de validade devem estar devidamente verificados e controlados, preferencialmente por via informática.

Equipamento

- a. Mobiliário adequado para acondicionamento de fármacos, (estantes fechadas e de fácil acesso e higienização).
- b. Paletes para injetáveis de grande volume em material apropriado (ex: poliestireno expandido).
- c. Bancada de trabalho.
- d. Para registo de temperatura e humidade: termo – higrómetro
- e. Lavatório para lavagem de mãos.

Equipamento de Segurança

- a. Extintor
- b. Sistema de Alarme
- c. Estojo de primeiros socorros em local bem assinalado
- d. Sinalética adequada

Recursos Humanos

- a. Os recursos humanos que desempenhem funções nas áreas de armazenamento, devem receber formação própria, relativamente a normas de correto armazenamento, regulamentação, procedimentos e segurança.
- b. Os recursos humanos que desempenhem funções nas áreas de armazenamento, deverão ter vestuário apropriado à atividade desenvolvida

Armazenamento Especial

Deve contemplar todas as recomendações descritas no armazenamento geral com as particularidades seguintes:

Estrutura física/ Equipamento

Inflamáveis:

- a. Local individualizado do restante armazém, a sua dimensão vai estar dependente do número e da variedade das especialidades a armazenar.
- b. Espaço com detector de fumos
- c. Sistema de ventilação
- d. Chuveiro de deflagração.
- e. Instalação eléctrica do tipo anti-deflagrante

Gases Medicinais: área separada do restante armazém

Estupefacientes e Psicotrópicos:

- a. Local reservado com fechadura de segurança
- b. Prateleiras que permitam a arrumação dos medicamentos estupefacientes/psicotrópicos de forma correta.

Citotóxicos:

- a. Armazenamento em local seguro, armário específico e separado dos outros medicamentos.
- b. Estojo de Emergência e local seguro e assinalado.

Medicamentos e Reagentes que necessitam refrigeração:

- a. Refrigeração
- b. Temperaturas entre 2-8°C
- c. Sistema de controle e registo da temperatura.

A refrigeração que contenham quantidades significativas de produtos farmacêuticos, devem estar sempre equipadas com sistema de controle e registo da temperatura máxima e mínima e, alarme permanentemente ativado para avisar sempre que ocorra uma alteração anormal da temperatura.

A conservação correta dos medicamentos é um fator crítico para garantir a sua qualidade, eficácia e segurança, pelo que é imprescindível a implementação de procedimentos de trabalho que assegurem essa conservação.

Condições de Armazenamento-Monitorização Como controlar a temperatura adequadamente:

- a. Criar um registo diário da temperatura máxima /mínima, sendo registadas as ações que foram tomadas em caso de anomalia; esses registos devem ficar arquivados para posterior comprovação.
- b. No momento da recepção de medicamentos termo lábeis deve verificar-se se a cadeia de frio se manteve; caso não se verifique os produtos devem ser devolvidos ao fornecedor.
- c. Os medicamentos que se encontrem alterados ou que ofereçam dúvidas sobre o seu estado e qualidade de conservação deverão ser registados e devolvidos ao fornecedor, ou destruídos, caso não for possível.
- d. Os equipamentos de monitorização devem ser calibrados com um regularidade predefinida.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Rotação de Estoque- Controle

a. Inventários periódicos deverão ser executados de modo a fazer-se a comparação entre o stock real atual e o stock em registo informático.

b. Todas as discrepâncias de stock deverão ser registadas e verificadas novamente de modo a corrigir a situação.

Estoque devolvido- Devoluções

a. Todo o material devolvido ao armazém de fármacos e consumíveis, deve ser registado como devolução.

b. Todos os produtos farmacêuticos e fármacos dos utentes, não deverão voltar a fazer parte do stock. Devem ser destruídos.

Armazenamento de Fármacos

Condições Gerais

Área- adequada aos produtos farmacêuticos.

Medicamentos arrumados por ordem alfabética de nome genérico por especialidade farmacêutica, em prateleiras ou gavetas devidamente identificados, (nunca em contato com o chão) de modo a haver circulação de ar entre eles.

Facilidade de limpeza

Fechadura exterior que permita o fechamento.

Permitir condições de rotação de stock- primeiro entrado/primeiro saído, exceto nos casos em que o prazo de validade ou produto em causa o determine.

Janelas, se existirem, devidamente protegidas.

Portas largas onde possam circular paletes no caso de armazém de injetáveis de grande volume.

Dimensões adequadas à instalação de suportes para armazenamento de medicamentos e/ ou soluções de grande volume como prateleiras e/ou armários, para que nenhum produto assente diretamente no chão.

Condições ambientais- Temperatura máxima 25°C; Humidade inferior a 60%; Luz- Proteção solar direta.

Condições Especiais

Estupefacientes, Psicotrópicos e Benzodiazepinas- Local reservado, com fechadura de segurança.

Prateleiras que permitam a arrumação destes medicamentos separados e identificados.

Injetáveis de grande volume- Espaço próprio adequado a grandes volumes

Citotóxicos- Armazenamento em local seguro. Existência de um kit de emergência em local visível.

Inflamáveis- Espaço com detector de fumos, sistema de ventilação, chuveiro de deflagração automática de acordo com a legislação vigente.

Gases Medicinais- Área separada do restante armazém.

Medicamentos de Geladeiras- geladeira ou câmara frigorífica; Temperatura entre 2- 8°C; Local isento de condensação de humidade; Controlo e registo da temperatura; Alarme automático.

Medicamentos que necessitam de congelação- Existência de arca congeladoras com controlo e registo permanente da temperatura.

A arrumação deve ser feita imediatamente após recepção e de acordo com as seguintes prioridades:

- Medicamentos que necessitam de refrigeração.
- Medicamentos Estupefacientes/Psicotrópicos e Benzodiazepinas e Citotóxicos.
- Outros.

A arrumação deve ser feita no local próprio de cada medicamento, colocando sempre à frente o prazo de validade curto.

Referências:

"Boas Práticas da Farmácia Hospitalar"- *Ordem dos Farmacêuticos*

"Manual da Farmácia Hospitalar"- *Infarmed*

Higiene: pessoal, ambiental e dos alimentos.

Conceito de higiene?

Higiene refere-se a uma ciência que estuda formas e regras para preservar os indivíduos e os animais de doenças e para manter a **saúde**. A palavra higiene se origina da deusa "**Hygia**", da **mitologia grega**, filha de Esculápio e irmã de Panacéia. De acordo com a mitologia, Panacéia se dedicava ao ajudar o pai na colheita de ervas medicinais e tratamento das enfermidades, enquanto **Hygia** preocupava-se em ensinar o povo os meios de conservar a saúde, evitando-se a utilização de medicamentos, e priorizando a adoção de medidas preventivas, para melhorar a qualidade de vida.

Ao falar sobre higiene devemos levar em consideração que em **Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN)** a mesma engloba três aspectos: higiene pessoal, higiene do ambiente e higiene dos alimentos.

Higiene pessoal

Pensar a **higiene corporal** é pensar numa condição de vida saudável. Para isso, é necessária que se adquiram hábitos de higiene corporal desde a infância, como prática sistemática. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), higiene se refere ao campo de conhecimento que trata de evitar doenças e de promover a saúde. A higiene do corpo compreende a higiene da pele, boca, ouvidos, pés, olhos cabelos e mãos.

Na higiene corporal devemos ter uma maior atenção com as **mãos**, pois utilizando-se delas é que os indivíduos realizam suas atividades, e nela encontramos a maior fonte de **contaminação**. Então através do simples ato de **lavar as mãos** com água e sabão, é que conseguimos fazer a remoção das **bactérias** transitórias e algumas residentes, como também células descamativas, pêlos, suor, sujidades e oleosidade da pele.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Higiene do ambiente

Para garantir a **saúde humana e a qualidade total do alimento**, é necessário que o **ambiente** esteja organizado e livre de **lixo, entulhos e materiais em desuso**. **Algumas regras** são importantes para se manter a **sanidade ambiental** e a **segurança dos alimentos**.

- **Produtos alimentícios** devem ser separados dos **produtos químicos** (desinfetantes, cloro, inseticidas etc.); estes não podem estar ao alcance das crianças.
- Quando necessário embrulhar alimentos em plástico de 1º uso transparente (Ex: ao cortar uma fruta);
- Elaborar alimentos em pequenas porções e mantê-los criteriosamente acondicionado caso o mesmo não seja totalmente consumido;
- Não **descongelar** alimentos expondo-os à **temperatura ambiente**. O descongelamento deve ser feito à temperatura de refrigeração ou com o alimento acondicionado sob água corrente em local criteriosamente limpo e desinfetado;
- Utilizar imediatamente o alimento que foi descongelado e **não recongelá-lo**;
- Alimentos como (massas, carne, recheios de sanduíches, etc), devem ser mantidos acondicionados, pois, de acordo com sua natureza necessitam de proteção contra insetos, poeiras e outros agentes nocivos;
- As **lixeiras** utilizadas no ambiente devem ser com **pedal**, tampa e sacolas plásticas para manter pragas (ratos, baratas, etc.) distantes;
- Bagaços e resíduos devem estar acondicionados e armazenados em local apropriado para a sua remoção final.

Higiene dos alimentos

Os **alimentos** em geral são fonte de prazer e de **saúde** quando ingeridos nas quantidades corretas e preparados de forma atrativa e saborosa. Porém, também podem ser fonte de **doenças** se **cuidados higiênicos** forem esquecidos durante o **preparo das refeições**.

Embora possam parecer simples, pequenos cuidados são responsáveis em evitar que os alimentos se tornem **veículos de transmissão de agentes patogênicos** para a nossa saúde, esses pequenos cuidados são de fundamental importância.

Através de alguns estudos sobre o assunto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) identificou os principais erros ou práticas diárias que geram **contaminações alimentares**, conforme o que se segue:

- **Preparação dos alimentos** muito tempo antes do consumo;
 - Alimentos prontos deixados por muito tempo em **temperatura ambiente** (sobre o fogão ou dentro do forno, por exemplo);
 - **Cozimento** insuficiente;
 - **Contaminação cruzada** (mistura de alimentos crus com cozidos. Ex: utilizar o mesmo vasilhame ou a mesma faca para cortar dois alimentos diferentes, etc.);
 - Pessoas **contaminadas** manipulando alimentos.
- Essas seriam as principais causas das **contaminações alimentares**. Segundo a OMS, as enfermidades causadas

por alimentos contaminados constituem um dos problemas sanitários mais difundidos no mundo de hoje. Em função disso, essa mesma entidade elaborou as chamadas **Regras de Ouro** para a **preparação higiênica de alimentos**, as quais seriam:

- Escolher alimentos tratados de forma higiênica;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Consumir imediatamente os alimentos cozidos;
- Armazenar cuidadosamente os alimentos cozidos;
- Reaquecer bem os alimentos cozidos;
- Reaquecer bem os alimentos cozidos;
- Lavar as mãos constantemente;
- Manter escrupulosamente limpas todas as superfícies da cozinha;
- Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais;
- Utilizar água de boa qualidade.

Fonte: <http://mcnutrir.com.br/artigos/higiene-pessoal-ambiental-e-dos-alimentos/>

NOÇÕES BÁSICAS DE CUIDADOS COM A PESSOA HUMANA.

Higiene

Higiene – Em um sentido mais simples é limpeza, asseio. Agora em uma forma mais abrangente é um conjunto de conhecimentos (métodos e técnicas de desinfecção, de esterilização, etc...) que, quando aplicados, previnem contra doenças, promovendo o bem-estar físico e mental. Prolongando assim, a vida e conservando a saúde.

A higiene (*gr. hygieinós, pelo fr. hygiène*) é então, uma prática de grande importância pelos benefícios proporcionados.

No âmbito hospitalar, ela é considerada como um conjunto de procedimentos que tem a finalidade de assegurar a proteção e bem-estar físico e psicológico dos pacientes, evitando enfermidades.

Profilaxia – Em um sentido mais simples é a prevenção de doenças. Em uma forma mais complexa, podemos definir como a aplicação de métodos e técnicas, de forma individual e coletiva, com a intenção de manter e restaurar a saúde.

A sua prática é feita por todos que através do uso do conhecimento promovem a saúde, evitam doenças ou incapacidades e também prolongam a vida pessoal ou alheia.

A profilaxia tem como foco a prevenção de doença em nível populacional através de várias medidas que vão desde procedimentos mais simples, como o uso de medicamentos, até aos mais complexos.

Um exemplo de profilaxia é a vacina, que faz com que o sistema imune reconheça os elementos externos que podem atingi-lo e assim desencadeiam uma reação de defesa.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

A profilaxia (gr. *prophylaxis* = precaução) é então, diversas medidas como lavar as mãos ou até usos de antibióticos e medicamentos.

O técnico em enfermagem deve preparar-se para ministrar tratamentos adequados e orientar a prevenção para evitar novas contaminações.

Fonte: <http://www.tecnicoemenfermagem.net.br/o-que-e-higiene-e-profilaxia/>

Nutrição

O alimento e a água são condições essenciais para a manutenção da vida. Sem alimento, em quantidade e qualidade adequadas, elevam-se os riscos do desenvolvimento de doenças em nosso organismo.

Fatores como preferências, hábitos familiares e culturais, custos e disponibilidade dos alimentos afetam o consumo alimentar de um indivíduo.

Ter uma alimentação balanceada e equilibrada aliada a bons hábitos, como a prática regular de atividade física, contribui para a melhoria da saúde e da qualidade de vida em qualquer idade.

ALIMENTAÇÃO

É a base da vida e dela depende a saúde do homem.

A falta de alimentos, os tabus e crenças alimentares e a diminuição de poder aquisitivo, são fatores que levam à nutrição inadequada.

Uma dieta saudável pode ser resumida por três palavras: variedade, moderação e equilíbrio.

A alimentação deve ser fornecida em quantidade e qualidade suficientes e estar adequada à necessidade do indivíduo.

Para entendermos melhor o que significa uma alimentação adequada, precisamos saber a diferença existente entre alimentos e nutrientes.

ALIMENTOS: são substâncias que visam promover o crescimento e a produção de energia necessária para as diversas funções do organismo.

ALIMENTAR-SE: ATO VOLUNTÁRIO E CONSCIENTE.

NUTRIENTES: substâncias que estão presentes nos alimentos, e são utilizadas pelo organismo. Os nutrientes são: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais

NUTRIR-SE: ATO INVOLUNTÁRIO E INCONSCIENTE.

FUNÇÃO DOS NUTRIENTES

PLÁSTICA OU CONSTRUTORA (PROTEÍNAS)

São importantes para a construção do organismo, como os nossos ossos, pele e músculos.

ENERGÉTICOS (CARBOIDRATOS E GORDURAS)

Fornecem energia para as atividades do dia-a-dia.

REGULADORES (VITAMINAS E SAIS MINERAIS)

São necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando na prevenção de doenças e no crescimento.

EM UMA DIETA SAUDÁVEL NÃO PODE FALTAR NENHUM DELES.

FUNÇÃO DOS NUTRIENTES

NO PLANEJAMENTO DO CARDÁPIO LEVE EM CONSIDERAÇÃO A OFERTA DE CORES, POIS QUANTO MAIS COLORIDA MAIS ATRATIVA E NUTRITIVA SERÁ A REFEIÇÃO.

PROTEÍNA (PLÁSTICOS OU CONSTRUTORES)

Carne (boi, porco, aves, peixes), ovos, leite e derivados.

CARBOIDRATOS (ENERGÉTICOS)

Cereais, pães, massas, bolo, batatas, açúcar.

