



TREINAMENTO EM
Boas Práticas para
Manipuladores de Alimentos

Márcia Renata da Silva
Kamila de Oliveira do Nascimento

FOA

Presidente

Eduardo Guimarães Prado

Diretor Administrativo Financeiro

Iram Natividade Pinto

Diretor de Relações Institucionais

Júlio César Soares Aragão

Superintendente Executiva

Josiane da Silva Sampaio

Editora FOA

Editor-chefe

Laert dos Santos Andrade

Diagramação

Patricia Soares Rocha Alves

editora.unifoa.edu.br

UniFOA

Reitora

Procuradora Educacional Institucional

Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

Pró-reitor Acadêmico

Bruno Chaboli Gambarato

Pró-reitora de Extensão

Ana Carolina Callegario Pereira

Pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação

Ana Carolina Dornelas Rodrigues Rocha

Pró-reitor de Educação a Distância e Tecnologias de Ensino

Rafael Teixeira dos Santos

Pró-reitor de Planejamento e Desenvolvimento

Washington de Macedo Lemos

FICHA CATALOGRÁFICA

Biblioteca: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

S586t Silva, Márcia Renata da
Treinamento em boas práticas para manipuladores de Alimentos. [E-book] / Márcia Renata da Silva; Kamila de Oliveira do Nascimento. Volta Redonda: FOA, 2025. 42 p. il.

ISBN: 978-85-5964-185-1

1. Manipuladores de alimentos - treinamento. 2. Alimentos – boas práticas. I. Fundação Oswaldo Aranha. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título

CDD 641.0683

ORGANIZADORAS

Márcia Renata da Silva
Kamila de Oliveira do Nascimento

Esse ebook faz parte de um Projeto de Pesquisa,
PIBIC-PIBIT/UniFOA, edital 2023.

A construção desse material serve de apoio ao profissional nutricionista durante a execução do treinamento dos manipuladores, favorecendo a fixação do conteúdo, servindo de material de consulta após o encerramento da capacitação, bem como contribui para garantir que os funcionários entendam a importância da segurança dos alimentos.

Cabe destacar que as boas práticas de fabricação, são um conjunto de normas e procedimentos que garantem que os produtos sejam fabricados com segurança, qualidade e de acordo com as legislações vigentes.

(AS IMAGENS UTILIZADAS NESTA OBRA FORAM RETIRADAS DO SITE FREEPIK E GERADAS POR MICROSOFT COPILOT E CHAT GPT, ENVIADAS PELOS AUTORES.)

Quem é o manipulador de alimentos	5
Perigos nos Alimentos	6
Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar(DTHA)	8
Higiene e manipulação dos alimentos	11
Contaminação cruzada	17
Uniforme dos manipuladores	20
Ambiente de manipulação e cuidados com água	22
Manuseio do lixo e controle de vetores e pragas	24
Higienização das instalações e utensílios	27
Etapas da manipulação dos alimentos	31
Documentação e função do responsável pelo serviço	34
Dinâmica para treinamento de manipuladores de alimentos	36

QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?



Todas as pessoas que trabalham com alimentos, são consideradas Manipuladores de Alimentos, ou seja, quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento. Nesse ebook, será abordado de forma simplificada os principais procedimentos para que o alimento chegue de forma segura até o consumidor.



PERIGOS NOS ALIMENTOS

O ser humano carrega microrganismos por todo o seu corpo, como mãos, pele, cabelos, boca, garganta, nariz, e nas suas secreções (fezes, urina, saliva e suor), o que é natural.

Por meio de contato direto ou condições inadequadas de temperaturas, instalações, utensílios e equipamentos, é possível transmitir microrganismos para o alimento, contaminando-o e causando doenças a quem o ingere.

A contaminação dos alimentos se dá através de agentes contaminantes de várias origens, como:

Físico



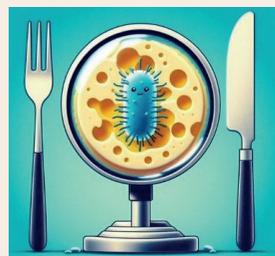
**Cabelo, pedra e
parafuso na
comida
e na embalagem
de alimentos**

Químicos



**Produtos de
Limpeza perto
de alimento.
Inseticidas**

Biológicos



**Fungos
Vírus
Bactérias**

DOENÇAS DE TRANSMISSÃO HÍDRICA E ALIMENTAR (DTHA)



São aquelas causadas pela ingestão de água e/ou alimentos contaminados. Existem mais de 250 tipos de DTHA no mundo, podendo ser causadas por bactérias e suas toxinas, vírus, parasitas intestinais oportunistas ou substâncias químicas.



