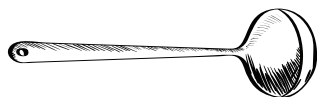


Projeto Mulheres da Mata apresenta:



Boas Práticas de Fabricação



Texto: Laís da Rocha Dutra

Revisão: Wanessa Marinho

Ilustrações: www.freepik.com

Diagramação: Wanessa Marinho

Índice

Quem somos? ~~~~~	pág 2
O que são boas práticas? ~~~~~	pág 3
Doenças Transmitidas por Alimentos ~~~~~	pág 4
Como deve ser o local de trabalho? ~~~~~	pág 5
O que fazer com o lixo? ~~~~~	pág 6
A higiene do manipulador ~~~~~	pág 7
Como lavar as mãos ~~~~~	pág 8
Cuidados com abastecimento de água ~~~~~	pág 9
Cuidados na seleção de alimentos ~~~~~	pág 10
Cuidados de higiene na manipulação de alimentos	pág 11
Como higienizar frutas, verduras e hortaliças ~~~~~	pág 12
Cuidados no transporte dos alimentos ~~~~~	pág 12
O papel do supervisor ~~~~~	pág 13

Quem somos?

O projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica” é desenvolvido pelo Programa “Mulheres e Agroecologia”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM), com o importante apoio do Fundo Socioambiental Caixa.

Este projeto busca contribuir para a superação das desigualdades de gênero, a partir do acesso das mulheres rurais às políticas públicas voltadas para a agricultura familiar. Além disso, o seu principal objetivo é fortalecer a autonomia econômica das mulheres rurais da Zona da Mata mineira.

O CTA-ZM, fundado em 1987, é uma organização da sociedade civil que promove a Agroecologia como estratégia para o desenvolvimento social e econômico da agricultura familiar. Atuando no assessoramento, na defesa e na garantia de direitos (através de programas e projetos que trabalham para o fortalecimento das famílias agricultoras, dos movimentos sociais e das organizações da sociedade civil), o CTA busca a formação e a capacitação de lideranças para intervir de forma autônoma e qualificada nas políticas públicas municipais, estaduais e federais.

Ou seja, junto a organizações de agricultores e agricultoras, povos de comunidades tradicionais, movimentos populares, universidades e instituições de pesquisa e extensão, o CTA trabalha para aumentar a participação social e fortalecer o protagonismo dos atores da região na reivindicação dos seus direitos de cidadão, assim como na construção de um modelo de agricultura sustentável.



O que são boas práticas?

Boas Práticas de Fabricação (BPF) são um conjunto de regras e normas que visa manter a qualidade de higiene e fabricação de produtos alimentícios. Desde o manuseio dos alimentos, passando pela seleção de matérias-primas adequadas, até chegar ao consumidor, o manual de boas práticas auxilia a manter o controle do ambiente, do pessoal e de contaminações diversas. Essas normas são estabelecidas e supervisionadas pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), e estão melhor explicitadas no documento RDC número 216 (expedido pela ANVISA no dia 15 de setembro de 2004) que busca padronizar os métodos de produção de forma a garantir o controle sanitário do produto final.

O uso do manual de boas práticas de fabricação também funciona de modo a auxiliar na gestão e organização da cozinha, proporcionando inúmeros benefícios, dentre eles: maior aproveitamento dos alimentos, menor quantidade de alimentos deteriorados por fatores externos e de conservação, uma produção mais econômica e com menos desperdício. Além de oferecer a tranquilidade de oferecer menos riscos ao consumidor, ao garantir um alimento de qualidade e livre de contaminações.

O que é Procedimento Operacional Padronizado (POP)?

São os métodos descritos passo a passo de como realizar tarefas no seu estabelecimento/cozinha, é como uma receita que indica as etapas de uma tarefa, com seus respectivos responsáveis por executá-la, os materiais necessários e a frequência em que deve ser realizada. É dever de cada manipulador seguir o POP determinado a cada função.

Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)

São doenças ocasionadas pela ingestão de alimentos contaminados por micróbios, parasitas ou substâncias tóxicas. As DTA apresentam os sintomas de dores de cabeça e no corpo, vômitos e diarreia, febre, olhos inchados, entre outros. Em crianças, idosos, grávidas e pessoas com a saúde sensível as DTA podem ser mais graves e até fatais, porém em adultos sadios ela dura poucos dias e pode não deixar sequelas.

Contaminação:

Ocorre quando micróbios, parasitas ou substâncias tóxicas entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo.

- A contaminação por *parasitas* se dá por organismos como amebas, giárdias e vermes que podem estar presentes no solo, na água e no intestino das pessoas e dos animais, contaminando os alimentos e provocando doenças.
- A contaminação por *micróbios* (*bactérias e vírus*) se dá no ambiente e pelo contato na manipulação. Medidas simples como lavar sempre as mãos, manter o ambiente limpo e armazenar adequadamente os alimentos, evitam que esses vírus e bactérias se espalhem rapidamente pelo alimento, evitando ou controlando a contaminação.
- A contaminação por *substâncias tóxicas* se dá pela proximidade entre os alimentos e materiais de limpeza (materiais químicos). É necessário que os materiais químicos sejam armazenados distantes do local de produção, a fim de prevenir esta contaminação.