GORDURAS (EXTRA-ENERGÉTICOS)

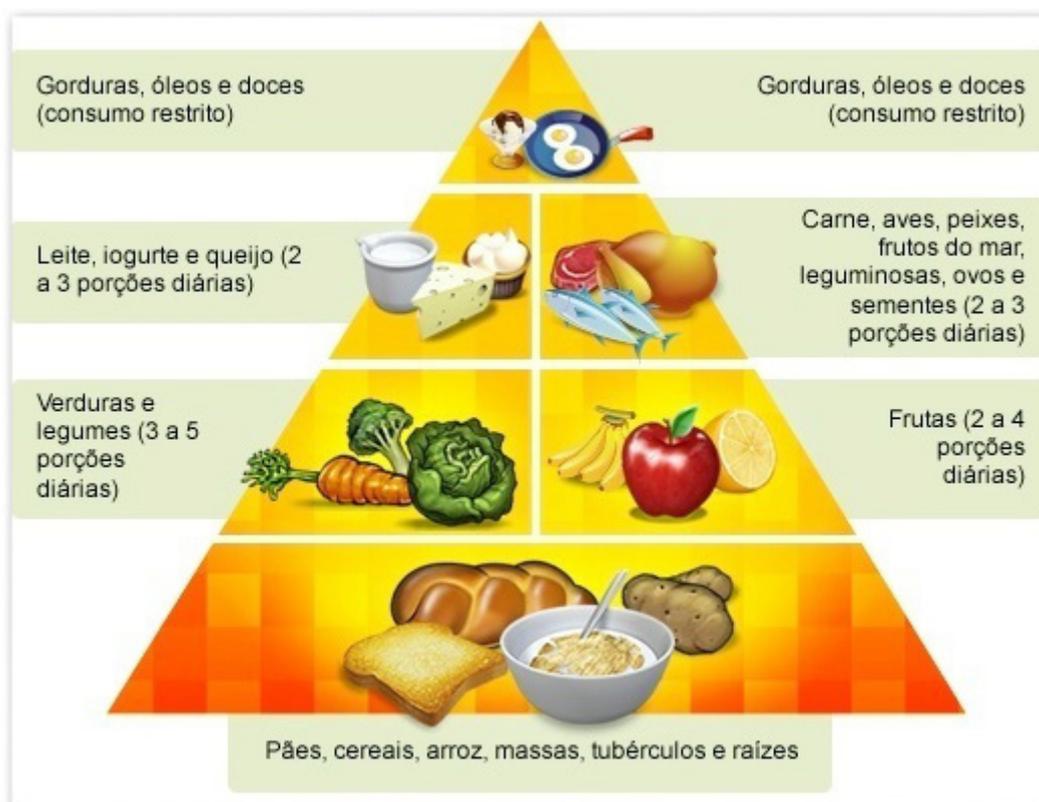
Óleos, gorduras, margarinas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

A Pirâmide dos Alimentos é um guia, e não uma prescrição rígida. Para uma vida saudável, ela ajuda na escolha dos alimentos que devem ser consumidos para se obter os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, a quantidade ideal de calorias para se manter um peso adequado.



Grupo 1 - ENERGÉTICO

Pães, cereais e massas, outros grãos, raízes e tubérculos.

Grupo 2 - REGULADOR

Legumes e verduras - 3 Porções diárias.

Grupo 3 - REGULADOR

Frutas e sucos de frutas - 3 Porções diárias.

Grupo 4 - CONSTRUTOR

Leite e derivados - 3 Porções diárias.

Grupo 5 - CONSTRUTOR

Leguminosas - 1 Porção diária.

Grupo 6 - CONSTRUTOR

Carnes e ovos - 2 Porções diárias.

Grupo 7 - EXTRA-ENERGÉTICO

Óleos e gorduras - 2 Porções diárias.

Grupo 8 - EXTRA-ENERGÉTICO

Açúcares, balas, chocolate, salgadinhos - 2 Porções diária.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Para garantirmos que todos os nutrientes essenciais ao organismo estejam presentes na dieta diária, é recomendado o consumo das porções de alimentos que compõe a pirâmide de alimentos, conforme indica o quadro a seguir.

ALIMENTOS	PORÇÃO/DIA	EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO	SUGESTÃO DE
Energéticos	8 porções pães, cereais, massas e tubérculos	½ xícara arroz cozido ou massa; 30g cereais, 50g de pão; 3-5 biscoitos água e sal; 2 xícaras de pipoca.	Café da manhã: cereal integral. Lanche: pão. Almoço: arroz e batata. Lanche: torrada. Jantar: macarrão.
Reguladores	Hortaliças = 3 porções Frutas = 3 porções	1 fruta; ½ copo suco de laranja; 1 tomate, 1 cenoura, 1 abobrinha; ½ xícara de legumes picados e cozidos; 1 xícara de vegetais folhosos crus.	Café da manhã: banana. Lanche: suco de cenoura e laranja. Almoço: salada de alface e tomate. Lanche: maçã. Jantar: brócolis.
Construtores	Carnes e ovos = 2 porções Leguminosas = 1 porção Leite e derivados = 3 porções	60-90g carne (1 bife, ou 2 col. sopa de carne moída, ou 1 coxa de frango); 1 ovo = 1 bife; 1 xícara de leite = 200ml; 2 colheres de sopa de requeijão.	Café da manhã: leite. Almoço: bife e feijão. Lanche: queijo. Jantar: frango.
Extra-energéticos	Óleos e gorduras = 2 porções Açúcares = 2 porções	1 colher chá margarina; 1 colher sopa maionese; 6 colheres chá açúcar; 1 colher de chá geleia de frutas.	

FONTES DOS NUTRIENTES NOS ALIMENTOS

VITAMINAS (REGULADORES)

VITAMINA A

É importante para o bom desempenho da visão, para o crescimento, para a vitalidade da pele e cabelo. Para que seja bem absorvida pelo organismo, é necessário consumir alimentos que contenham gorduras.

A falta da vitamina A pode causar cegueira noturna (maior dificuldade de adaptação da visão no escuro), secura da pele e maior risco de contrair infecções.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL: fígado, gema de ovo, leite integral e derivados, óleo de fígado de alguns peixes, como bacalhau.

FONTES DE ORIGEM VEGETAL: margarina, óleo de dendê e do buriti, frutas e hortaliças de cor amarelo alaranjada, como cenoura, morango, abóbora madura, manga e mamão ou de cor verde-escura: mostarda, couve, agrião e almeirão etc.

FONTES DOS NUTRIENTES NOS ALIMENTOS

VITAMINAS DO COMPLEXO B

Ajudam na manutenção da pele, colaboram no crescimento e deixam os cabelos mais saudáveis e brilhantes.

FONTES: batata, banana, legumes e alguns tipos de carne (boi, frango, peixe), miúdos em geral (coração, fígado etc), levedo de cerveja, gema do ovo, germe de trigo, músculo de boi, pão integral e abacate.

VITAMINA E

Retarda o envelhecimento e auxilia no aproveitamento da vitamina A.

FONTES: Germe de trigo, amêndoas e avelãs. Encontram-se em óleos vegetais, como os de germe de trigo, girassol, caroço de algodão, dendê, amendoim milho e soja.

VITAMINA K

Ajuda na cicatrização e evita sangramentos.

FONTES: Leite e derivados, carnes, ovos, sardinha, amêndoa, semente de gergelim e hortaliças verdes.

VITAMINA C

Aumenta a resistência do organismo evitando gripes e resfriados, protege a gengiva e aumenta a absorção do ferro.

FONTES: É amplamente encontrada nas frutas cítricas e folhas de vegetais crus. As melhores fontes são: acerola, laranja, limão, morango, brócolis, repolho e espinafre.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

VITAMINA D

Essencial para a formação dos ossos e dentes, deixando-os mais resistentes. Sua ausência pode provocar raquitismo e amolecimento dos ossos (osteomalácia).

FONTES: Gema de ovo, fígado, manteiga e pescados gordos (arenque e cavala). Encontra-se teores de vitamina D nas sardinhas e no atum. Esta vitamina é formada pelos raios ultravioletas do sol.

SAIS MINERAIS (REGULADORES)

CÁLCIO

Importante na formação e manutenção dos ossos e dentes, evitando a fragilidade dos mesmos. Sua ausência pode provocar deformidades ósseas.

FONTES: Leite, queijo, gema de ovo, carnes (como boi, peixes e aves), cereais de trigo integral, legumes e castanha.

FÓSFORO

Ajuda na memória e contribui para a formação dos ossos e dentes.

FONTES: Nozes, legumes e grãos.

SÓDIO

Evita fraqueza e desidratação.

FONTES: Cloreto de sódio ou sal de cozinha. Alimentos protéicos contêm mais sódio que outros tipos de alimentos, portanto, geralmente não é necessário o acréscimo de sal em algumas preparações.

A quantidade necessária de sal por pessoa é de $\frac{1}{4}$ de colher de chá por dia.

FERRO

Importante na formação das células vermelhas, prevenindo a anemia. Quando fornecido pelas carnes, este mineral é melhor absorvido do que os de origem vegetal.

A falta de ferro é a mais comum de todas as deficiências nutricionais, principalmente para crianças menores de 2 anos, meninas adolescentes, grávidas e idosos.

FONTES: Fígado, carnes, gema de ovo, feijão, frutas secas, cereais, lentilha, folhas verde-escuras e beterraba.

Os refrigerantes a base de cola reduzem a absorção do ferro se consumidos durante a refeição.

PARA MELHORAR A ABSORÇÃO CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM FERRO JUNTO COM OUTROS RICOS EM VITAMINA C.

POTÁSSIO

Evita a fraqueza muscular e controla os batimentos do coração.

FONTES: Frutas, leite, carnes, cereais, vegetais e legumes.

FIBRAS

Sua função é estimular o funcionamento intestinal. Absorvem líquidos e ligam substâncias, por isso previnem a prisão de ventre, eliminando também elementos tóxicos do organismo.

Comendo poucas fibras pode-se ter doenças como: hipertensão, colesterol alto, obesidade, inflamação da hemorroida e câncer de intestino.

FONTES: Pão integral, frutas com casca, vegetais crus, grãos, leguminosas e cereais integrais.

ÁGUA

A água também regula nosso organismo e nos hidrata. O corpo perde água naturalmente, através da pele com a transpiração, dos rins com a urina e pelo intestino com as fezes.

Por isso, devemos repor líquidos, preferencialmente, através da ingestão de água; e também através de frutas como melancia e melão (que possuem 80 e 60% de água respectivamente).

A reposição de água deve ser de 2,5 litros/dia, ou de 8 a 10 copos/dia.

DICAS ÚTEIS

PREPARE OS LEGUMES NO VAPOR, A FIM DE PRESERVAR OS NUTRIENTES DESSES ALIMENTOS. QUANTO MAIOR O CONTATO COM A ÁGUA, MAIOR SERÁ A PERDA DE NUTRIENTES.

CONSUMA LEGUMES E FRUTAS COM A CASCA, SEMPRE QUE POSSÍVEL, PARA APROVEITAR AS FIBRAS CONTIDAS NA CASCA.

CONSUMA OS SUCOS DE FRUTAS LOGO APÓS SEU PREPARO, POIS A AÇÃO DO AR E DA LUZ ALTERAM SEU VALOR NUTRITIVO.

PARA ADICIONAR SABOR E REDUZIR O USO DE GORDURA E SAL UTILIZE CONDIMENTOS COMO ALHO, PIMENTA, GENGIBRE, ORÉGANO, CEBOLINHA, SALSINHA, DE PREFERÊNCIA, AO FINAL DA PREPARAÇÃO.

PREPARE AS REFEIÇÕES UTILIZANDO POUCO ÓLEO: TIRE AS GORDURAS MAIS VISÍVEIS DA CARNE; REMOVA AS PELES DE AVES E PEIXES; COZINHE, ASSE, GRELHE, AO INVÉS DE FRITAR.

PROCURE FAZER SEIS REFEIÇÕES POR DIA, DESSA FORMA PODE-SE VARIAR BASTANTE OS ALIMENTOS, ALÉM DE QUANTIFICÁ-LOS MELHOR.

COM A ÁGUA DE VERDURAS E LEGUMES VOCÊ PODE PREPARAR OUTROS PRATOS, COMO RISOTOS, SOPAS ETC.

Fonte: Mesa Brasil SESC.

RELAÇÕES DE AFETIVIDADE DA FAMÍLIA.

Quais laços formam uma família? Quais relações são construídas no seio familiar?

Uma família é formada não apenas pela relação de sangue que os membros têm, mas sim pelos laços de amor, carinho que se estabelece entre eles.

As relações que são construídas pelas pessoas nesse ambiente devem ser pautadas na **confiança**, mais do que isso, devem ser estabelecidas por meio da conversa, do toque, do abraço, das demonstrações de afeto, da troca de experiências e da aprendizagem que se dá entre essas ligações.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

É na família que surgem os primeiros aprendizados e é dela que recebemos os exemplos para nosso comportamento e atitudes.

Ela promove a educação das gerações mais novas, das suas tradições, cultura e valores, transmite posicionamentos, opiniões e reflexões sobre o mundo e a sociedade em que vive.

A **personalidade** de cada indivíduo recebe forte influência da sua família. Todos somos parte de uma família, e todos carregamos em nós não apenas o DNA dela, mas um pouco do que ela é.

A relação pais e filhos

Desenvolver relações saudáveis entre pais e filhos é essencial dentro do ambiente familiar.

A preocupação maior dos pais deve ser desenvolver relações de amizade com seus filhos, de tornarem-se amigos e com isso despertar a admiração entre ambos.

Pais que despertam encantamento em seus filhos conseguem estabelecer **relação de respeito** e deixar marca eterna em seu ser.

A família é como uma planta, necessita ser regada, nutrida constantemente. Invista em tempo diário para o convívio familiar.

A **presença** nos momentos importantes, o acompanhamento no cotidiano escolar, o auxílio nas lições de casa, o passeio no parque, as brincadeiras nos tempos livres são atitudes que nutrem a família e que são parte das tarefas diárias de pais ídolos de seus filhos.

Os erros e as experiências de vida são outros aspectos a serem compartilhados entre os membros da família. Pais não devem sentir-se envergonhados ao pedir desculpas pelos seus erros, ou mesmo assumi-los frente aos seus filhos.

Compartilhar as próprias experiências e incentivar que seus filhos façam o mesmo contribuem para o fortalecimento das crianças frente aos desafios que surgirão ao longo da vida.

A importância do legado familiar

O legado que pais devem deixar para seus filhos está longe das questões financeiras, de posses, valores, bens, mas próximo da educação que deixarão com eles.

Ensine seus filhos a desenvolver habilidades socioemocionais, a desenvolver as funções nobres da mente, a falar sobre seus medos e não viver na escuridão de si mesmo, a expor suas ideias e conviver em harmonia com o outro, a ser empático e carismático em suas relações, a pensar antes de agir, a enfrentar os desafios de forma inteligente e aprender com seus próprios erros.

A família é o **berço do amor, da compreensão, do afeto**, é o lugar onde as pessoas devem encontrar apoio, lições e aprendizados, mas que acima de tudo, as relações sejam saudáveis e de convivência harmônica.

Os filhos não precisam de pais gigantes, mas de seres humanos que falem a sua linguagem e sejam capazes de penetrar-lhes o coração.

Augusto Cury

Fonte: <https://escoladainteligencia.com.br/familia-uniao-feita-por-afeto-confianca-e-respeito/>

HIGIENE DA CRIANÇA.

É durante a infância que se deve aprender a **cuidar do próprio corpo**. A responsabilidade de ensinar é dos pais, em primeiro lugar, mas a escola também tem a obrigação de apoiar essa fase tão importante da formação das crianças.

Em princípio, os pequenos devem conhecer o próprio corpo para entender a importância de cada hábito higiênico que vão adquirir. Os pais devem criar uma rotina, como: antes de se sentar-se à mesa, devem lavar as mãos; antes de se deitar-se, devem escovar os dentes e usar o fio dental. Com o tempo, eles vão se acostumar a essas atividades e vão fazê-las sem pensar.

Porém, eles devem entender o motivo de todas essas coisas. Os pais têm que conversar com seus filhos e esclarecer as razões dessas obrigações com a **limpeza corporal**, de forma simples e usando uma linguagem que eles entendam. É preciso dizer, por exemplo, que lavar e pentear os cabelos não permite que os piolhos se proliferem ou ainda que as cáries danificam os dentes. Então, devemos escová-los e usar fio dental várias vezes ao dia para evitar problemas.

Se na escola as crianças recebem apoio de maneira mais descontraída, ouvindo historinhas e assistindo a teatro de fantoches, elas captam a mensagem com mais precisão. Por isso os métodos pedagógicos devem chamar bastante atenção, nesse sentido.

O que a criança deve aprender sobre higiene pessoal:

- **Escovar os dentes.** Os pais devem explicar a maneira correta de fazê-lo, como escovar a língua e de que forma usa-se o fio dental. Atenção: nos primeiros dias, fique olhando para ver se seu filho faz certo; depois o deixe fazer sozinho, mas fiscalize, veja se está bem feito. Depois de um tempo, quando vir que ele desempenha bem essa função, pode deixá-lo fazer totalmente sozinho.

- **Lavar as mãos** antes das refeições, depois de usar o banheiro e quando chegar da rua. Até os quatro anos, os pais devem levar a criança para lavar as mãos. Depois dessa idade, podem apenas reforçar o recado, mas deixando que o façam. Lembre-se de ensinar cada passo – água, sabão, enxaguar e enxugar.

- **Pentear os cabelos.** Para os meninos, essa tarefa é mais fácil; as meninas precisam de mais atenção, até pelo, menos sete ou oito anos de idade para lavá-los e penteá-los. O importante é ensinar desde cedo a pentear o cabelo ao acordar e depois do banho.

- **Tomar banho.** É preciso que a criança tenham uma hora marcada para tomar o banho e seus utensílios (sabonetes, xampu, condicionador e toalhas) devem estar sempre ao seu alcance quando estão aprendendo a tomar banho sozinhas. Os pais devem mostrar a maneira certa de lavar as partes íntimas, os pés e todo o corpo. Elas precisam de auxílio até uns seis anos, quando podem exercer essa atividade totalmente sozinhas.

