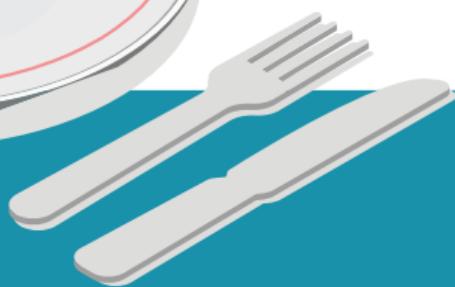




**Mãos à obra:  
Segurança dos  
alimentos começa  
por você, manipulador  
de alimentos!**

**abrasel**





# ÍNDICE

<b>1 - A Missão: Servir Alimentos Seguros</b>	<b>4</b>
2 - Sujou? Limpou!	<b>5</b>
3 - Quem Cuida do Alimento, Cuida de Si	<b>6</b>
4 - De Olho no Ambiente	<b>7</b>
5 - Tempo e Temperatura: A Dupla que Nunca Pode Vacilar	<b>8</b>
6 - Contaminação Cruzada: Vilã Silenciosa	<b>10</b>
7 - Seu Compromisso, Nosso Resultado	<b>12</b>
8 - De Manipulador a Guardião da Qualidade	<b>13</b>



## 1 - A Missão: Servir Alimentos Seguros!

Quando manipulamos alimentos, somos responsáveis por algo muito maior do que apenas uma refeição: estamos cuidando da saúde de pessoas.

Para isso, é preciso conhecer os tipos de perigos que rondam os alimentos:

Ao manipular alimentos, você pode prevenir três grandes tipos de perigos:

- Perigos Físicos: fragmentos de vidro, metal, plástico, cabelo, unhas ou outros materiais sólidos que podem causar ferimentos ou engasgos.
- Perigos Químicos: resíduos de produtos de limpeza, pesticidas, metais pesados e outras substâncias tóxicas.
- Perigos Biológicos: bactérias, vírus, parasitas e fungos que podem causar doenças transmitidas por alimentos.

## 2 - Sujou? Limpou!



A limpeza certa é o segredo que ninguém vê (mas todo mundo sente).  
As 5 etapas da higienização eficaz:

1. Remoção de Resíduos: retire restos de alimentos e sujeiras visíveis.
2. Lavagem com detergente: esfregue bem com água e detergente.
3. Enxágue: use água potável em abundância para remover o sabão.
4. Sanitização: aplique produto sanitizante na concentração correta.
5. Secagem natural: não use panos, deixe secar naturalmente.

**Dica:** crie cronogramas de limpeza por área e turno. A organização é sua aliada!

### 3 - Quem Cuida do Alimento, Cuida de Si



#### Regras de ouro para higiene pessoal:

- Banho diário e uniforme limpo.
- Unhas curtas, sem esmalte ou base.
- Cabelos presos e cobertos com touca.
- Proibido usar adornos (anéis, brincos, pulseiras).
- Lavar as mãos:
  - Antes de iniciar o trabalho;
  - Após usar o sanitário;
  - Após coçar o nariz, mexer no cabelo ou tocar o rosto;
  - Sempre que trocar de tarefa.

## 4 - De Olho no Ambiente



### Ações práticas contra pragas:

- Mantenha portas e janelas bem vedadas ou com telas.
- Use lixeiras com tampa e pedal e esvazie com frequência.
- Não deixe alimentos expostos.
- Recolha restos imediatamente.
- Faça o controle de pragas regularmente e com empresa idônea.
- Relate qualquer sinal de pragas (fezes, ninhos, insetos) imediatamente.

Controle de pragas não é função somente da empresa de controle de pragas, é compromisso de toda a equipe, todos os dias.

## 5 - Tempo e Temperatura: A Dupla que Nunca Pode Vacilar

Temperatura correta é vital para prevenir a multiplicação de microrganismos:

- Alimentos quentes devem ser mantidos acima de 60°C.
- Alimentos frios devem permanecer abaixo de 5°C.
- A faixa de perigo está entre 5°C e 60°C.
- Descongelar apenas sob refrigeração, nunca em temperatura ambiente.
- A temperatura errada favorece o crescimento de microrganismos e pode causar doenças graves e prejuízo.



- Usar termômetros confiáveis e realizar com frequência a calibração.
- Faça a medição da temperatura dos alimentos e dos equipamentos e registre em planilhas, isso é segurança.

## 6 - Contaminação Cruzada: Vilã Silenciosa

Contaminação cruzada ocorre quando microrganismos de um alimento contaminam outro alimento ou superfície. Isso pode acontecer de várias formas, por exemplo:

- Utensílios e superfícies sem a devida higienização.
- Mãos não lavadas entre etapas, após usar o banheiro, após tocar em superfícies sujas.
- Contato direto entre alimentos crus e cozidos.
- Superfícies, utensílios ou equipamentos sem higienização correta.



- Cortar alimentos crus e depois usar a mesma faca para alimentos prontos.

### Como evitar:

- Separe utensílios e superfícies por tipo de alimento.
- Use cores diferentes para tábuas (carne, hortifrúti, peixe etc.).
- Nunca misture alimentos crus e prontos para consumo.
- Lave bem as mãos sempre.

## 7 - Seu Compromisso, Nosso Resultado



Boas práticas dependem da postura e consciência:

- Entenda que cada escolha afeta o resultado final.
- Siga os procedimentos mesmo quando parecerem “chatos” ou repetitivos.
- Reforce comportamentos positivos na equipe.
- Dê o exemplo: seja a referência em boas práticas.
- Corrija com respeito, mas não silencie frente a erros.

## 8 - De Manipulador a Guardião da Qualidade



**Tudo começa com atitude: o que você faz, muda tudo**

- Assuma seu papel como guardião da saúde de quem consome o alimento.
- Oriente colegas, com respeito e foco na melhoria.
- Siga as Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos , mesmo nos dias de pressa.
- Relate desvios ao responsável técnico, silenciar é compactuar com o risco.
- Mantenha-se atualizado e interessado, mesmo nos detalhes que parecem rotineiros.

- Alimento seguro é fruto de conhecimento + atitude + cuidado.
- A responsabilidade é compartilhada, mas o impacto de cada um é imenso.
- Ao seguir as normas, você não só evita problemas, mas você garante excelência.
- Seja o defensor da qualidade na sua rotina. Inspire quem está ao seu lado.

Promover uma Cultura de Segurança dos Alimentos significa criar um ambiente onde:

- Erros são discutidos e aprendidos, não escondidos.
- Qualquer um pode apontar um risco, do estagiário ao gestor.
- A melhoria contínua é estimulada, reconhecida e celebrada.

Cultura de segurança dos alimentos começa com postura profissional e compromisso coletivo.

Texto: Adriana Lara