Como deve ser o local de trabalho?

Na produção de produtos alimentícios o ambiente de trabalho deve se manter sempre limpo e organizado, longe de terrenos baldios e áreas que possam atrair insetos e animais indesejados. Segundo as normas da ANVISA, seguem algumas recomendações e cuidados com o local de produtividade:

- O local de trabalho deve ser limpo e organizado, livre rachaduras, infiltrações, mofo e descascamentos de paredes e pisos. O ambiente sujo e desorganizado é uma porta de entrada para parasitas e bactérias, que se multiplicam com rapidez, causando contaminação, para manter o ambiente sempre limpo recomenda-se realizar a limpeza sempre ao terminar uma atividade reforçando-a antes de iniciar outra.
- É necessário proteger o ambiente da entrada de insetos e outros animais, o uso de telas nas janelas e portas e a retirada de utensílios sem uso da cozinha, ajudam no controle e combate dos insetos. O cuidado também deve se estender às fossas sépticas, redes de esgoto e à caixa de gordura, que tendem a atrair insetos e recomenda-se que sejam distantes do local de produção.
- O local de trabalho deve ser iluminado e arejado, evitando que micróbios patogênicos se multipliquem no ambiente abafado.
- As lâmpadas devem estar protegidas contra quebra, diminuindo assim o risco que cacos de vidro e outros materiais causem contaminação.

- As superfícies de contato com os alimentos, bem como mesas e bancadas, e os utensílios de cozinha devem manter-se em perfeito estado de conservação e limpeza, sem rachaduras, trincas e outras deformidades. Essas rachaduras tornam-se pontos de acúmulo de bactérias, o que pode causar contaminação.
- Não guarde produtos de limpeza junto com os alimentos, alguns desinfetantes e detergentes liberam substâncias tóxicas que podem contaminar os alimentos. E use sempre materiais de limpeza adequados e devidamente rotulados.
- Os banheiros não devem se conectar diretamente com a área de preparo, devido à sua grande quantidade de micróbios. Este deve estar sempre limpo e organizado.

*Lembre-se de lavar as mãos
sempre que usar o banheiro!*

O que fazer com o lixo?

O ambiente do preparo deve ter lixeiras com tampa, pedal e de material fácil de limpar. O lixo deve ser mantido em sacos plásticos, e ao ser retirado do local de preparo para a área externa, o saco deve estar bem vedado. É necessária a separação entre lixo seco e lixo orgânico, com mais cuidado a esse último, que possui maior potencial de atrair mosquitos e insetos.

A higiene do manipulador

A higiene do manipulador de alimentos é uma das partes fundamentais da BPF, pois é o manipulador que entra em contato direto com o que vai ser produzido, tornando-se assim um meio de contaminação. É o manipulador que prepara, corta, descasca, rala e cozinha, portanto deve se manter de acordo com os seguintes procedimentos de higiene:

- Nosso corpo possui micróbios espalhados por toda sua extensão, em algumas áreas em maior quantidade, como por exemplo boca, nariz, mãos e unhas. Portanto é necessário que o manipulador esteja sempre limpo, tome banho diariamente e cuide sempre da higiene das mãos, mantendo as unhas bem cortadas e limpas.
- Mantenha o cabelo limpo, e use-o sempre preso ao entrar na cozinha, dê preferência ao uso de toucas ou redes, inclusive na barba. Isso ajuda a reduzir o risco de contaminação por queda de fios de cabelo nos alimentos.
- O uso de uniformes adequados no local de produção é indispensável, assim como a higiene dos mesmos. O uniforme deve ser trocado diariamente, estando sempre limpo e em bom estado de conservação. É necessário a retirada de anéis, brincos, pulseiras, colares e maquiagem.
- Lave bem as mãos ao entrar e sair do local de produção, do banheiro, atender ao telefone e abrir a porta.
- Deve-se ter cuidado para não tossir, espirrar, falar, fumar, comer e mexer em dinheiro enquanto está no manuseio dos alimentos.
- Se estiver doente, ou com feridas e machucados, não manipule os alimentos. Faça exames periódicos de saúde.

Como lavar as mãos?

Lavar as mãos é um método importante das Boas Práticas de Fabricação, pois são as mãos que entram em contato direto com o alimento em vários momentos dos processos de preparação. A seguir o passo-a-passo para uma lavagem de mãos eficiente e correta:

- Utilize água corrente e em abundância para lavar as mãos.
- Esfregue a palma das mãos e o dorso com sabonete, com atenção especial na unha e entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos. O sabonete deve ser neutro.
- Enxague as mãos com água corrente até que o sabão saia por completo.
- Seque-as com papel toalha até que estejam completamente secas (evitar o uso de panos de prato e tecido para a secagem das mãos).
- Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico (recomenda-se álcool em gel).

Cuidados com abastecimento de água

O fornecimento de água deve ser realizado pela rede pública, ou em poços artesianos, com abastecimento devidamente tratado. Em caso de poços artesianos, a análise de qualidade da água deve ser feita de seis em seis meses. E só deve ser consumida em caso de estar potável.