Fonte: <http://higiene-pessoal.info/higiene-pessoal-infantil.html>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

CUIDADOS ESSENCIAIS. PREVENÇÃO DE ACIDENTES.

Como implantar uma cultura de prevenção de acidentes no trabalho

No Brasil, o número de acidentes ocorridos no trabalho é alarmante. Mais de 700 mil casos são registrados por ano, sendo o setor da construção civil responsável pela maioria dos casos. A legislação é rigorosa ao editar normas reguladoras das condições de trabalho: o que falta, na maioria dos casos, é cumprimento e fiscalização para prevenção de acidentes.

O país ainda está distante de uma cultura de prevenção de acidentes no trabalho. Você sabe como adotar estratégias que eliminem a ocorrência de imprevistos no seu negócio? Acompanhe nosso post e conheça todas as dicas para erradicar de vez os acidentes no ambiente empresarial e tornar os atos de prevenção uma prática comum!

A ausência de uma cultura de prevenção de acidentes no trabalho

Atualmente, o que temos em nosso país são regras rígidas e 36 NR's (Normas Regulamentadoras) criadas desde 1978 para reger a prevenção de acidentes no ambiente de trabalho. Elas dispõem sobre os equipamentos obrigatórios para a segurança dos colaboradores e até mesmo sobre as condições de iluminação e temperatura exigidas nas empresas.

Ainda assim, não se vê no Brasil uma verdadeira cultura que pregue e dissemine a segurança como essencial para o desempenho das tarefas dos empregados, sendo que muitas vezes nem mesmo os EPI (Equipamentos de Proteção Individual) são disponibilizados nas organizações.

Quando uma pessoa atua por um longo tempo exposto ao perigo, sem causar qualquer acidente, mentalmente este perigo deixa pouco a pouco de ser um verdadeiro risco, até que o perigo seja completamente ignorado tanto pelo profissional envolvido como também para a empresa. Isso muda quando um acidente acontece. Mas já é tarde.

A frase: "Isso nunca aconteceu" é o maior argumento da falta de cultura de prevenção, pois para que o acidente aconteça, basta uma vez.

A diferença entre a implantação da cultura e simples alertas

É necessária uma mudança radical na ótica do brasileiro no que diz respeito às normas de segurança, estabelecendo real cultura de prevenção de acidentes no trabalho. As atitudes a serem tomadas nas empresas devem ir além dos meros alertas. A proteção deve ser preocupação não apenas dos empresários, mas também dos empregados.

O que se vê na realidade das empresas nos dias de hoje é a emissão de meros alertas de curta duração. Os funcionários são vagamente orientados no início de suas ativida-

des (DDS ou similar) e, apesar de terem disponibilizados os EPI exigidos, costumam não utilizá-los e nem serem fiscalizados ou punidos quando não utilizam, o que conduz a um maior número de acidentes, na prática.

A cultura de prevenção de acidentes no trabalho, assim, é algo mais efetiva e permanente. É resultado da comunicação direta entre o clima, comportamento e o sistema de gestão de segurança do trabalho.

Em uma cultura de prevenção, não pode existir jeitinhos, gambiarras ou by-pass temporário em sistemas de segurança. Tudo deve ser voltado a vida e segurança do operador e dos envolvidos, e a produção é uma consequência deste trabalho, não o inverso.

A empresa, como proprietária do parque fabril e das máquinas lá existentes tem a responsabilidade de prover recursos para adequação e adaptação das máquinas para serem mais seguras, e também atender as legislações vigentes, como a NR12 que determina sistemas de segurança para redução do risco de acidentes

Como abordar a prevenção de acidentes no ambiente corporativo

Os conhecimentos sobre riscos, estratégias e requisitos básicos sobre segurança do trabalho estão atualmente concentrados nas mãos de especialistas, como técnicos, engenheiros e médicos do trabalho.

É essencial, assim, a disseminação dos conceitos sobre segurança do trabalho que envolvem as atividades que estão relacionadas ao seu trabalho, assim deve ser para todos os colaboradores de uma empresa, com o constante incentivo e acompanhamento. A melhoria sempre é constante, pois a tecnologia de processo e segurança passa por mudanças a cada ano, aumentando a eficiência produtiva e reduzindo o risco na operação da máquina.

Para a Empresa: Forneça treinamentos, ensine a função de cada EPI, mostre a importância da prevenção para a saúde do próprio funcionário. E, o mais importante: fiscalize os trabalhadores e coloque-se à disposição no caso de surgirem dúvidas.

Para o Funcionário: Obedeça às orientações da empresa. Utilize os EPIs, sabemos que incomoda e nem sempre é confortável. Não faça improvisos para reduzir etapas. Ande das áreas permitidas e demarcadas. Alerta os seus colegas de trabalho caso eles estejam fazendo algo inseguro tanto para ele quanto para quem está próximo.

"A segurança de cada um depende de todos que estão em volta, inclusive de você." Douglas Custodio

A prevenção como fator essencial para o aumento da lucratividade das empresas

Criar uma cultura de prevenção de acidentes de trabalho é essencial para que o nível de produtividade e lucratividade de uma empresa mantenha-se o mesmo (ou aumente), já que os funcionários manterão sua saúde em dia, sendo plenamente capazes de exercer suas funções com satisfação, e não serão afastados por motivo de doença.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

É interessante começar a abordagem adequando-se à NR12. Realize o diagnóstico do negócio, criando um *checklist* e fazendo o trabalho de um auditor, verificando suas máquinas uma a uma. Planeje mudanças e alterações, modificando processos. Por fim, faça o escopo do trabalho e comece a agir!

Fonte: <https://www.nr12semsegredos.com.br/implantar-cultura-prevencao-de-acidentes-trabalho/>

CUIDAR E EDUCAR.

Indissociabilidade entre educar, cuidar brincar¹

A reivindicação pela articulação da educação e do cuidado na educação infantil caracteriza-se como um processo histórico que visou garantir, enquanto afirmação conceitual, um lugar para além da guarda e assistência social. A intenção foi demarcar o caráter educativo, legalmente legitimado pela Constituição de 1988, a qual consolidou a importância social e política da educação infantil ao determinar o caráter educativo das instituições voltadas para a atenção às crianças de zero a seis anos e onze meses.

No momento em que a educação infantil passou a ser considerada a primeira etapa da Educação Básica, integrando-se aos sistemas, através da LDBEN de 1996, foi necessário interrogar e pensar sua especificidade. Para demarcar sua "identidade", seu lugar nas políticas públicas e na Educação Básica brasileira, e para retirar a creche da assistência social e a pré-escola da "preparação para o ensino fundamental", foi necessário sublinhar e insistir na indissociabilidade do educar/cuidar, enquanto estratégia política para aproximá-los, redimensionando a educação da infância.

A recorrente presença desse binômio na educação infantil, ao longo dos últimos vinte anos, promoveu tanto a consolidação de algumas concepções, quanto constituiu disputas e também problematizações. Podemos apontar alguns consensos em relação à indissociabilidade da expressão educar/cuidar.

Em primeiro lugar, o ato de cuidar ultrapassa processos ligados à proteção e ao atendimento das necessidades físicas de alimentação, repouso, higiene, conforto e prevenção da dor. Cuidar exige colocar-se em escuta às necessidades, aos desejos e inquietações, supõe encorajar e conter ações no coletivo, solicita apoiar a criança em seus devaneios e desafios, requer interpretação do sentido singular de suas conquistas no grupo, implica também aceitar a lógica das crianças em suas opções e tentativas de explorar movimentos no mundo.

Em segundo lugar, cuidar e educar significa afirmar na educação infantil a dimensão de defesa dos direitos das crianças, não somente aqueles vinculados à proteção da vida, à participação social, cultural e política, mas também aos direitos universais de aprender a sonhar, a duvidar, a pensar, a fingir, a não saber, a silenciar, a rir e a movimentar-se.

¹ Texto adaptado de BARBOSA, M. C. S. Práticas Cotidianas na Educação Infantil

E, finalmente, o ato de educar nega propostas educacionais que optam por estabelecer currículos prontos e estereotipados, visando apenas resultados acadêmicos que dificilmente conseguem atender a especificidade dos bebês e das crianças bem pequenas como sujeitos sociais, históricos e culturais, que têm direito à educação e ao bem-estar.

Porém, os consensos apontam também para algumas críticas ao uso do binômio educar e cuidar. Se insistirmos na afirmação das duas palavras, sugerimos que essas ações sejam separadas e possam ser cumpridas por diferentes profissionais, legitimando a existência de um professor e um auxiliar. Os professores, ocupados com o caráter instrucional: contar histórias, fazer trabalhos, enquanto, no âmbito da assistência, o auxiliar envolvido com as trocas de roupa, a alimentação e a saúde.

Há, ainda, no debate em torno do binômio educar/cuidar, uma disputa pela obtenção da hegemonia entre os dois termos. A ascendência do termo cuidado sobre o termo educação surge principalmente dos argumentos da filosofia, os quais defendem que todas as relações e interações entre os sujeitos pressupõem o cuidado. O cuidado, como modalidade específica das relações entre os humanos, é necessário para à sobrevivência. Assim, todas as práticas cotidianas são cuidados (os cuidados básicos, os cuidados com os ambientes coletivos físico, natural e social). Por outro lado, alguns autores afirmam que os processos educacionais sempre implicam a dimensão do cuidado. Esse debate está apenas começando e as argumentações de ambos os lados são pertinentes e consistentes.

Alguns autores sugerem que, talvez, o uso da expressão "cuidados educacionais" ponha sob melhor foco o entendimento da indissociabilidade dessas dimensões. Ações como banhar, alimentar, trocar, ler histórias, propor jogos e brincadeiras e projetos temáticos para se conhecer o mundo são proposições de cuidados educacionais, ou ainda significam uma educação cuidadosa.

Brincadeira

O respeito incondicional ao brincar e à brincadeira é uma das mais importantes funções da educação infantil, não somente por ser no tempo da infância que essa prática social se apresenta com maior intensidade mas, justamente, por ser ela a experiência inaugural de sentir o mundo e experimentar-se, de aprender a criar e inventar linguagens através do exercício lúdico da liberdade de expressão. Assim, não se trata apenas de um domínio da criança, mas de uma expressão cultural que especifica o humano.

São as primeiras experiências de cuidado corporal que desencadeiam os processos de criação do campo da confiança. Essa confiabilidade se manifesta na presença de cuidados atentos e seguros, que protegem o bebê, assim como na proposição de um ambiente que favorece o êxito das ações desencadeadas por ele, proporcionado pela constante proximidade do adulto que responde às solicitações de interação e segue o ritmo do bebê. O importante é que o bebê possa conduzir e o adulto se deixe conduzir,

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

estabelecendo seu direito a uma atitude pessoal desde o começo. É esse o princípio da autonomia, porém o adulto, ou qualquer outro interlocutor, também pode, e deve, oferecer complementos e desafios. Nessa perspectiva, aprender a “estar só” é uma conquista da criança, baseada na confiabilidade e no ambiente favorável no qual possa se manifestar. Desafiando os limites da segurança, gradualmente ela encontra nessa confiança a necessária sustentação para abandonar o conforto da proteção e se lançar em sua aventura com o mundo.

Antes de brincar com objetos, o bebê brinca consigo mesmo, com a mãe, o pai, os irmãos e outras pessoas. Antes de poder segurar algo nas mãos, já brinca de abrir e fechar os olhos, fazendo o mundo aparecer e desaparecer. O bebê, desde suas primeiras experiências lúdicas de explorações e experimentações sensoriais e motoras, nos mostra uma das mais importantes características do brincar e das brincadeiras: as crianças brincam porque gostam de brincar, e é precisamente no divertimento que reside sua liberdade e seu caráter profundamente estético. Esse divertimento resiste a toda análise e interpretação lógicas, porque se ancora na dinâmica de valorar e significar o vivido através da imaginação, mostrando que somos mais do que simples seres racionais.

Brincar, jogar e criar estão intimamente relacionados, pois iniciam juntos. O brincar é sempre uma experiência criativa, uma experiência que consome um espaço e um tempo, configurando uma forma básica de viver. Um momento significativo no brincar é aquele da admiração, no qual a criança surpreende a si mesma.

Nas práticas culturais que definem a atividade lúdica em cada grupo social, e em cada brincadeira em particular, a criança pequena apreende brincando, brincando as complexifica e brincando as utiliza em novos contextos, sozinha ou com outras crianças. A presença de uma cultura lúdica preexistente torna possível o brincar como uma atividade cultural que supõe aprendizagens de repertórios e vocabulários que a criança opera de modo singular em suas brincadeiras e jogos. Assim, os repertórios e o vocabulário de jogo disponíveis para os participantes em um determinado grupo social compõem a cultura lúdica desse grupo e os repertórios e o vocabulário que um indivíduo conhece compõem sua própria cultura lúdica.

Os artefatos e as brincadeiras ensinadas pelos adultos, e observadas, imitadas e transformadas pelas crianças, tornam-se o repertório inicial. Assim como a geração adulta é importante na transmissão cultural, as crianças mais velhas também são importantes agentes de divulgação da cultura lúdica ao apresentarem outros repertórios e outros vocabulários.

A brincadeira é a cultura da infância, produzida por aqueles que dela participam e acionada pelas próprias atividades lúdicas. As crianças aprendem a constituir sua cultura lúdica brincando. Toda cultura é processo vivo de relações, interações e transformações. Isso significa que a experiência lúdica não é transferível, não pode ser simplesmente adquirida, fornecida através de modelos prévios. Tem que ser vivida, interpretada, co-constituída, por cada

criança e cada grupo de crianças em um contexto cultural dado por suas tradições e sistemas de significações que tem que ser interpretados, ressignificados, re-arranjados, re-criados, incorporados pelas crianças que nesse contexto chegam.

Para a constituição de contextos lúdicos é necessário considerar que as crianças ouvem música e cantam, pintam, desenharam, modelam, constroem objetos, vocalizam poemas, parlendas e quadrinhas, manuseiam livros e revistas, ouvem e contam histórias, dramatizam e encenam situações, para brincar e não para comunicar “ideias”. Brincando com tintas, cores, sons, palavras, pincéis, imagens, rolos, água, exploram não apenas o mundo material e cultural à sua volta, mas também expressam e compartilham imaginários, sensações, sentimentos, fantasias, sonhos, ideias, através de imagens e palavras. A compreensão do mundo da criança pequena se faz por meio de relações que estabelece com as pessoas, os objetos, as situações que vivencia, pelo uso de diferentes linguagens expressivas (o movimento, o gesto, a voz, o traço, a mancha colorida). Nesse processo, as escolhas de materiais, objetos e ferramentas que o adulto alcança promovem diferenças no repertório e no vocabulário, na cultura material e imaterial na qual a criança está inserida.

Garantir contextos que ofereçam e favoreçam oportunidades para cada criança e o grupo explorarem diferentes materiais e instrumentos através de suas brincadeiras exige dos estabelecimentos educacionais planejamento e organização de espaços e tempos que disponibilizem materiais lúdicos. Assim é necessária a presença de brinquedos, de objetos e materialidades que possam ser transformados, e também áreas externas destinadas a atividades, lugares desafiadores para o desenvolvimento de brincadeiras, bem como, de um modo geral, a preparação de um ambiente físico que convide ao lúdico, às descobertas e à diversidade, e que seja ao mesmo tempo seguro, limpo e confortável, propiciando atividade e o descanso, o movimento e a exploração minuciosa.

Nosso país, além de ter um patrimônio histórico e um patrimônio humano tem também muitas manifestações culturais que são nosso patrimônio imaterial. A tradição oral brasileira é rica em lendas, contos, personagens, jogos de rua, brinquedos e artefatos feitos com matérias naturais, simples, que se encontram no cotidiano e oferecem traços culturais importantes na construção do pertencimento social.

Porém, não bastam espaços, materiais e repertórios adequados, há a necessidade da presença de adultos sensíveis, atentos para transformar o ambiente institucional em um local onde predomina a ludicidade. É necessário que o profissional que atua diretamente com a criança pequena tenha conhecimento sobre a “cultura lúdica”, um amplo repertório que possa ser oferecido às crianças nas diversas circunstâncias e, principalmente, compartilhe a alegria, a beleza e a ficção da brincadeira. O adulto, ao ser tocado em seu poder de reaprender a espantar-se e maravilhar-se, torna este momento de aprendizado, um momento de regozijo entre ele e as crianças.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Tal compreensão implica abandonar práticas habituais em educação, romper com a concepção de educação como “fabricação” - dizendo às crianças como devem ser, pensar, agir e o que devem saber. É o desafio de abandonar a idéia de educação como “formatação”, previamente definindo os caminhos para as crianças. A compreensão de que a dinâmica do mundo contemporâneo nos propõe muitas incertezas para o futuro, e que estas somente podem ser parcialmente solucionadas, torna-se importante pensar a ação educativa em sua dinâmica contraditória e viva, pois imersa na cultura. Esta situação exige um grupo de adultos – pais, professores, gestores e profissionais – atualizados e atentos às suas opções, escolhas e decisões.