É considerado surto de DTHA quando duas ou mais pessoas apresentam doença ou sinais e sintomas semelhantes após ingerirem alimentos e/ou água da mesma origem, normalmente em um mesmo local.

Para doenças de alta gravidade, como Botulismo e Cólera, a confirmação de apenas um caso já é considerado surto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024).

Não há um quadro clínico específico para os surtos de DTHA, podendo variar de acordo com o agente etiológico envolvido. No entanto, os sinais e sintomas mais comuns são:

- Náusea;
- Vômito;
- Dor abdominal;
- Diarreia;
- Falta de apetite;
- Febre.



Uma das ações prioritárias para a prevenção, controle e redução dos riscos e surtos de DTHA é o investimento público para melhoria da infraestrutura dos serviços de saneamento básico. Outras opções de prevenção incluem práticas de higiene pessoal e coletiva e manejo adequado de alimentos para consumo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024).

HIGIENE E MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS



A higiene e manipulação de alimentos é tratada pela “Segurança dos Alimentos”, que por sua vez garante que os alimentos não causarão doenças ao consumidor, quando preparados e/ou consumidos de acordo com o uso a que se destinam.

Lavar as mãos com água limpa e sabão, principalmente:

- Antes de preparar ou ingerir alimentos; Após o manuseio de carnes cruas ou terra; Após ir ao banheiro;
- Após utilizar transporte público ou tocar superfícies que possam estar sujas;
- Após tocar em animais;
- Sempre que voltar da rua;
- Antes e após amamentar e trocar fraldas.



Manter sempre as unhas cortadas e limpas e sem esmaltes.

Não usar maquiagem e adornos como: aliança, anel, pulseiras, cordões, brincos, batom entre outros.

Os cabelos devem está totalmente presos e com a touca de proteção.

Evitar cantar, assoviar e falar desnecessariamente enquanto se manipula o alimento.

Está sempre com o uniforme limpo e usá-lo somente no ambiente de trabalho para evitar contaminação.

X Manipuladores fora das normas de BPF.



Importante

Verificar a presença de feridas ou cortes nas mãos.

Na presença de cortes, não manipular alimentos durante este período.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Wettet hands



Applling soap



Applsing soap



Scnep



Risnd



Dily of the towel



Turm the fomep



sire



Diry of he faiped

ETAPAS DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- Retirar anéis, pulseiras e relógio.
- Abrir a torneira e molhar as mãos sem encostar na pia.
- Colocar nas mãos aproximadamente 3 a 5 ml de sabão. O sabão deve ser, de preferência, líquido, hipoalergênico e inodoro.
- Ensaboar as mãos friccionando-as por aproximadamente 15 segundos.
- Friccionar a palma, o dorso das mãos com movimentos circulares, espaços interdigitais, articulações, polegar e extremidades dos dedos (o uso de escovas deverá ser feito com atenção).
- Os antebraços devem ser lavados cuidadosamente, também por 15 segundos.
- Enxaguar as mãos e antebraços em água corrente abundante, retirando totalmente o resíduo do sabão.
- Enxugar as mãos com papel toalha não reciclável.
- Fechar a torneira acionando o pedal, com o cotovelo ou utilizar o papel toalha; ou ainda, sem nenhum toque, se a torneira for fotoelétrica. Nunca use as mãos.

Fonte: FIO CRUZ (2024)

ATENÇÃO



As luvas de borracha devem ser usadas para proteção das mãos e punhos do funcionário quando forem utilizados produtos de limpeza. Não devem ser usadas para manipular alimentos!



As luvas descartáveis devem ser utilizadas no momento da distribuição dos alimentos ou quando não for possível realizar o procedimento de lavagem de mãos.



As luvas cirúrgicas não devem ser utilizadas de forma alguma para manipulação de alimentos!

O USO DE LUVAS NÃO SUBSTITUI A LAVAGEM DAS MÃOS!

CONTAMINAÇÃO CRUZADA





Trata-se da transferência de microrganismo de um alimento ou superfície contaminada para outro alimento não contaminado, seja através de equipamentos, utensílios mal higienizados, ou até mesmo do próprio manipulador.

Algumas falhas no processo que causam contaminação cruzada:

- Colocar alimentos crus ou cozidos em equipamentos sujos.
- Manipular lixo e sem higienizar as mãos manipular alimentos.
- Armazenar alimentos de origens diferentes no mesmo vasilhame, ou então no mesmo refrigerador sem as devidas separações.
- Manipular dinheiro e sem higienizar as mãos manipular alimentos.