A caixa d'água deve estar em boas condições de uso, sem rachaduras, descascamentos, vazamentos, infiltrações e devidamente tampada.

A caixa d'água deve ser higienizada a cada 6 meses, de acordo com o Procedimento Operacional Padrão, sugerido pela ANVISA e detalhado a seguir:

Feche o registro e esvazie a caixa d'água

Feche a saída de água da caixa d'água

Retire o excesso de sujeira, e com água e um sabão neutro lave as paredes e o fundo da caixa d'água.

É importante que os utensílios usados na limpeza, como por exemplo vassoura, escova, rodo, pano e bucha, sejam de uso exclusivo dessa função.

Abra a saída de água e lave todo o sabão, em seguida feche novamente a saída de água.

Prepare uma solução desinfetante: dilua 1 litro de água sanitária em 5 litros de água. (Essa medida é indicada para uma caixa d'água de 1000 litros)

Espalhe a solução pelas paredes e o fundo da caixa d'água, e deixe agir por 30 minutos.

Enxague a caixa d'água com água corrente e abundante até retirar totalmente os resíduos de desinfetante.

Retire a água acumulada, e encha novamente a caixa d'água.

Cuidados na seleção de alimentos

- Compre sempre em estabelecimentos confiáveis e que sigam corretamente os padrões de limpeza e organização necessários para um lugar asseado.
- Armazene imediatamente os produtos comprados, no caso de produtos que exigem refrigeração atender às suas especificidades. O lugar do armazenamento deve ser igualmente limpo e organizado.
- Não use e compre produtos com a embalagem comprometida, que apresentem: ferrugem, amassados, estufamento, trincadas, furos e vazamentos.

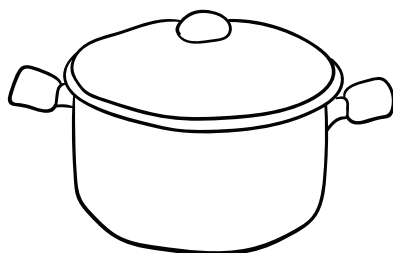
- Sempre limpe as embalagens antes de abri-las, e os ingredientes que não forem usados completamente devem ser armazenados em um recipiente limpo e com tampa, e devem ser rotulados com: nome do produto, data de retirada da embalagem original e a data de validade pós aberto.

Cuidados de higiene na manipulação de alimentos

Lave bem as mãos antes de iniciar os trabalhos na cozinha e o preparo dos alimentos, e após manipular alimentos crus (carnes, peixes, frutas e etc)

- Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos, e sempre lave os recipientes usados antes de usa-los para outras finalidades
- Durante a utilização de óleos e gorduras, deve-se observar alterações de cheiro, textura, cor, sabor e formação de espuma. No caso da apresentação de qualquer alteração, descarte o uso do óleo e troque por um novo em condições adequadas.

Alimentos congelados e refrigerados devem ser armazenados com o nome do produto, data de preparo e prazo de validade. Ao descongelá-los não devem permanecer fora do freezer por muito tempo.



Como higienizar frutas, verduras e hortaliças

1. Selecionar, separando as folhas e parte deterioradas e machucadas
2. Lavá-los em água corrente, um a um, e folha a folha.
3. Colocar por 10 minutos em uma solução clorada (1 colher de sopa de cloro ou água sanitária para 1 litro de água). É necessário que os alimentos fiquem completamente submersos na solução.
4. Após os 10 minutos na solução clorada, lavá-los em água corrente e abundante, folha a folha, um a um.

A higienização de frutas, legumes e hortaliças auxilia nos processos de limpeza, e garante o fornecimento de uma refeição livre de parasitas e micróbios patogênicos.

Cuidados no transporte dos alimentos

- Armazene os alimentos a serem transportados em vasilhames limpos e bem fechados.
- Os vasilhames devem ser devidamente identificados com o nome dos produtos, data de fabricação e prazo de validade.
- Em caso de transporte em distancias maiores, certifique-se de manter a refrigeração adequada para manter a qualidade dos alimentos.

- O carro em que ocorre o transporte deve ser limpo regularmente e protegido de insetos e outros animais. Os vasilhames devem ficar fixos no interior do veículo, de maneira a evitar que balancem.
- Não transporte alimentos junto de substâncias tóxicas e animais.

O papel do supervisor

Em todo estabelecimento deve haver um funcionário responsável por supervisionar os métodos de boas práticas e POP, de forma a manter sempre em vigência às normas da Anvisa. A supervisão é uma função de extrema responsabilidade, pois ela é responsável por achar e solucionar irregularidades durante o processo de produção e comercialização, garantindo assim a chegada de um alimento de qualidade ao consumidor.

Para saber mais:

- Cartilha Sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação – Resolução-RDC nº 216/2004 – ANVISA – Brasília. 3ª Edição
- Resolução-RDC nº 216, de 15 de Setembro de 2004. D.O.U Diário Oficial da União. 2004

A produção desta cartilha foi possível graças ao Fundo Socioambiental Caixa que financiou o Projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM).