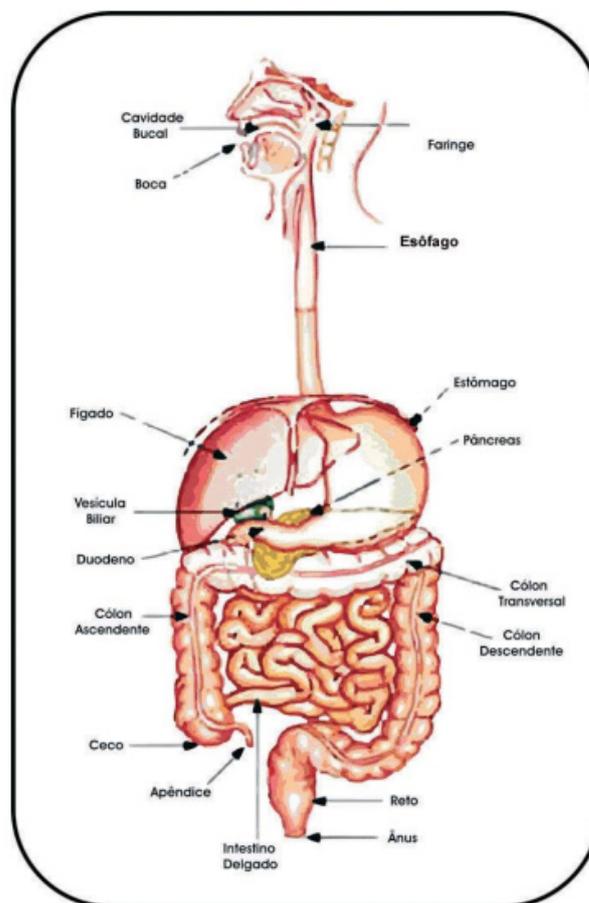
HIGIENE. PREVENÇÃO. ROTINA.

Prezado Candidato, o tema acima supracitado, já foi abordado em tópicos anteriores

ALIMENTOS: IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS PARA SAÚDE, CONTAMINAÇÃO (MICROORGANISMOS, DOENÇAS E INTOXICAÇÕES), ROTULAGEM DE PRODUTOS NUTRIENTES, MEDIDAS CASEIRAS).

Para entendermos melhor essa diferença, vamos começar com o significado da palavra alimentação. A alimentação é um ato voluntário e consciente. Ela depende totalmente da vontade do indivíduo e é o homem quem escolhe o alimento para o seu consumo. A alimentação está relacionada com as práticas alimentares, que envolvem opções e decisões quanto à quantidade; o tipo de alimento que comemos; quais os que consideramos comestíveis ou aceitáveis para nosso padrão de consumo; a forma como adquirimos, conservamos e preparamos os alimentos; além dos horários, do local e com quem realizamos nossas refeições.

Agora que já entendemos o que é alimentação, vamos explicar o que é nutrição. A nutrição é um ato involuntário, uma etapa sobre a qual o indivíduo não tem controle. Começa quando o alimento é levado à boca. A partir desse momento, o sistema digestório entra em ação, ou seja, a boca, o estômago, o intestino e outros órgãos desse sistema começam a trabalhar em processos que vão desde a trituração dos alimentos até a absorção dos nutrientes, que são os componentes dos alimentos que consumimos e são muito importantes para a nossa saúde.



O Sistema digestório é formado por um conjunto de órgãos que tem o papel de realização da digestão. Ele é responsável por processar os alimentos que nós comemos para disponibilizar os nutrientes necessários às diferentes funções do nosso corpo, como o crescimento, a obtenção de energia para as atividades do dia a dia, entre outros. Os órgãos que formam o sistema digestório são: boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e o reto.

Os nutrientes são componentes dos alimentos que consumimos e estão divididos em macro nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Apenas os macro nutrientes são responsáveis pelo fornecimento de energia, que às vezes é indicada como “caloria” do alimento.

Os carboidratos estão presentes nos pães, cereais, biscoitos, frutas, massas, tubérculos e raízes. Além desses alimentos, os carboidratos também estão presentes em produtos como: açúcar refinado, chocolates, doces em geral, mas não são considerados tão saudáveis quanto aqueles que estão presentes em cereais, frutas, massas, etc.

A principal função do carboidrato é fornecer energia para o corpo humano, sendo, na sua maioria, transformado em glicose. A glicose é um açúcar, que é considerado o carboidrato mais simples que existe. É uma das principais fontes de energia do nosso corpo.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

As proteínas são nutrientes que podem ser de origem animal e de origem vegetal. As proteínas de origem animal são encontradas principalmente nas carnes (aves, bovino, suíno, pescado e outros animais); ovos; leite e seus derivados, como queijo, requeijão, iogurte e outros produtos. As proteínas de origem vegetal são encontradas nos diversos tipos de feijões, soja, lentilha e grão-de-bico. Todas as proteínas são chamadas de nutrientes construtores, pois são responsáveis pela formação dos músculos e tecidos (como pele, olhos, nervos, glândulas e outras estruturas); além de regularem outras funções importantes no nosso corpo.

As gorduras animais (presentes em todo tipo de carne) e os óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola e outros) são os nutrientes mais calóricos. Por isso, devemos consumir com moderação os alimentos que nos fornecem as gorduras. Entretanto, elas são importantes, pois mesmo em pequena quantidade, fornecem ácidos graxos indispensáveis à manutenção da saúde, além de facilitarem a utilização de vitaminas importantes pelo corpo.

Os micronutrientes exercem outras funções no organismo, tão importantes quanto as que são realizadas pelos macro nutrientes, conforme já visto. As vitaminas (A, D, E, K, C e todas as vitaminas chamadas do complexo B) e minerais (cálcio, ferro, potássio, fósforo e outros) estão presentes nas frutas, verduras e legumes. Tanto as vitaminas quanto os minerais, são essenciais na digestão, na circulação sanguínea e no funcionamento intestinal, além de fortalecerem o sistema imunológico, responsável pela defesa do nosso corpo contra invasores como vírus, bactérias e parasitas.

Hortaliças é o nome técnico dado às verduras e aos legumes, que são plantas ou parte de plantas que servem para consumo humano.

Chama-se “verdura” quando a parte comestível do vegetal são as folhas, flores, botões ou hastes, como acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, salsa e salsão.

Chama-se “legume” quando as partes comestíveis do vegetal são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, como cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino e cebola.

Como você pode ver, os alimentos fornecem nutrientes muito importantes para nossa saúde. Somente uma alimentação adequada em termos quantitativos e qualitativos pode fornecer esses nutrientes. Por outro lado, o consumo inadequado de alimentos pode trazer danos para a saúde das pessoas. Por exemplo, o excesso de alimentos pode causar a obesidade e a deficiência pode causar a desnutrição.

O consumo de alimentos com alta quantidade de gordura, açúcar e sal (seja por quantidades erradas adicionadas no preparo dos alimentos ou pela frequência de consumo de produtos industrializados que tenham alto teor de sal), pode causar muitos problemas à saúde, como obesidade, diabetes, cárie dental, hipertensão (pressão alta), alterações ortopédicas (relativa aos ossos), aumento dos níveis de colesterol e triglicérides e doenças cardíacas.

Com isso, só confirmamos a ideia de que uma alimentação saudável deve ser estimulada em todos os lugares, principalmente na escola. E para que isso aconteça, você poderá colaborar incentivando o consumo de frutas, verduras e legumes, por exemplo, e diminuindo a oferta de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal.

A Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo normalmente causada pelo consumo exagerado de comida e falta de atividade física.

A desnutrição é uma doença causada por alimentação inadequada e insuficiente, com baixa quantidade de energia e proteína; também pode ser causada por má-absorção, anorexia ou falta de apetite. Pode ter influência de fatores sociais, e nesse caso, acomete principalmente indivíduos de classe social mais desfavorecida. Também pode estar relacionada a problemas psiquiátricos ou a alguma outra doença.

Significados da alimentação

Como explicamos anteriormente, a alimentação não se resume aos nutrientes. O ato de comer é influenciado por diversos fatores como os valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais.

Dessa forma, as pessoas, diferentemente dos animais, ao se alimentarem, não buscam exclusivamente preencher suas necessidades de energia e nutrientes, mas querem alimentos com cheiro, sabor, cor e textura. Além disso, o conhecimento científico, as religiões e a condição econômica do indivíduo também influenciam nos hábitos alimentares.

Algumas religiões, por exemplo, costumam criar proibições para o consumo de alguns alimentos, que são considerados culturalmente nocivos. As grandes religiões sempre se preocuparam, em seus livros sagrados, em estabelecer proibições, mostrando o que os fiéis podem ou não comer.

Essas proibições são chamadas de tabus alimentares, que são crenças e superstições relacionadas ao consumo de alguns alimentos ou à combinação deles, que seriam prejudiciais à saúde. Muitos folcloristas chamam estes tabus de faz mal.

Você já deve ter conhecido alguma pessoa que não come carne de porco ou que não misture manga e leite, não é?

Várias religiões proíbem o consumo de certos tipos de carnes.

Por exemplo, o judeu e o muçulmano não comem carne de porco. A proibição do consumo de alguns animais pode ser também pelo fato dele ser criado em casa, como bicho de estimação. Já em outros locais, alguns tipos de carne são proibidas por não serem consideradas comida, não necessariamente porque tem o sabor ou o aroma ruins. Por exemplo, algumas culturas comem certos tipos de gafanhotos, e em outras, comer gafanhoto é nojento. Outros insetos, como larvas, são associadas à comida estragada. Em alguns países do oriente, porém, é comum comer grilos, gafanhotos, lagartas e formigas. Em algumas regiões rurais do Brasil, costuma-se comer içá (a parte traseira de algumas formigas)

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador



MOSCA



ABELHA



FORMIGA



O tabu alimentar também pode ser criado e mantido por razão de saúde. Na maioria das culturas, o alimento sempre foi relacionado à saúde e isso acontece não apenas porque o excesso ou a falta de alimentos coloca em risco a sobrevivência dos homens, mas, também, pelas instruções dadas por alguns profissionais de saúde, que influenciam o tipo de dieta, visto que alguns alimentos podem piorar a saúde ou atrapalhar algum tratamento. Por exemplo, comer carne de porco mal cozida pode levar à teníase ou comer alimentos ricos em sal pode piorar a saúde de quem tem pressão alta.

Já no cristianismo, a cerimônia mais sagrada ocorre em torno da ingestão do pão e do vinho, simbolizando o corpo e o sangue de Cristo. Ser hinduísta é ser vegetariano. Com esses exemplos, queremos mostrar que é importante você descobrir se existe na sua escola alguma criança que siga algum tabu alimentar, a fim de criar alternativas para os lanches que possuam algum alimento proibido para eles.

Os vegetarianos são aquelas pessoas que seguem uma dieta baseada exclusivamente em alimentos de origem vegetal. Eles excluem da sua dieta carne, ovos e leite, assim como os produtos derivados deles. Os ovo lacto vegetarianos não consomem carne, mas consomem ovos e leite, e os lacto-vegetarianos, incluem apenas o leite e derivados.

O conhecimento científico que você encontra em alguns jornais e revistas, por exemplo, também influencia na escolha dos alimentos, pois por meio dessas informações as pessoas passam a conhecer quais alimentos são considerados saudáveis e como eles podem ser utilizados da melhor forma.

Contudo, não basta ter acesso a esses conhecimentos para mudar o hábito alimentar, pois normalmente as pessoas levam em consideração os prazeres propiciados pela comida, além dos vários fatores que interferem na formação do costume alimentar.

O significado da alimentação também muda de acordo com a condição econômica da pessoa. Para a população de baixa renda, em geral, os alimentos são classificados entre os alimentos "fortes" e os "fracos". Os alimentos fortes são aqueles que sustentam, como o arroz, feijão e carne, enquanto que os fracos são as frutas, verduras e legumes, que servem somente para "tapar a fome".

Quando essas pessoas dividem os alimentos em fortes e fracos, elas não se baseiam no valor nutritivo dos alimentos, mas sim na capacidade que eles têm de matar a fome, como é o caso dos alimentos fortes, que dão a sensação de "barriga cheia", pois são mais gordurosos e mais difíceis para digerir.

Normalmente, eles sabem que as frutas, verduras e legumes são ricos em vitaminas e minerais, mas seu consumo deixa a "sensação" de fome. Porém, isso torna a alimentação repetitiva e pobre em vitaminas e minerais, o que pode prejudicar a saúde dessas pessoas, principalmente das crianças.

Sabe-se que as crianças se acostumam aos hábitos alimentares da família. Por outro lado, em situações onde a alimentação não é variada, elas poderão preferir alimentos como doces, bolachas, guloseimas e refrigerantes, pois esses alimentos são considerados mais saborosos. Para os pais, muitas vezes dar esses alimentos para os seus filhos é uma forma de demonstrar afeto. Porém, é importante lembrar que o consumo excessivo desses alimentos pode causar danos à saúde, como obesidade, diabetes, pressão alta, entre outros.

E, por último, vamos falar do caráter social da alimentação, presente desde o nascimento. Normalmente, nossas atitudes em relação à comida são aprendidas cedo, desde a amamentação.

O leite materno é o primeiro alimento oferecido à criança e sua ingestão envolve o contato com a mãe. Com isso, desde o início da vida, a alimentação está ligada ao afeto e proteção quanto à presença feminina.

Por exemplo, o momento de afeto na alimentação pode ser visto nos encontros familiares, que são momentos de conversação e de troca de informações. A hora de comer é um momento de socialização entre as pessoas. Todos se sentam à mesa para comer, beber e celebrar o momento em que estão juntos. Esse processo é chamado comensalidade.

Vamos entender o que significa comensalidade. Comensalidade é a prática de comer junto, dividindo a comida, mesmo que de forma desigual. A mesa, ao redor da qual ocorre a comensalidade, é um dos símbolos das trocas familiares. É o local onde se divide o alimento e a alegria dos encontros, as opiniões sobre os acontecimentos do mundo, sem a preocupação de agradar, sem precisar disfarçar que se está bem.

Porém, hoje as refeições costumam ser feitas com os colegas de trabalho, amigos ou até desconhecidos que se sentam à mesma mesa. No caso de desconhecidos, não existe uma socialização, mas pode surgir uma conversa, mesmo que seja apenas naquele momento.

Como você pode ver, os alimentos possuem vários significados de acordo com a religião, cultura ou condição econômica.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Quadro nutricional brasileiro

Assim como em outros países do mundo, o Brasil vem passando por diversas mudanças na forma como a população se comporta, principalmente em relação aos hábitos alimentares e à prática de exercício físico.

Quanto à alimentação, o que podemos observar, desde as últimas décadas, é uma diminuição no consumo dos alimentos característicos de cada região (frutas, verduras e legumes), aumento no consumo de alimentos com altas quantidades de açúcar simples, de gordura e de sal. Isso pode ter ocorrido por vários motivos, entre eles: a migração, ou seja, a mudança de um número muito grande de pessoas do ambiente rural para a cidade, o aumento da variedade de produtos industrializados (que em sua maioria apresentam altas quantidades de açúcar, gorduras e sal) e o aumento das propagandas desses produtos.

Em relação ao hábito da prática de atividade física regular, também ocorreram alterações com a migração para as cidades, pois, em muitos casos, as pessoas que passavam o dia cuidando da terra ou fazendo atividades pesadas passaram a trabalhar com atividades mais leves. Além disso, o avanço da tecnologia tem facilitado muito a vida do homem. Por exemplo, com o carro, ônibus ou metrô não é preciso andar muito, com o telefone em casa e até mesmo com o celular, não é preciso ir ao orelhão (telefone público) para ligar para um amigo, com o controle remoto da televisão não é preciso nem mesmo levantar-se para trocar de canal. Muitas facilidades, não é mesmo? Mas todas elas contribuem para que a população faça menos atividade física.

Todas essas mudanças que vêm ocorrendo afetaram a saúde da população, já que o número de doenças relacionadas ao excesso do consumo de alimentos aumentou de forma alarmante. Esses são problemas que fazem parte da realidade brasileira há muito tempo e que, apesar de terem diminuído, ainda afetam parte da população.

A fome oculta ocorre quando não há sensação de fome, mas o corpo está mal alimentado. É isso mesmo, ela acontece quando a alimentação consumida é inadequada e gera uma carência de vitaminas e minerais, ou seja, a fome neste caso é oculta (escondida), porque não se manifesta como uma sensação, mas causa prejuízos para a saúde. A fome oculta pode ser causada pela deficiência de um ou mais nutrientes.