BOAS PRÁTICAS



As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor.

A falta de conhecimento ou explicações sobre a correta manipulação de alimentos entre os manipuladores coopera significativamente para contaminação, tornando necessário a inserção de treinamento específico, providências sanitárias rigorosas na conservação e manutenção da higiene dos funcionários, equipamentos, utensílios e unidades de produção.

UNIFORME DOS MANIPULADORES



Um aspecto muito importante para a manipulação segura dos alimentos é o uso adequado do uniforme. Estes devem ser de cor clara, e estarem sempre limpos e conservados.

O uniforme pode servir de transporte de microrganismos prejudiciais à saúde ou patogênicos para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os.

Nos momentos de intervalo para descanso, procure sempre locais adequados e limpos. Nunca sente na grama, no chão, calçada, escadas, ou pátios externos.

O uniforme deve ser usado somente para exercício da função e trocados assim que houver necessidade.

É recomendável o uso de calçados confortáveis e fechados para prevenção de acidentes de trabalho. O calçado deve estar limpo e conservado.

Não utilizar objetos pessoais (celular, bolsas entre outros) na área de manipulação.



AMBIENTE DE MANIPULAÇÃO E CUIDADOS COM A ÁGUA



Os cuidados com a água utilizados na manipulação de alimentos são de suma importância para que seja garantida a segurança dos alimentos e que se evite contaminações que possam causar doenças.

- Deve ser potável a água usada para lavar alimentos, cozinhar, preparar bebidas e higienizar utensílios.
- Não deve ser usada na manipulação a água de fontes desconhecidas ou não tratadas.

Tratamento e Armazenamento da Água

- Pode ser água filtrada, clorada ou fervida.
- A água tratada deve ser guardadas em vasilhames limpos e protegidos para evitar contaminação.
- A água usada para lavar alimentos crus, como carne, peixe ou frango, não deve ser reutilizada sem ser tratada, para se evitar a contaminação cruzada.
- A higienização adequada de superfícies e roupas com água potável após a manipulação de alimentos crus é importante.

Seguir essas práticas garantem a segurança na manipulação de alimentos e evitam problemas de saúde relacionados ao consumo de alimentos.

MANUSEIO DO LIXO E CONTROLE DE VETORES E PRAGAS



CONTROLE DE VETORES E PRAGAS

O local deve ser isento de qualquer praga, o controle de pragas deve ser feito por uma empresa especializada ou por um técnico especialista.

O Controle de praga deve assegurar que:

- Os acessórios e equipamentos devem ser instalados permitindo um controle de praga eficiente.
- Restos de alimentos e desperdícios devem ser removidos imediatamente, e colocados em recipientes apropriados.
- Os equipamentos devem ser inspecionados periodicamente, para pesquisa de infestações por insetos com a frequência adequada.
- Durante o tempo de estacionamento, devem ser tomadas medidas de precaução para que seja impedida a entrada de insetos e animais no interior do veículo.



MANUSEIO DO LIXO

As lixeiras devem ser de fácil limpeza e com tampas acionadas sem contato manual.

O lixo deve ser retirado em sacos bem fechados. Sempre manusear o lixo utilizando luvas, e após o manuseio lavar bem as mãos.

O lixo fora da cozinha deve ficar em local fechado, isento de moscas, roedores e outros animais.

O lixo deve ser separado das áreas em que o alimento está sendo manipulado.



HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E UTENSÍLIOS

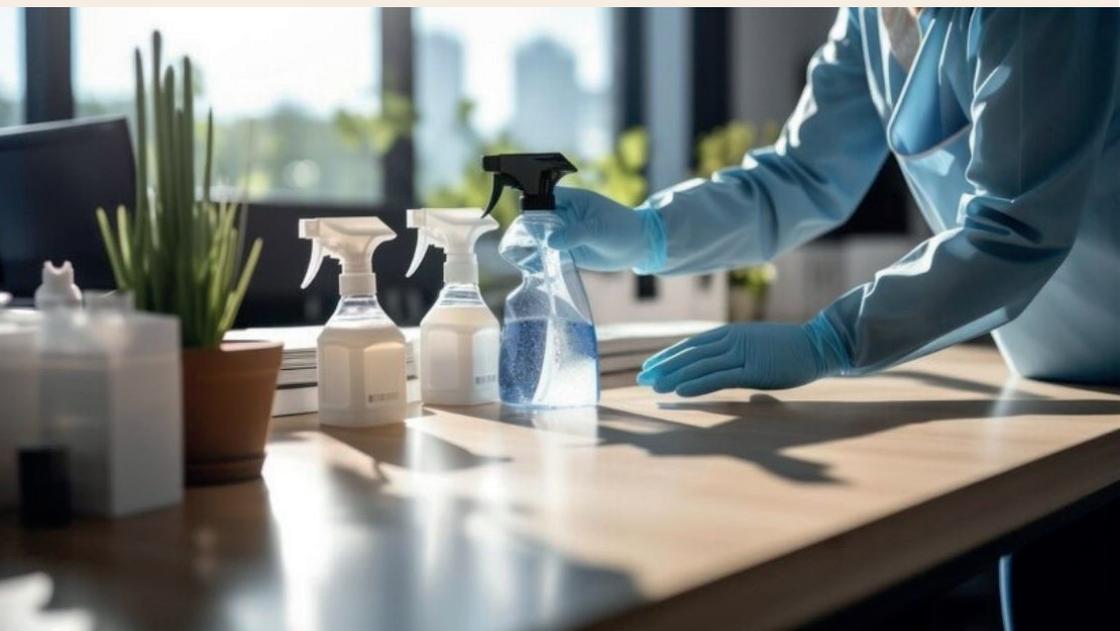




HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

- **Limpeza:** mecanismo simples e prático para apenas retirar as sujeiras que estão presentes, podendo utilizar produto químico, enxague e água.
- **Sanitizar:** significa reduzir microrganismos críticos para saúde pública em níveis considerados seguros, com base em parâmetros estabelecidos, sem prejudicar nem a qualidade do produto nem a sua segurança.
- **Desinfectar:** significa destruir ou irreversivelmente inativar fungos e bactérias (mas não necessariamente os esporos) em superfícies rígidas.

HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE



O ambiente deve ser revestido de material resistente a corrosão, fáceis de limpar e impermeáveis.

As paredes e tetos não devem conter rachaduras, nem goteiras, infiltração, mofo ou ferrugem.

A limpeza deve ser realizada sempre que for necessário e logo após o expediente.

Higienizar os equipamentos, antes, durante e após a sua utilização e sempre que necessário.

A área de preparo deve ser limpa com água e detergente antes do processo de desinfecção.

HIGIENIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES DE CONTATO

As bancadas devem ser mantidas limpas.

Os utensílios devem ser lavados, desinfetados com solução clorada e guardados em local fechado longe de poeira.

Os equipamentos devem ser desmontados e desinfetados adequadamente, prevenindo o acúmulo de sujeira, que podem cair nos alimentos ou formar bolores nas superfícies.





ETAPA DA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

A manipulação de alimentos seguem etapas essenciais para garantir a segurança e qualidade dos alimentos servidos. São elas:

1. **Recebimento dos alimentos:** Deve se verificar a condição de transporte e armazenamento dos alimentos como temperatura, aparência e integridade das embalagens. Deve se registrar a data de recebimento e controle de qualidade antes de armazenar.
2. **Armazenamento:** Alimentos perecíveis devem ser armazenados em geladeiras ou freezer em temperaturas adequadas. Os não perecíveis em ambiente seco e arejado.
3. **Higienização:** Todos os alimentos, frescos como frutas e verduras, são lavados e desinfetados adequadamente. Os equipamentos e utensílios devem ser limpos e desinfetados antes do uso para evitar a contaminação cruzada.
4. **Pré-preparo:** É onde acontece a separação dos ingredientes, corte, descasque e outras preparações como a marinada da carne. Os alimentos crus e cozidos devem ser manipulados em áreas separadas para diminuir o risco contaminação.
5. **Preparo:** É onde acontece todo cozimento do alimento, seja frito, assado ou outras formas de preparação, sempre observando a temperatura correta para garantir a eliminação de microrganismos. Sempre controlar o tempo de preparo e seguir a técnica culinária

específica para garantir a qualidade.