Este tipo de fome ocorre por vários fatores e um dos que vem se destacando é a troca do consumo de alimentos (frutas, verduras e legumes) característicos de cada região, que são ricos em vitaminas e minerais, pelo consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sal. Ela também é considerada oculta porque no início não apresenta nenhum sintoma, fazendo com que a pessoa não perceba que está com uma carência de nutrientes. Porém, com o passar do tempo, se a alimentação permanecer inadequada, os sintomas começam a aparecer, mas a situação já pode estar muito grave.

Homem gabiru: esta expressão refere-se a homens que, como o gabiru, uma espécie de rato, vivem do lixo que sobra dos consumidores. Como não têm uma alimentação adequada, eles têm seu crescimento prejudicado pela falta de nutrientes, principalmente de energia, e chegam no máximo a 1,6 metros de altura.

Os nutrientes cuja deficiência contribuem mais para a situação de fome oculta, são: o ferro, a vitamina A, o iodo e o zinco.

As deficiências de ferro, vitamina A e iodo são consideradas problemas de saúde pública, isso significa que um número muito grande de pessoas possui problemas relacionados a essas deficiências.

No Brasil, as pesquisas feitas para verificar o número de pessoas que têm anemia, doença causada pela deficiência de ferro, revelam que este número está aumentando e que a doença afeta principalmente crianças menores de dois anos de idade e mulheres grávidas.

Em relação à vitamina A, existe pouca informação no Brasil, mas alguns estudos pontuais revelaram existência da deficiência de vitamina A em vários estados.

Já com relação ao iodo, estudos nacionais demonstraram que ocorreu o controle dessa deficiência, e 76% dos municípios brasileiros não apresentaram sinais da carência deste nutriente.

Nos próximos tópicos, iremos conhecer um pouco mais sobre os nutrientes cujas deficiências mais têm afetado a população brasileira.

Ferro

O ferro é um nutriente fundamental para o bom funcionamento do corpo. Isso porque ele é essencial para a fabricação das células vermelhas do sangue, que têm a função de transportar oxigênio para todas as células do organismo.

O ferro faz parte da hemoglobina, uma proteína necessária para que células vermelhas do sangue, também chamadas de hemácias, possam ser formadas. Como falamos, as hemácias têm a função de transportar oxigênio para as células do corpo.

Isto é importante porque o oxigênio respirado por nós é usado pelo organismo para produzir a energia que faz cada um dos nossos órgãos funcionar, dando-nos, assim, condições para fazermos todas as nossas atividades como andar, mastigar, pensar etc. Essa energia é fabricada nas células que possuímos e, para isso, é preciso que o oxigênio chegue em cada uma delas. É aí que o ferro entra, é isso mesmo, como vimos antes, ele é essencial para que a hemácia possa fazer o transporte do oxigênio.

A anemia ferropriva é causada pela falta de ferro no corpo humano, porém, a falta de outros nutrientes como cobre, vitamina B12, proteínas e folatos também pode levar a anemia (que nestes casos não se chama ferropriva).

Neste módulo estudaremos apenas a anemia ferropriva por ser ela a que ocorre com maior frequência.

A anemia acontece quando há pouca hemoglobina no sangue, o que ocorre devido à falta de vários nutrientes, principalmente o ferro. Quando a anemia é causada pela falta de ferro é chamada de anemia ferropriva. Ela pode ocorrer por causa do consumo de alimentos pobres nesse nutriente ou por causa da dificuldade do organismo em absorver o ferro. Pessoas que têm anemia podem apresentar cansaço, palidez, falta de apetite, maior chance de ter infecções, fraqueza e, nos casos mais graves, sangramento nas gengivas e palpitações no coração.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Nas crianças ela pode ter sérias consequências além das citadas acima, podendo comprometer o desenvolvimento motor, o desenvolvimento da coordenação, da linguagem e da aprendizagem.

O ferro pode ser encontrado em alimentos de origem animal como as carnes de vaca, galinha, peixe e porco, e também pode ser obtido em alimentos de origem vegetal, como as leguminosas e folhas verdes escuras. O ferro encontrado nos produtos de origem animal é aproveitado pelo organismo de maneira mais fácil. Uma dica importante para melhor absorver o ferro de origem vegetal é comer esses alimentos junto de frutas cítricas, que são ricas em vitamina C. Essa vitamina ajuda na absorção do ferro!

Vitamina A

A vitamina A possui várias funções no organismo, entre elas a de contribuir para que a visão e os tecidos epiteliais estejam normais e para que o sistema de defesa do corpo realize suas funções adequadamente. A maioria dos problemas relacionados à falta de vitamina A ocorre na visão.

Com a falta desse nutriente o processo de adaptação que ocorre quando vamos de um local muito claro para um local escuro fica atrasado, é o que se chama de cegueira noturna.

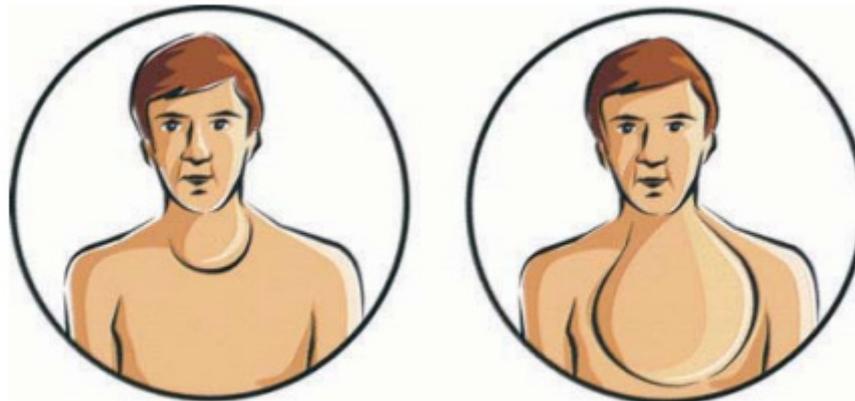
A deficiência também pode causar a diminuição das lágrimas (que ajudam a limpar o olho), favorecendo infecções que, se não forem tratadas, podem causar manchas nos olhos, chamadas Mancha de Bitot. Os casos mais graves podem afetar a córnea causando cegueira parcial ou total. Essa cegueira pode ser em algumas situações irreversível, ou seja, a pessoa perderá a visão!

Iodo

O iodo é um nutriente de grande importância, pois é necessário para formar os hormônios da tireoide, sendo sua ingestão diária essencial para que a glândula funcione da maneira correta.

A tireoide é uma glândula do nosso corpo que produz os hormônios responsáveis pelo crescimento, a manutenção do calor do corpo e o funcionamento de vários órgãos como o coração, fígado, rins, ovários e outros.

A deficiência no consumo do iodo pode causar o bócio (também conhecido como papo), que é uma forma do organismo tentar compensar a falta de iodo por meio do aumento do volume da glândula tireoide. Esta doença pode levar a problemas respiratórios, dificuldade para engolir alimentos e dor. Além do bócio, a deficiência pode levar ao atraso do crescimento e da capacidade de aprendizagem, podendo acarretar até retardo mental, quando ocorrer na vida intrauterina, ou seja, dentro do útero. Nessa situação, pode levar ao cretinismo, que é uma doença onde a falta de iodo compromete o desenvolvimento do sistema nervoso, causando retardo mental irreversível.



Bócio

Bócio em estágio
mais avançado

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

O iodo pode ser encontrado principalmente em alimentos vindos do mar como peixes, ostras e moluscos. Além disso, também existe no leite e seus derivados, e ovos de regiões onde os animais são alimentados com rações enriquecidas com iodo ou consomem alimentos plantados em terras com grandes quantidades de iodo.

A deficiência desse nutriente ocorre principalmente nas regiões montanhosas, já que grande parte do iodo se concentra no mar ou nas áreas que passam por inundações frequentes, o que retira o iodo do solo. Para diminuir os casos de deficiência na população brasileira, principalmente daqueles que vivem em lugares de maior risco (onde há menos disponibilidade de iodo), existem, já há várias décadas, leis que obrigam os fabricantes de sal a adicionarem iodo ao sal de cozinha, o chamado sal iodado. Assim, o consumo diário de sal iodado é capaz de suprir as necessidades do organismo para este nutriente, prevenindo o surgimento de qualquer dos distúrbios causados pela deficiência de iodo.



Cretinismo

Zinco

O zinco é um mineral que possui diversas funções de grande importância para a saúde do corpo humano. Ele ajuda as crianças a terem um bom crescimento e desenvolvimento, e ajuda o sistema de defesa do corpo e a visão a funcionarem adequadamente.

Quando o zinco não é consumido em boas quantidades, pode ocorrer a deficiência desse mineral no corpo e podem acontecer vários problemas como queda de cabelo, diarreia, lesões na pele, problemas no sistema de defesa, atraso no crescimento e no desenvolvimento, cicatrização lenta, dentre outros.

A ausência de zinco pode ser ainda mais prejudicial para as crianças já que causa problemas no crescimento e desenvolvimento que podem deixar marcas para toda a vida. Além disso, pode ocasionar várias doenças, pois deixa o sistema de defesa prejudicado e, assim, o corpo fica menos resistente às doenças e infecções.

O zinco pode ser encontrado principalmente em carnes vermelhas, fígado, miúdos, ovos, mariscos e ostras.

Ações para a prevenção e o controle das carências de ferro, vitamina A e iodo

Vitamina A: para ajudar a combater, ou seja, evitar a deficiência de vitamina A, que pode até causar cegueira, como vimos antes, você pode incentivar as crianças a comerem alimentos de cor amarelo alaranjada e verde escuras (já que eles são ricos em vitamina A), aproveite os momentos em que você estiver próximo(a) às crianças e fale que comer estes alimentos ajuda a crescer com saúde e até a enxergar melhor! Essas informações você também pode compartilhar com seus colegas de trabalho e familiares, quanto mais pessoas souberem melhor! Nas regiões onde existe a suplementação da vitamina A, você também pode orientar e estimular a questão da suplementação de vitamina A, recomendando a população que procure a Unidade Básica de Saúde.

Ferro: para evitar problemas como a anemia, é preciso incentivar crianças e adultos a comerem alimentos ricos em ferro. Você conheceu alguns desses alimentos nos Saiba Mais, quando falamos do ferro. Além disso, você pode dar dicas sobre como podemos ajudar o nosso corpo a usar o ferro que comemos, absorvendo-o melhor. Procure lembrar quais são os alimentos fontes de ferro e quais são as dicas para aproveitá-lo melhor, assim você poderá contar para todos a importância deles.

Iodo: os problemas da deficiência de iodo podem ser evitados com medidas simples. Você poderá conversar com as pessoas sobre a importância de consumir o sal de cozinha que tenha iodo adicionado, e sobre os cuidados a serem tomados para cuidar do sal e do iodo que está nele. Mas é fundamental que você fale para as pessoas que não é necessário consumir muito sal! A quantidade que usamos para temperar a comida sem que ela fique muito salgada é suficiente. Não esqueça de falar sobre isso, afinal um consumo muito grande de sal pode fazer mal a saúde. Para não esquecer quais são os cuidados a serem tomados com o sal, você pode reler o Saiba Mais referente ao iodo.

Zinco: você pode estimular o consumo de alimentos que tenham este nutriente e falar sobre a importância de consumi-lo, principalmente para o bom crescimento e desenvolvimento das crianças.

Fonte: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Rotulagem Nutricional Obrigatória

Apresentação

A importância da rotulagem nutricional dos alimentos para a promoção da alimentação saudável é destacada em grande parte dos estudos e pesquisas que envolvem a área da nutrição e sua relação com estratégias para a redução do risco de doenças crônicas.

O uso das informações nutricionais obrigatórias nos rótulos dos alimentos e bebidas embaladas está regulamentado no Brasil desde 2001.

O propósito foi elaborar um regulamento único que atendesse aos países integrantes do Mercado Comum do Sul - Mercosul tornou imprescindível a revisão das normas brasileiras e sua adequação com relação ao avanço deste tema no contexto mundial.

A publicação da nova regulamentação, sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, traz a expectativa de orientar o setor produtivo quanto às informações relevantes, possibilitar a revisão das formulações e informar o consumidor sobre a composição do alimento favorecendo escolhas que promovam o consumo de uma dieta mais equilibrada e saudável.

A demanda crescente da sociedade por informações confiáveis acerca dos produtos exige esforço do governo e setor produtivo para implantação de uma efetiva rotulagem nutricional de alimentos.

Introdução

As indústrias fabricantes de alimentos e bebidas embalados prontos para oferta ao consumidor estão se adequando à nova legislação que determina a declaração de informação nutricional obrigatória de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio, nos rótulos de alimentos e bebidas embalados. As informações nutricionais referem-se ao produto na forma como está exposto à venda e devem ser apresentadas em porções, e medidas caseiras correspondentes, devendo conter ainda o percentual de valores diários para cada nutriente declarado, exceto no caso dos ácidos graxos trans, cujo percentual de valor diário não deve ser declarado.

A Resolução ANVISA RDC 360/03 - REGULAMENTO TÉCNICO SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS EMBALADOS torna obrigatória a rotulagem nutricional baseada nas regras estabelecidas com o objetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio.

As porções indicadas nos rótulos de alimentos e bebidas embalados foram determinadas com base em uma dieta de 2000 kcal considerando uma alimentação saudável e foram harmonizadas com os outros países do Mercosul. Elas estão publicadas na Resolução ANVISA RDC 359/03 - REGULAMENTO TÉCNICO DE PORÇÕES DE ALIMENTOS EMBALADOS PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL.

Os regulamentos estão disponíveis nas páginas eletrônicas: <http://e-legis.bvs.br/leisref/public/showAct.php?id=9059> e <http://e-legis.bvs.br/leisref/public/showAct.php?id=9058>.

O presente manual, tomando como base a legislação vigente, descreve de forma detalhada como devem ser obtidos os dados para a informação nutricional, sua forma de apresentação nos rótulos e por fim, um conjunto de dúvidas mais frequentes com suas respectivas respostas.

Como saber se o produto precisa apresentar informação nutricional?

A rotulagem nutricional se aplica a todos os alimentos e bebidas produzidos, comercializados e embalados na ausência do cliente e prontos para oferta ao consumidor.

Os produtos que estão dispensados da rotulagem nutricional obrigatória são:

- As águas minerais e demais águas destinadas ao consumo humano;
- As bebidas alcoólicas;
- Os aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia;
- As especiarias, como pimenta do reino, cominho, noz moscada, canela e outros;
- Os vinagres;
- O sal (cloreto de sódio);
- Café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes;
- Os alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo, como por exemplo, sanduíches embalados, sobremesas do tipo flan ou mousses ou saladas de frutas e outras semelhantes.
- Os produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, comercializados como pré-medidos. Alimentos fatiados como queijos, presuntos, salames, mortadelas, entre outros.
- As frutas, vegetais e carnes *in natura*, refrigerados ou congelados;
- Produtos que possuem embalagens com menos de 100 cm² (esta dispensa não se aplica aos alimentos para fins especiais ou que apresentem declarações de propriedades nutricionais).

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Que informações devem constar obrigatoriamente nos rótulos?

Temos aqui o modelo vertical do rótulo, nele estão descritas na primeira coluna todas as informações nutricionais obrigatórias.

MODELO DE RÓTULO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de..... g ou mL (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	kcal e kJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans		-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(1) Quando declarados.

Obs: "Outros minerais" e "vitaminas" farão parte do quadro obrigatoriamente quando se fizer uma declaração de propriedades nutricionais ou outra declaração que faça referência à estes nutrientes. Optativamente, podem ser declarados vitaminas e minerais quando estiverem presentes em quantidade igual ou maior a 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção indicada no rótulo.

A ANVISA INCENTIVA OS FABRICANTES DE ALIMENTOS E BEBIDAS A DISPOR NOS RÓTULOS AS INFORMAÇÕES REFERENTES AO CONTEÚDO DE COLESTEROL, CÁLCIO E FERRO, COM O OBJETIVO DE AUMENTAR O NÍVEL DE CONHECIMENTO DO CONSUMIDOR, DESDE QUE O PRODUTO APRESENTE QUANTIDADE IGUAL OU SUPERIOR A 5% DA IDR.

Como conhecer o tamanho da porção e a medida caseira correspondente?

Os tamanhos das porções estão indicados nas Tabelas de Referência de Porções de Alimentos e Bebidas Embalados. Os produtos foram agrupados dessa maneira considerando sua similaridade. Isto é, cada nível agrupa alimentos com características parecidas entre si. O nível 1 agrupa os alimentos ricos em carboidratos, o 2 alimentos ricos em vitaminas e minerais, já o 3 alimentos ricos em proteínas, e por último o 4 alimentos com a densidade energética alta.

1) Considerou-se como base para uma alimentação diária 2000 kcal ou 8400 kJ. Além da determinação da energia, todos os alimentos foram classificados em níveis e grupos de alimentos, determinando-se o valor energético médio que contém cada grupo. Assim, o número de porções recomendadas é o VALOR ENERGÉTICO MÉDIO que corresponder para cada porção.

2) Para os alimentos de consumo ocasional como sorvetes, balas, pirulitos (GRUPO VII), não foi considerado o valor energético médio estabelecido para o grupo

3) Os produtos alimentícios que não estão dispostos nos 4 (quatro) níveis da tabela abaixo, estão incluídos no GRUPO VIII – molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Nível	Grupos de alimentos	Valor energético médio (VE)		Nº de porções	Valor energético médio por porção	
		kcal	kJ		kcal	kJ
1	I – Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados	900	3800	6	150	630
2	II – Verduras, hortaliças e conservas vegetais III – Frutas, sucos, néctars e refrescos de frutas	300	1260	3	30	125
				3	70	295
3	IV – Leites e derivados V – Carnes e ovos	500	2100	2	125	525
				2	125	525
4	VI – Óleos e gorduras e sementes oleaginosas VII – Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras	300	1260	2	100	420
				1	100	420
	VIII – Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados.					

Caso você fabricante de alimentos não encontre o seu produto indicado na Tabela de Referência de Porções de Alimentos e Bebidas Embalados, você deverá seguir o método utilizado para o estabelecimento das porções, como demonstrado em 3.1.

Siga os passos:

1. Identifique em que nível seu produto se encaixa considerando suas características.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
I – Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados	II – Verduras, hortaliças e conservas vegetais	IV – Leite e Derivados	VI – Óleos, gorduras e sementes oleaginosas
	III – Frutas, sucos, néctars e refrescos de frutas	V – Carnes e ovos	VII – Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras

Cada nível apresenta o valor energético médio. A soma dos quatro níveis totaliza as 2.000 calorias ou 8.400 quilojoules. Esse valor energético é distribuído através das porções nos grupos alimentares.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS Cuidador

2. I identifique o valor energético médio por porção do seu produto.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
I – 150 kcal ou 630 kJ	II – 30 kcal ou 125 kJ	IV – 125 kcal ou 525 kJ	VI – 100 kcal ou 420 kJ
	III – 70 kcal ou 295 kJ	V – 125 kcal ou 525 kJ	VII – 100 kcal ou 420 kJ

3. É o momento de se utilizar regra de três para determinar a porção do seu produto. Veja como, no exemplo abaixo !

Exemplo do cálculo da porção:

Considere que você fabricante de alimentos produz um tipo de queijo que não está indicado na Tabela de Referência de Porções de Alimentos e Bebidas Embalados. Seguindo os passos indicados, você já conseguiu identificar que o seu produto se encaixa no grupo alimentar IV (leite e derivados) – nível 3. Esse deve apresentar em média 125 Kcal ou 525 kJ.

Assim, se 100 gramas do meu produto apresenta 625 kcal, quantos gramas irá apresentar 125 kcal?

$$100 \text{ g} - 625 \text{ kcal} \times \text{g} - 125 \text{ kcal}$$

$$x = 100 \times 125/625 \text{ x} = 20 \text{ gramas}$$

A porção do seu produto é 20 gramas.

Exemplo para determinação da medida caseira:

A declaração da medida caseira agora é obrigatória. Para facilitar sua declaração estabeleceu-se sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros a partir dos utensílios caseiros que são geralmente utilizados conforme a tabela abaixo:

Medida caseira	Capacidade ou dimensão
Xícara de chá	200 ml
Copo	200 ml
Colher de sopa	10 ml
Colher de chá	5 ml
Prato raso	22 cm de diâmetro
Prato fundo	250ml

Como o seu produto não está listado na Tabela de Referência de Porções de Alimentos e Bebidas Embalados, para encontrar a medida caseira deve-se utilizar a similaridade. Dessa forma, como no grupo IV, de leites e derivados, consta, para "outros queijos (ricota, semi- duros, branco, requeijão, queijo cremoso, fundidos e em pasta)", como medida caseira, colheres/fatias que correspondam, diante disso podemos escolher o melhor termo para indicar a medida.

É importante notar que podem ser usadas outras formas de declaração de medidas caseiras apropriadas para o produto e de fácil entendimento dos consumidores como fatia, rodela, fração ou unidade e essas devem ser utilizadas quando forem consideradas adequadas. As tabelas constantes no Regulamento Técnico de Porções indicam a medida caseira utilizada por tipo de produto.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Como ter acesso às tabelas para o cálculo das informações nutricionais?

Para fazer o cálculo das Informações Nutricionais você precisa consultar mais de uma fonte:

1) A Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Você pode acessá-la no endereço: http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/359_03rdc.pdf

2) Uma Tabela de Composição Química de Alimentos, um Banco de Dados de Alimentos ou o laudo de análise físico-química do seu produto.

Para ter acesso e consultar uma Tabela de Composição Química de Alimentos ou Banco de Dados de Alimentos, procure:

- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – Nepa/Unicamp/ MS/MDS (http://portalweb01.saude.gov.br/alimentacao/documentos/tab_bras_de_comp_de_alim_tab1.pdf)
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1999. *USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13. Nutrient Data Laboratory Home Page.* <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>
- Tabela de Composição de Alimentos do ENDEF, IBGE.
- Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para Decisão Nutricional, Sonia Tucunduva Philippi, 2001.
- Software Virtual Nutri, Universidade de São Paulo, 1996.
- Demais tabelas ou bancos de dados disponíveis.
- Na página da ANVISA, na internet, está disponível um programa para cálculo das informações nutricionais que devem constar dos rótulos de alimentos.

A fonte da tabela de composição ou do banco de dados de alimentos utilizada para o cálculo das informações nutricionais não precisa constar no rótulo do seu produto. Mas, tal informação pode ser solicitada pelo órgão de vigilância sanitária.

Cálculo das informações nutricionais passo a passo

Agora que sabemos onde encontrar as ferramentas básicas para o cálculo dos valores nutricionais: Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional – RDC no. 359/03, tabela de composição química dos alimentos ou banco de dados ou laudo de análise físico-química do produto, vejamos os passos que devem ser seguidos.

Vamos pegar como exemplo ingredientes para a produção de 10 (dez) bolos, de 425 gramas cada::

ex Produto: Bolo

Ingredientes:

- 1000 g de farinha de trigo;
- 800 g de açúcar refinado;
- 800 g de água;
- 500 g de ovos (10 unidades);
- 300 g de gordura vegetal hidrogenada;
- 200 g de coco ralado e
- 60 g de fermento em pó.

PASSO 1

Identifique a Porção de Referência do alimento a partir da consulta na Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional

ALIMENTO	Porção (g)	Medida caseira (g)
Bolo	60 g	1 fatia

O valor de referência (a porção) do bolo é de 60 g equivalente a uma fatia.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

PASSO 2

Consulte uma Tabela de Composição Química de Alimentos, Banco de Dados de Alimentos ou usar o laudo de análise Físico-Química.

Obs: A água não foi contabilizada porque não contém calorias. O dado da gordura trans foi proveniente de análise físico-química.

O valor energético não consta nesta tabela, pois será calculado utilizando fatores de conversão.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

Os produtos que apresentem, na sua composição, gordura trans devem proceder à análise físico-química enquanto este dado não estiver disponível em tabelas de composição de alimentos.

A seguinte situação:

O alimento não apresenta gordura trans: neste caso não é necessário proceder à análise físico-química.

Exemplos:

- O alimento apresenta gordura trans: neste caso é necessário proceder à análise físico-química para a quantificação da gordura trans no produto. Exemplo: gordura hidrogenada, margarina.
- O produto utiliza em sua formulação ingrediente(s) com gorduras trans: é necessário proceder à análise físico-química para a quantificação da gordura trans no alimento final ou pode-se realizar a análise apenas no(s) ingrediente(s). Ex: biscoitos amanteigados, tortas.
- Podem ocorrer transformações durante o processamento do produto que resultem em gorduras trans, neste caso, é necessário laudo do produto final para quantificação.

Obs: Lembrar que alimentos elaborados com gordura vegetal hidrogenada, margarinas ou com gorduras provenientes de animais ruminantes contém ácido graxo trans.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

PASSO 3

Cálculo da Informação Nutricional em relação à porção de referência do produto

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade total de carboidratos do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três com os dados para o teor de carboidrato de cada ingrediente, conforme segue abaixo:

Farinha de trigo (1000 gramas) $100 \text{ g} - 77,7 \text{ g}$ $1000 \text{ g} - x$ $x = (1000 \times 77,7) \div 100 \text{ g} = 777 \text{ g}$	Açúcar refinado (800 gramas) $100 \text{ g} - 99,9 \text{ g}$ $800 \text{ g} - x$ $x = (800 \times 99,9) \div 100 \text{ g} = 799,2 \text{ g}$	Ovos (500 gramas) $100 \text{ g} - 1,23 \text{ g}$ $500 \text{ g} - x$ $x = (500 \times 1,23) \div 100 \text{ g} = 6,15 \text{ g}$
Gordura vegetalhidrogenada (300 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $300 \text{ g} - x$ $x = (300 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$	Coco ralado (200 gramas) $100 \text{ g} - 15,2 \text{ g}$ $200 \text{ g} - x$ $x = (200 \times 15,2) \div 100 \text{ g} = 30,4 \text{ g}$	Fermento em pó (60 gramas) $100 \text{ g} - 37,8 \text{ g}$ $60 \text{ g} - x$ $x = (60 \times 37,8) \div 100 \text{ g} = 22,68 \text{ g}$
total 1635,43 g		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta carboidratos.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g

- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas

- A quantidade total de carboidratos da receita é de 1635,43 gramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 1635,43 gramas de carboidratos

Em 60 g (porção do bolo) apresentará $x \text{ g} = 1635,43 \times 60 \div 4250 = 23,088 \text{ g}$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 23,088 g de carboidratos)

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE PROTEÍNAS:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade total de proteínas do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três para cada ingrediente, conforme segue abaixo:

Farinha de trigo (1000 gramas) $100 \text{ g} - 9,4 \text{ g}$ $1000 \text{ g} - x$ $x = (1000 \times 9,4) \div 100 \text{ g} = 94 \text{ g}$	Açúcar refinado (800 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $800 \text{ g} - x$ $x = (800 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$	Ovos (500 gramas) $100 \text{ g} - 12,5 \text{ g}$ $500 \text{ g} - x$ $x = (500 \times 12,5) \div 100 \text{ g} = 62,5 \text{ g}$
---	--	--

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Gordura vegetalhidrogenada (300 gramas) $100\text{ g} - 0\text{ g}$ $300\text{ g} - x$ $x = (300 \times 0) \div 100 \quad x = 0\text{ g}$	Coco ralado (200 gramas) $100\text{ g} - 3,34\text{ g}$ $200\text{ g} - x$ $x = (200 \times 3,34) \div 100 \quad x = 6,68\text{ g}$	Fermento em pó (60 gramas) $100\text{ g} - 5,2\text{ g}$ $60\text{ g} - x$ $x = (60 \times 5,2) \div 100 \quad x = 3,12\text{ g}$
total 166,30 g		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta proteínas.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de proteínas da receita é de 166,30 gramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 166,30 gramas de proteínas

Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g

$$X = 166,30 \times 60 / 4250 = 2,348\text{ g}$$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 2,348 g de proteínas)

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE GORDURAS TOTAIS:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade de gorduras totais do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três para cada ingrediente, conforme segue abaixo:

^X Farinha de trigo (1000 gramas) $100\text{ g} - 1,3\text{ g}$ $1000\text{ g} - x$ $x = (1000 \times 1,3) \div 100 \quad x = 13\text{ g}$	Açúcar refinado (800 gramas) $100\text{ g} - 0\text{ g}$ $800\text{ g} - x$ $x = (800 \times 0) \div 100 \quad x = 0\text{ g}$	Ovos (500 gramas) $100\text{ g} - 10\text{ g}$ $500\text{ g} - x$ $x = (500 \times 10) \div 100 \quad x = 50\text{ g}$
Gordura vegetalhidrogenada (300 gramas) $100\text{ g} - 100\text{ g}$ $300\text{ g} - x$ $x = (300 \times 100) \div 100 \quad x = 300\text{ g}$	Coco ralado (200 gramas) $100\text{ g} - 33,5\text{ g}$ $200\text{ g} - ?$ $x = (200 \times 33,5) \div 100 \quad x = 67\text{ g}$	Fermento em pó (60 gramas) $100\text{ g} - 0\text{ g}$ $60\text{ g} - x$ $x = (60 \times 0) \div 100 \quad x = 0\text{ g}$
total 430 g		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta gorduras.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de gorduras da receita é de 430 gramas

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 430 gramas de gorduras totais
 Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g
 $X = 430 \times 60 \div 4250 = 6,070 \text{ g}$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 6,070 g de gorduras totais)

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE GORDURAS SATURADAS:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade de gorduras saturadas do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três para cada ingrediente, conforme segue abaixo:

Farinha de trigo (1000 gramas) $100 \text{ g} - 0,2 \text{ g}$ $1000 \text{ g} - x$ $x = (1000 \times 0,2) \div 100 \text{ g} = 2 \text{ g}$	Açúcar refinado (800 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $800 \text{ g} - x$ $x = (800 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$	Ovos (500 gramas) $100 \text{ g} - 3,1 \text{ g}$ $500 \text{ g} - x$ $x = (500 \times 3,1) \div 100 \text{ g} = 15,5 \text{ g}$
Gordura vegetal hidrogenada (300 gramas) $100 \text{ g} - 23,3 \text{ g}$ $300 \text{ g} - x$ $x = (300 \times 23,3) \div 100 \text{ g} = 69,9 \text{ g}$	Coco ralado (200 gramas) $100 \text{ g} - 29,7 \text{ g}$ $200 \text{ g} - x$ $x = (200 \times 29,7) \div 100 \text{ g} = 59,4 \text{ g}$	Fermento em pó (60 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $60 \text{ g} - x$ $x = (60 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$
total 146,8 g		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta gorduras saturadas.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de gorduras saturadas da receita é de 146,8 gramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 146,8 gramas de gorduras saturadas
 Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g
 $X = 146,8 \times 60 / 4250 = 2,072 \text{ g}$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 2,072 g de gorduras saturadas)

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE GORDURAS TRANS:

Considere que você tenha enviado o ingrediente (gordura vegetal hidrogenada) para a análise físico-química para um laboratório.

E segundo o laudo técnico hipotético 100 gramas de gordura vegetal hidrogenada apresentam 22 gramas de gordura trans.

De acordo com a receita do bolo:

Gordura vegetal hidrogenada
 (300 gramas)

$100 \text{ g} - 22 \text{ g}$
 $300 \text{ g} - x$
 $x = (300 \times 22) \div 100 \text{ g} = 66 \text{ g}$

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de gorduras trans da receita é de 66 gramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 66 gramas de gorduras trans

Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g

$$X = 66 \times 60 / 4250 = 0,932 \text{ g}$$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 0,932 g de gorduras trans)

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE FIBRA ALIMENTAR:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade de fibra alimentar do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três para cada ingrediente, conforme segue abaixo:

Farinha de trigo (1000 gramas) $100 \text{ g} - 3,6 \text{ g}$ $1000 \text{ g} - x$ $x = (1000 \times 3,6) \div 100 \text{ g} = 36 \text{ g}$	Açúcar refinado (800 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $800 \text{ g} - x$ $x = (800 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$	Ovos (500 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $500 \text{ g} - x$ $x = (500 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$
Gordura vegetalhidrogenada (300 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $300 \text{ g} - x$ $x = (300 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$	Coco ralado (200 gramas) $100 \text{ g} - 9,4 \text{ g}$ $200 \text{ g} - x$ $x = (200 \times 9,4) \div 100 \text{ g} = 18,8 \text{ g}$	Fermento em pó (60 gramas) $100 \text{ g} - 0 \text{ g}$ $60 \text{ g} - x$ $x = (60 \times 0) \div 100 \text{ g} = 0 \text{ g}$
total 54,8 g		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta fibras alimentares.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de fibras da receita é de 54,8 gramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 54,8 gramas de fibras

Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g

$$X = 54,8 \times 60 / 4250 = 0,774 \text{ g}$$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 0,774 g de fibra alimentar)

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE SÓDIO:

Com os dados de cada ingrediente da tabela nutricional teórica, temos condições de calcular a quantidade de sódio do produto final.

Inicialmente realiza-se uma regra de três para cada ingrediente, conforme segue abaixo:

Farinha de trigo (1000 gramas) 100 g – 3 mg 1000 g – x $x = (1000 \times 3) \div 100 \times = 30 \text{ mg}$	Açúcar refinado (800 gramas) 100 g – 1 mg 800 g – x $x = (800 \times 1) \div 100 \times = 8 \text{ mg}$	Ovos (500 gramas) 100 g – 126 mg 500 g – x $x = (500 \times 126) \div 100 \times = 630 \text{ mg}$
Gordura vegetal hidrogenada (300 gramas) 100 g – 0 mg 300 g – x $x = (300 \times 0) \div 100 \times = 0 \text{ mg}$	Coco ralado (200 gramas) 100 g – 20mg 200 g – x $x = (200 \times 20) \div 100 \times = 40 \text{ mg}$	Fermento em pó (60 gramas) 100 g – 11800mg 60 g – x $x = (60 \times 11800) \div 100 \times = 7080 \text{ mg}$
total 7788mg		

* a água não foi contabilizada porque não apresenta sódio.

Considerando que:

- A porção do bolo é de 60 g
- O rendimento total da receita é 10 bolos de 425 gramas = 4250 gramas
- A quantidade total de sódio da receita é de 7788 miligramas

Se 10 bolos de 425 gramas cada apresentam 7788 miligramas

Em 60 g (porção do bolo) apresentará X g

$$X = 7788 \times 60 / 4250 = 109,948 \text{ mg}$$

(Portanto: A porção de 60 g de bolo = 109,948 mg de sódio)

COMO CALCULAR O VALOR ENERGÉTICO:

Como anteriormente citado, a quantidade do valor energético a ser declarada deve ser calculada utilizando os seguintes fatores de conversão:

Carboidratos (exceto polióis) fornecem 4 kcal/g - 17 kJ/g

Proteínas fornecem 4 kcal/g - 17 kJ/g

Gorduras fornecem 9 kcal/g - 37 kJ/g

Como já temos os dados referentes aos carboidratos, proteínas e gorduras (nutrientes presentes no nosso exemplo que serão fonte de calorias) podemos calcular o valor energético da porção.

Para isso, multiplicamos a quantidade de cada nutriente pelo seu respectivo fator de conversão, conforme segue abaixo:

Nutrientes	1 porção de bolo (60 g)	Fator de Conversão (kcal/g)	Kcal por porção
Carboidratos	23,088 g	4	$23,088 \times 4 = 92,352$
Proteínas	2,348 g	4	$2,348 \times 4 = 9,392$
Gorduras totais	6,070 g	9	$6,070 \times 9 = 54,630$
Total de kcal por porção de 60 g de bolo = 156,374			

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Portanto, em 60 g (uma porção do bolo) haverá 156,374 kcal. E, considerando que 1 kcal equivale a 4,2 kJ, temos:
156,374 kcal – x
1 kcal – 4,2 kJ
x = 656,7708 kJ

(Portanto: A Porção de 60 g de bolo = 156,374 kcal = 656,7708 kJ de valor energético)

A ANVISA INCENTIVA OS FABRICANTES DE ALIMENTOS E BEBIDAS A DISPOR NOS RÓTULOS DOS PRODUTOS OS VALORES DE COLESTEROL, CÁLCIO E FERRO COM O OBJETIVO DE AMPLIAR O NÍVEL DE INFORMAÇÃO DO CONSUMIDOR, DESDE QUE O PRODUTO APRESENTA QUANTIDADE IGUAL OU SUPERIOR A 5% DA IDR.

Regras para declaração e arredondamento dos resultados

Nem sempre os valores obtidos dos diversos cálculos feitos para a obtenção dos valores nutricionais são números redondos. Decorrente dessa constatação padronizamos a forma de aproximação dos valores para a declaração da informação nutricional.

DECLARAÇÃO E ARREDONDAMENTO DE NUTRIENTES

A informação nutricional será expressa como “zero” ou “0” ou “não contém” para os valores encontrados em tabelas nutricionais ou laudos de análise de valor energético e ou nutrientes quando o alimento contiver quantidades menores ou iguais às estabelecidas como “não significativas” de acordo com a tabela:

Valor energético / nutriente	Quantidades não significativas por porção (expressa em g ou ml)
Valor energético	Menor ou igual a 4 kcal / Menor que 17 kJ
Carboidratos	Menor ou igual a 0,5 g
Proteínas	Menor ou igual a 0,5 g
Gorduras totais (*)	Menor ou igual a 0,5 g
Gorduras saturadas	Menor ou igual a 0,2 g
Gorduras trans	Menor ou igual a 0,2 g
Fibra alimentar	Menor ou igual a 0,5 g
Sódio	Menor ou igual a 5 mg

(*) Será declarado como “zero”, “0” ou “não contém” quando a quantidade de gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans atendam a condição de quantidades não significativas e nenhum outro tipo de gordura seja declarado com quantidades superiores a zero.

Os itens (valor energético ou nutrientes) cujos valores não atenderem à regra acima serão declarados de acordo com o estabelecido na tabela a seguir.

Regras	Exemplos
Valores maiores ou iguais a 100	Serão declarados em números inteiros com três cifras 357,59 358
Valores menores que 100 e maiores ou iguais a 10	Serão declarados em números inteiros com duas cifras 26,24 26

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Valores menores que 10 e maiores ou iguais a 1	Serão declarados com uma cifra decimal	7,5	7,5
Valores menores que 1	Para vitaminas e minerais: declarar com duas cifras decimais	0,783	0,78
	Demais nutrientes: declarar com uma cifra decimal	0,783	0,8

Os números decimais devem ser arredondados da seguinte forma: de um a cinco para zero e acima de cinco para o numeral inteiro seguinte.

O Valor Energético e o Percentual de Valor Diário (%VD) devem ser declarados sempre em números inteiros.

Agora voltando ao nosso exemplo do bolo, vamos fazer os arredondamentos dos valores encontrados obedecendo a regra estabelecida.

	Quantidade por porção	Regra de arredondamento	Valores Arredondados
Valor Energético	156,374 kcal = 656,7708 kJ	Os valores energéticos sempre serão declarados em números inteiros.	156 kcal = 657 kJ
Carboidratos	23,088 g	Valores menores que 100 e maiores ou iguais a 10. Pela regra serão declarados em números inteiros com duas cifras	23 g
Proteínas	2,347 g	Valores menores que 10 e maiores ou iguais a 1. Pela regra serão declarados com uma cifra decimal.	2,3 g
Gorduras Totais	6,070 g	Valores menores que 10 e maiores ou iguais a 1. Pela regra serão declarados com uma cifra decimal.	6,1 g
Gorduras Saturadas	2,072 g	Valores menores que 10 e maiores ou iguais a 1. Pela regra serão declarados com uma cifra decimal.	2,1 g
Gorduras Trans	0,931g	Valores menores que 1. Pela regra demais nutrientes (gorduras trans) declarar com uma cifra decimal	0,9
Fibra Alimentar	0,8 g	Valores menores que 1. Pela regra demais nutrientes (fibra alimentar) declarar com uma cifra decimal	0,8 g
Sódio	110 mg	Valor maior ou igual a 100. Pela regra serão declarados em números inteiros com três cifras	110 mg

Como calcular os percentuais de Valores Diários (%VD) e arredondar os resultados

A declaração no rótulo do Valor Energético e do conteúdo de nutrientes deve ser feita também em % de Valores Diários (%VD), como já foi dito anteriormente. A Tabela abaixo descreve a quantidade dos Valores Diários de Referência para uma dieta de 2000 kcal.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS Cuidador

VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA DE NUTRIENTES DE DECLARAÇÃO OBRIGATÓRIA

Valor Energético	2000 kcal ou 8400 kJ
Carboidratos	300 gramas
Proteínas	75 gramas
Gorduras Totais	55 gramas
Gorduras Saturadas	22 gramas
Fibra Alimentar	25 gramas
Sódio	2400 miligramas

É importante que as informações referentes a Colesterol, Cálcio, e Ferro estejam disponíveis para o consumidor, mesmo que não sejam de declaração obrigatória.

Os Valores Diários de Referência para estes nutrientes constam da tabela abaixo:

Colesterol*	300 miligramas
Cálcio*	1000 miligramas
Ferro*	14 miligramas

OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- De acordo com a norma para Rotulagem Nutricional é obrigatória a aplicação da regra de arredondamento de nutrientes na declaração da informação nutricional.
- Os Valores Diários devem ser declarados com números inteiros.
- Não são estabelecidos valores diários de referência para gordura trans. Fica excluída a declaração de gordura trans em porcentagem de valor diário (%VD) uma vez que não é recomendada a ingestão de gordura trans, mesmo que em quantidades mínimas. Nesse caso, pode constar na coluna do % VD correspondente a gorduras trans: "VD não estabelecido" ou "Valor Diário não estabelecido".
- Deve ser incluída como parte da informação nutricional a seguinte frase: "Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo das suas necessidades energéticas".

CÁLCULO DO % VD

Exemplo baseado no cálculo da informação nutricional do bolo

	Quantidade por porção	Cálculo do %VD	
Valor Energético	156 kcal	$2000 \text{ kcal} - 100\%$ $156 \text{ kcal} - x \%$ $x = 100 \times 156/2000 \times \%$ $= 7,80 \%$	8%
	657 kJ	$8400 \text{ kJ} - 100\%$ $657 \text{ kJ} - x \%$ $x = 100 \times 657 / 8400 \times \%$ $= 7,82\%$	

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
Cuidador

Carboidratos	23 g	300g – 100% 23g – x % $x = 100 \times 23/300 \times \% = 7,67\%$	8%
Proteínas	2,3 g	75g – 100% 2,3g – x % $x = 100 \times 2,3/75 \times \% = 3,07$	3%
Gorduras Totais	6,1 g	55g – 100% 6,1g – x % $x = 100 \times 6,1/55 \times \% = 11,09$	11%
Gorduras Saturadas	2,1g	22g – 100% 2,1g – x% $x = 100 \times 2,1/22 \times \% = 9,55$	10%
Gorduras Trans	0,9g	“VD não estabelecido” ou “Valor Diário não estabelecido”	
Fibra Alimentar	0,8 g	25g – 100% 0,8 – x % $x = 100 \times 0,8/25 \times \% = 3,2$	3%
Sódio	110 mg	2400 mg – 100% 110mg – x% $x\% = 100 \times 110/2400$ $x\% = 4,58$	5%

Por fim a informação nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	156 kcal = 657 kJ	8
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,3 g	3

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Gorduras Totais	6,1 g	11
Gorduras Saturadas	2,1 g	10
Gorduras Trans	0,9 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,8 g	3
Sódio	110 mg	5

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Obs: Veja que na coluna de "%VD" para "gorduras trans" existe a informação padrão "Valor diário não estabelecido" ou "VD não estabelecido". Esta situação é válida para todos os produtos.

E a declaração simplificada, quando e como utilizá-la?

A Declaração Simplificada de Nutrientes pode ser utilizada quando o alimento apresentar QUANTIDADES NÃO SIGNIFICATIVAS segundo a tabela da página 24. Para tanto, a declaração de valor energético e ou conteúdo de nutrientes de quantidade não significativa será substituída pela seguinte frase:

"Não contém quantidade(s) significativa(s) de... (valor energético e ou nome(s) do(s) nutrientes(s))".

Assim, para efeito de ilustração, tomemos como exemplo o produto "amido de milho". Feito todos os passos anteriores descritos a tabela de informação nutricional pode ser apresentada de duas formas:

DECLARAÇÃO COMPLETA DE NUTRIENTES DO AMIDO DE MILHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calórico	70 kcal = 294 kJ	3%
Carboidratos	18g	6%
Proteínas	0g	0%!
Gorduras Totais	0g	0%!
Gorduras Saturadas	0g	0%!
Gorduras Trans	0g	0%!
Fibra Alimentar	0g	0%!
Sódio	0mg	0%!

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

! 6 itens com QUANTIDADES NÃO SIGNIFICATIVAS segundo a tabela que esta- belece esses valores.

DECLARAÇÃO SIMPLIFICADA DE NUTRIENTES DO AMIDO DE MILHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calórico	70 kcal = 294 kJ	3%
Carboidratos	18g	6%
Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.		
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Apresentação da informação nutricional

Tão importante quanto a informação nutricional, a forma de sua apresentação nos rótulos permite uma facilidade do consumidor a se habituar na busca dessas informações.

Destacamos as regras estabelecidas na legislação e os modelos de apresentações que devem estar dispostas nos rótulos:

REGRAS:

- A informação nutricional deve ser apresentada em um mesmo local, estruturada em forma de tabela (horizontal ou vertical conforme o tamanho do rótulo) e, se o espaço não for suficiente, pode ser utilizada a forma linear.
 - Todos os nutrientes devem ser declarados da mesma forma (tamanho e destaque).
 - A declaração da medida caseira é obrigatória.
 - A informação nutricional deve estar no idioma oficial do país de consumo do alimento em lugar visível, com letras legíveis, que não possam ser apagadas ou rasuradas, e em cor contrastante com o fundo onde estiver impressa.
- Abaixo estão os três modelos de informação nutricional que podem ser apresentados nos rótulos.

MODELO VERTICAL A

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calórico	...kcal =...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Gorduras Trans	g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	g	
Sódio	mg	
* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS Cuidador

MODELO VERTICAL B

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção ___ g ou ml (medida caseira)	Quantidade por porção	% VD(*)	Quantidade por porção	% VD(*)	
	Valor energético ... kcal = ...kJ			Gorduras saturadas ...g	
	Carboidratosg		Gorduras trans ...g	*VD não estabelecido	
	Proteínasg		Fibra alimentar ... g		
	Gorduras totais ...g		Sódio mg		

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

MODELO LINEAR

Informação Nutricional: Porção ___ g ou m (medida caseira); Valor energético... kcal =.....kJ (...%VD); Carboidratos ...g (...%VD); Proteínas ...g(...%VD); Gorduras totaisg (...%VD); Gorduras saturadas.....g (%VD); Gorduras trans...g (VD não estabelecido); Fibra alimentar ..g (%VD); Sódio ..mg (%VD). *% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

1. É obrigatório declarar a quantidade de qualquer nutriente sobre o qual se faça uma declaração de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar). A declaração de propriedades nutricionais nos rótulos dos alimentos é facultativa e não deve substituir, mas ser adicional à declaração de nutrientes.

2. Quando for realizada uma declaração de propriedades nutricionais sobre o tipo ou a quantidade de carboidratos deve ser indicada a quantidade de açúcares e do(s) carboidrato(s) sobre o qual se faça declaração de propriedades.

3. A quantidade de açúcares, polióis, amido e outros carboidratos pode ser indicada também como porcentagem do total de carboidratos.

4. Quando for realizada uma declaração de propriedades nutricionais sobre o tipo ou a quantidade de gorduras e ou ácidos graxos e ou colesterol deve ser indicada a (s) quantidade(s) de gorduras saturadas, trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas e coles- terol.

5. Valores de Ingestão Diária Recomendada de Nutrientes (IDR) de Declaração Voluntária

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

- Vitaminas e Minerais

Vitamina A (2)	600 µg
Vitamina D (2)	5 µg
Vitamina C (2)	45 mg
Vitamina E (2)	10 mg
Tiamina (2)	1,2 mg
Riboflavina (2)	1,3 mg
Niacina (2)	16 mg
Vitamina B6 (2)	1,3 mg
Acido fólico (2)	400 µg
Vitamina B12 (2)	2,4 µg
Biotina (2)	30 µg
Acido pantotênico (2)	5 mg
Cálcio (2)	1000 mg
Ferro (2) (*)	14 mg
Magnésio (2)	260 mg
Zinco (2) (**)	7 mg
Iodo (2)	130 µg
Vitamina K (2)	65 µg
Fósforo (3)	700 mg
Flúor (3)	4 mg
Cobre (3)	900 µg
Selênio (2)	34 µg
Molibdênio (3)	45 µg
Cromo (3)	35 µg
Manganês (3)	2,3 mg
Colina (3)	550 mg

(*) 10% de biodisponibilidade, (**) Biodisponibilidade moderada
NOTAS: (1) Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7th Joint FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.; (2) Dietary Reference Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 1999-2001.

Critérios para o estabelecimento do tamanho das porções e declaração de medida caseira em casos específicos

DECLARAÇÃO DA MEDIDA CASEIRA

Como já foi dito a declaração da medida caseira também é obrigatória e seus valores estão padronizados nas tabelas do anexo da Resolução ANVISA RDC 359/03.

Os valores da porção de cada alimento devem vir acompanhados dos valores da medida caseira.

Para os alimentos não previstos na tabela as medidas caseiras a serem utilizadas devem ser as mais apropriadas para o tipo de alimento.

A legislação também estabelece regras para o arredondamento dos valores das medidas caseiras.

EMBALAGENS NÃO INDIVIDUALIZADAS

Transcrevemos abaixo nas tabelas o percentual de variação das medidas caseiras e a forma que deve ser indicado no rótulo dos alimentos:

1. Para valores de medidas caseiras menores ou iguais que a unidade de medida caseira:

Percentual de medida caseira	Fração a indicar
Até 30%	1/4 de (...)
De 31% a 70%	1/2 de (...)
De 71% a 130%	1 de (...)

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Exemplo: Atum em conserva drenado

Porção estabelecida na Tabela de Referência = 60 g

1 lata de atum = 140 g x latas de atum = 60 g

$x = 1 \times 60\text{g}/140 \text{ gramas } x = 43\% \text{ da lata de atum}$

A declaração deve ser feita da seguinte forma:

Porção de 60 g (1/2 lata de atum)

2. Para valores maiores que a unidade de medida caseira:

Percentual de medida caseira	Fração a indicar
De 71% a 130%	1 de (...)
De 131% a 170%	1 1/2 de (...)
De 171% a 230%	2 de (...)
De 231% a 270%	2 1/2 de (...)
De 271% a 330%	3 de (...)
De 331% a 370%	3 1/2 de (...)
De 371% a 430%	4 de (...)
De 431% a 470%	4 1/2 de (...)
De 471% a 530%	5 de (...)

Observação Importante: Até 30% podemos utilizar a fração de 1/2. Acima de 30% a variação deve ser indicada de 1/2 em 1/2.

Exemplo: Biscoito Integral

Porção estabelecida na Tabela de Referência = 30 gramas

1 biscoito = 5,7 gramas x biscoitos = 30 gramas

$x = 1 \text{ biscoito} \times 30 \text{ gramas} / 5,7 \text{ gramas } x = 5,26 \text{ biscoitos}$

1 biscoito --> 100% da medida caseira

5,26 biscoitos --> y% da medida caseira

$y = 100\% \times 5,26 \text{ biscoitos} / 1 \text{ biscoito} = 526\%$

Correlacionando o dado 526% com a tabela acima, chegamos à conclusão de que a porção caseira será de 5 biscoitos.

Portanto, a declaração deve ser feita da seguinte forma:

Porção de 30 g (5 biscoitos)

EMBALAGENS INDIVIDUALIZADAS

São aquelas em que os alimentos são expostos a venda em embalagens cujo conteúdo corresponde a porções usualmente consumidas de uma só vez.

Como existe uma variação de conteúdos dessas embalagens foi estabelecido um percentual de tolerância de + ou - 30% em relação à porção padronizada para o alimento conforme anexo da Resolução ANVISA RDC 359/03. Nessa faixa declara-se sempre uma porção.

Para as embalagens que ultrapassarem essa tolerância transcrevemos abaixo as possíveis situações de variação percentual do conteúdo da embalagem em relação ao padronizado e a forma que deve ser declarada as medidas caseiras correspondentes.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

Conteúdo inferior ou igual a 70% da porção estabelecida

Quando o conteúdo líquido for inferior a 30%, será declarado 1/4 (um quarto) seguido da medida caseira correspondente.

Quando o conteúdo líquido estiver entre 31% e 70% será declarado 1/2 (meia) seguido da medida caseira correspondente.

Conteúdo entre 71% e 130% da porção estabelecida

Quando o conteúdo líquido estiver entre 71 e 130% deve ser declarada 1 (uma) porção seguida da medida caseira

Conteúdo entre 131% e 170% da porção estabelecida

Quando o conteúdo líquido estiver entre 131% e 170% deve ser declarada 1 1/2 (uma e meia) porção seguida da medida caseira correspondente.

EM TODOS OS CASOS DE EMBALAGENS INDIVIDUAIS A DECLARAÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DEVE CORRESPONDER AO CONTEÚDO LÍQUIDO DA EMBALAGEM.

Os exemplos abaixo mostram como aplicar as regras de adequação das porções:

	Produtos Barra de cereal
Tabela no qual o produto deve ser classificado (RDC no. 359)	Tabela I
Porção (g/ml) prevista na tabela	30g
Conteúdo líquido apresentado na embalagem	25g
% variação	$30\text{ g} - 100\%$ $25\text{ g} - x$ $x = 100 \times 25/30 \quad x = 83,3\%$
Forma de declaração na embalagem	Porção: 25g (1 barra)

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

	Produtos Leite fermentado
Tabela no qual o produto deve ser classificado (RDC no. 359)	Tabela IV
Porção (g/ml) prevista na tabela	200 g
Conteúdo líquido apresentado na embalagem	80 g
% variação	Porção prevista (200 g) – 100% Conteúdo da embalagem (80 g) – $x \times x = 100 \times 80 \div 200$ $x = 40\%$
Forma de declaração na embalagem	Porção 80 g (aproximadamente 1/2 copo*)

Observação: (*) aproximadamente 1/2 copo, considerando a porção de referência estabelecida na Tabela IV para leite fermentado: (1 copo).

	Produtos Molho para salada
Tabela no qual o produto deve ser classificado (RDC no. 359)	Tabela VI
Porção (g/ml) prevista na tabela	13 ml
Conteúdo líquido apresentado na embalagem	18 ml
% variação	Porção prevista (13 ml) – 100% Conteúdo da embalagem (18 ml) – $x \times X = 100 \times 18 \div 13$ $X = 138\%$
Forma de declaração na embalagem	Porção: 18 ml (1 e 1/2 colher de sopa)

Obs: Embalagens cuja porção supere a variação de 170% não são consideradas individuais e devem declarar a porção conforme estabelecido na Tabela de Porções de Referência.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

PRODUTOS APRESENTADOS EM UNIDADES DE CONSUMO OU FRACIONADOS

Aplica-se aos produtos comercializados em embalagens contendo várias unidades de consumo ou previamente fracionados, como por exemplo: pães e bolos embalados e fatiados, torradas, biscoitos, embalagens de salsichas ou hambúrgueres. Para esses tipos de produtos são aceitas variações máximas de mais ou menos 30% com relação aos valores em gramas ou mililitros estabelecidos para a porção de alimentos para os quais a medida foi estabelecida como "X unidades correspondentes" ou "fração correspondente".

	Exemplos de Produtos	
	Bolo	Queijo fatiado
Tabela no qual o produto deve ser classificado (RDC nº 359)	Tabela I	Tabela IV
Porção (g/ml) prevista na tabela de porções	60g	30g
% de variação. O peso de cada fatia ou unidade da embalagem pode variar 30% a mais ou a menos	$30\% \text{ de } 60 \text{ gramas} = ?$ $30 \div 100 \times 60 = 18\text{g}$ $60 - 18 = 42$ $60 + 18 = 78$	$30\% \text{ de } 30 \text{ gramas} = ?$ $30 \div 100 \times 30 = 9\text{g}$ $30 - 9 = 21$ $30 + 9 = 39$
Variação do peso em gramas	O peso de cada fatia de bolo contida na embalagem pode variar entre 42g a 78 g.	O peso de cada fatia de queijo contida na embalagem pode variar entre 21 a 39g.

O QUE É ROTULAGEM NUTRICIONAL?

É toda descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento.

O QUE É DECLARAÇÃO DE NUTRIENTES?

É uma relação ou enumeração padronizada do conteúdo de nutrientes de um alimento.

O QUE É DECLARAÇÃO DE PROPRIEDADES NUTRICIONAIS (informação nutricional complementar)?

É qualquer representação que afirme, sugira ou implique que um produto possui propriedades nutricionais particulares, especialmente, mas não somente, em relação ao seu valor energético e conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos e fibra alimentar, assim como ao seu conteúdo de vitaminas e minerais.

O QUE É NUTRIENTE?

É qualquer substância química consumida normalmente como componente de um alimento, que proporciona energia, é necessária ou contribui para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida, ou cuja carência possa ocasionar mudanças químicas ou fisiológicas características.

O QUE SÃO CARBOIDRATOS?

São todos os mono, di e polissacarídeos, incluídos os polióis presentes no alimento, que são digeridos, absorvidos e metabolizados pelo ser humano.

O QUE SÃO AÇÚCARES?

São todos os monossacarídeos e dissacarídeos presentes em um alimento que são digeridos, absorvidos e metabolizados pelo ser humano. Não se incluem os polióis.

O QUE É FIBRA ALIMENTAR?

É qualquer material comestível que não seja hidrolisado pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano.

O QUE SÃO GORDURAS?

São substâncias de origem vegetal ou animal, insolúveis em água, formadas de triglicérides e pequenas quantidades de não glicérides, principalmente fosfolipídeos;

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

O QUE SÃO GORDURAS SATURADAS?

São os triglicerídeos que contém ácidos graxos sem duplas ligações, expressos como ácidos graxos livres.

O QUE SÃO GORDURAS MONOINSATURADAS?

São os triglicerídeos que contém ácidos graxos com uma dupla ligação cis, expressos como ácidos graxos livres.

O QUE SÃO GORDURAS POLIINSATURADAS?

São os triglicerídeos que contém ácidos graxos com duplas ligações cis-cis separadas por grupo metileno, expressos como ácidos graxos livres.

O QUE SÃO GORDURAS TRANS (OU ÁCIDOS GRAXOS TRANS)?

São os triglicerídeos que contém ácidos graxos instaurados com uma ou mais duplas ligações trans, expressos em ácidos graxos livres. São formadas quando se adiciona hidrogênio ao óleo vegetal, num processo conhecido como hidrogenação. São encontradas nas margarinas, cremes vegetais, biscoitos, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação e, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras hidrogenadas na sua preparação. Gorduras provenientes de animais ruminantes também apresentam teores de gorduras trans.

O QUE SÃO PROTEÍNAS?

São polímeros de aminoácidos ou compostos que contém polímeros de aminoácidos.

O QUE SÃO ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS?

São os alimentos processados especialmente para satisfazer necessidades particulares de alimentação determinadas por condições físicas ou fisiológicas particulares e ou transtornos do metabolismo e que se apresentem como tais. Inclui-se os alimentos destinados aos lactentes e crianças de primeira infância. A composição desses alimentos deverá ser essencialmente diferente da composição dos alimentos convencionais de natureza similar, caso existam.

NUTRIENTES COMO COLESTEROL, CÁLCIO E FERRO PODEM CONTINUAR SENDO DECLARADOS NA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

Sim. Esses nutrientes podem continuar a serem declarados.

O QUE SÃO PORÇÕES DE ALIMENTOS?

É a quantidade média do alimento que deveria ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses, em bom estado nutricional, em cada ocasião de consumo, para compor uma alimentação saudável.

O QUE É MEDIDA CASEIRA?

Medida caseira é a forma de medir os alimentos sem o uso de balanças ou qualquer tipo de utensílio que se faça uma mensuração exata. Por exemplo: em fatias, biscoitos, pote, xícaras, copos, colheres de sopa entre outros.

EXISTE OBRIGATORIEDADE DA DECLARAÇÃO DE MEDIDA CASEIRA?

Sim. A Informação nutricional obrigatoriamente deve apresentar além da quantidade da porção do alimento em gramas ou mililitros, o correspondente em medida caseira, utilizando utensílios domésticos como colher, xícara, dentre outros.

O NÚMERO DE PORÇÕES CONTIDO NA EMBALAGEM DO ALIMENTO DEVE SER DECLARADO NO RÓTULO?

Não. Caso seja declarado, pode constar na tabela de informação nutricional ou em local próxima à mesma.

O QUE SÃO VALORES DIÁRIOS (VD)?

Valores Diários são as quantidades dos nutrientes que a população deve consumir para ter uma alimentação saudável. Para cada nutriente temos um valor diário diferente.

QUAIS SÃO VALORES DIÁRIOS (VD)?

Carboidratos – 300 gramas Proteínas – 75 gramas Gorduras totais – 55 gramas

Gorduras saturadas – 22 gramas

Colesterol – 300 miligramas Fibra alimentar – 25 gramas Cálcio – 1000 miligramas Ferro – 14 miligramas

Sódio – 2400 miligramas

Outros minerais e vitaminas (quando declarados): Regulamento Técnico de Ingestão

Diária Recomendada.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

E QUAIS SÃO OS VALORES DIÁRIOS (VDs) PARA GORDURA Trans?

Não existe um valor de ingestão diária recomendada para esse tipo de gordura.

COMO DEVE SER DEECARADO O PERCENTUAL DE VALORES DIÁRIOS PARA DETERMINADOS NUTRIENTES COMO GORDURA TRANS, MONOINSATURADAS E POLINSATURADAS?

Não são estabelecidos valores diários de referência para esses nutrientes. Nesse caso, pode constar a seguinte frase no rótulo do alimento: "Valor Diário não estabelecido" ou "VD não estabelecido".

O QUE SÃO OS PERCENTUAIS DE VALORES DIÁRIOS (%VD)?

É o número, em percentual, que representa o valor energético e de nutrientes em uma dieta diária de 2000 kcal. É este número que deve vir indicado no Rótulo Nutricional.

COMO OS VALORES DIÁRIOS FORAM ESTABELECIDOS?

Foram utilizados os valores da Ingestão Diária Recomendada (IDR) para vitaminas, minerais e os Valores Diários de Referência (VDRs) para os demais nutrientes.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE CALORIAS E KCAL?

Energia, na nutrição, refere-se à maneira pela qual o organismo utiliza a energia existente nas ligações químicas do alimento. A unidade padrão de energia é a caloria, que é a quantidade de energia térmica necessária para se elevar a temperatura de 1°C. Devido ao fato da quantidade de energia envolvida no metabolismo dos gêneros alimentícios ser muito alta, a quilocaloria, igual a 1000 calorias, é comumente utilizada. Uma convenção permite a adoção dos termos kcal e calorias para expressar a quantidade de energia envolvida no metabolismo de alimentos.

O QUE É QUILOJOULES?

O quilojoule (kJ), assim como a quilocaloria, é uma unidade de energia usada para medir calor. Cada quilojoule corresponde a aproximadamente 4,2 quilocalorias. A caloria é uma medida mais conhecida da população e usada com frequência (kcal). Desse modo, basta converter as medidas em quilojoules para calorias dividindo o primeiro por 4,2.

NO RÓTULO PRECISO COLOCAR A QUANTIDADE EM GRAMAS OU MILILITROS E A MEDIDA CASEIRA?

Sim, é obrigatório expressar a porção de alimentos em gramas ou mililitros e medida caseira correspondente.

A ROTULAGEM NUTRICIONAL É OBRIGATÓRIA TAMBÉM PARA PRODUTOS A GRANEL E OU PESADOS À VISTA DO CONSUMIDOR?

A Resolução n.º 360 de 2003 não se aplica aos produtos vendidos a granel ou pesados à vista do consumidor. No entanto, caso haja interesse do fabricante, as informações nutricionais devem atender à referida resolução.

A PARTIR DA AGORA OS LAUDOS DE ANÁLISE DEVEM PASSAR A INFORMAR A COMPOSIÇÃO FÍSICO-QUÍMICA DO ALIMENTO POR PORÇÃO?

Não. Os laudos de análise continuam trazendo a composição físico-química do alimento por 100g ou 100ml. A empresa deve proceder à conversão de valores para a porção do alimento, aplicando uma regra de três simples.

PORQUE OS PRODUTOS QUE APRESENTAM EM SUA COMPOSIÇÃO GORDURA TRANS PRECISAM PROCEDER A ANÁLISE FÍSICO QUÍMICA?

Não é possível utilizar as informações nutricionais disponíveis em tabelas de alimentos por três grandes razões:

- O perfil dos ácidos graxos trans de alimentos similares, como é o caso da batata frita de diferentes marca, pode variar consideravelmente devido ao tipo de gordura adicionada, bem como a tecnologia de processamento do produto em questão;

- O perfil dos ácidos graxos de alimentos tipo "ingredientes" de produtos citados acima, como é o caso de margarinas e gorduras hidrogenadas pode também variar enormemente também em função do tipo e qualidade de gordura adicionada ao produto, bem como a tecnologia de processamento;

- O perfil dos ácidos graxos de alimentos que são matérias-primas para os ingredientes e produtos, como é o caso dos óleos e gordura animal também podem variar, mas em proporções menores que dos outros produtos.

Tais razões inviabilizam o uso de informações nutricionais de gordura trans provenientes de tabelas de alimentos.

Assim, para prover informação fidedigna ao usuário, em um primeiro momento, é necessária a análise das amostras de todos os tipos de alimentos. Tanto aqueles que são considerados os ingredientes mais básicos, como os óleos e gordura animal, aqueles que já são processados, como é o caso das margarinas e gorduras hidrogenadas e por último, aqueles produtos os quais são elaborados a partir dos óleos vegetais, gordura animal, margarinas e gordura hidrogenada, como é o caso dos sorvetes, panificações, bolos, salgadinhos de pacote entre outros. E, em um segundo momento, quando grandes empresas, como é o caso das margarinas e gorduras hidrogenadas, tiverem disponíveis nos rótulos dos seus produtos as informações de ácido graxo trans, mediante análise do produto, indústrias de médio e pequeno porte que utilizem tais alimentos como ingredientes poderão se utilizar dessas informações para o cálculo das informações dos seus produtos.

Fonte: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Rotulagem+Nutricional+Obrigat%C3%B3ria+Manual+de+Orienta%C3%A7%C3%A3o+%C3%A0s+Ind%C3%BAstrias+de+Alimentos/ae72b30a-07af-42e2-8b76-10ff96b64ca4>