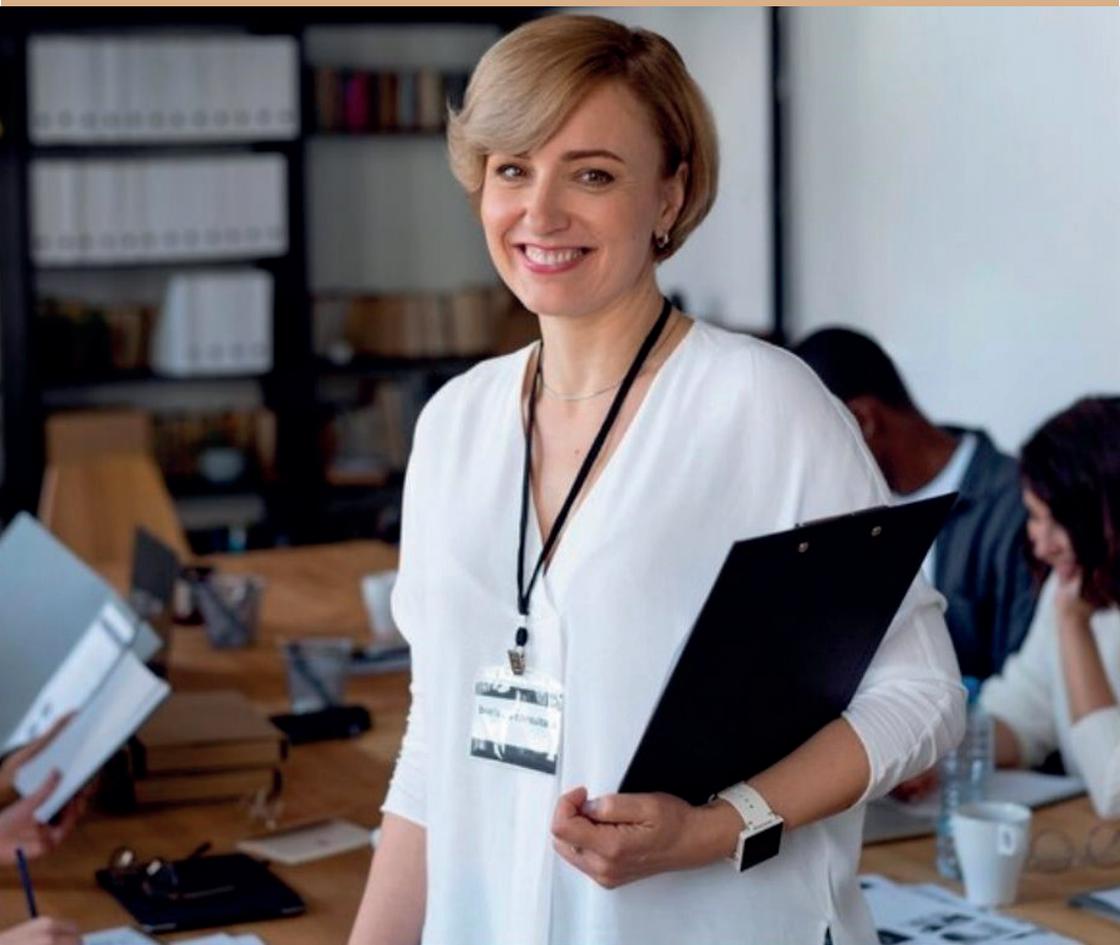
6. **Montagem dos pratos:** Os alimentos são organizados para porcionamento, montagem e decoração. Usar utensílios limpos e manipular adequadamente o alimento para evitar contato direto com as mãos.
7. **Armazenamento de Alimentos preparados:** Os alimentos prontos que não são servidos imediatamente, devem ser armazenados em recipientes fechados e em locais adequados para manter a temperatura e evitar a contaminação.
8. **Distribuição e serviço:** A temperatura dos alimentos devem ser mantidas durante o serviço; (alimentos quentes acima de 60°C e frios abaixo de 5°C).

Assim como o cuidado com a higiene pessoal de quem serve, como uso de luvas, toucas e aventais.

Essas etapas seguem as normas de Boas Práticas de Fabricação (BPF) e os princípios de APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle) para garantir que os alimentos sejam manipulados com segurança.



DOCUMENTAÇÃO E FUNÇÃO DO RESPONSÁVEL



Responsabilidade do proprietário

- Conservar as instalações em condições adequadas de acordo com as normas sanitárias em vigor.
- Manter a cozinha, os equipamentos, utensílios adequados e higienizados para as boas práticas;
- Fazer a identificação dos gêneros alimentícios na sua base com a embalagem original e após o fracionamento, o rótulo deve constar o nome do produto, data de fracionamento, data de validade e para os produtos de origem animal, informar o SIF/MAPA.
- Disponibilizar a documentação de controle sanitário obrigatório e realizado por uma empresa credenciada junto ao INEA/PA.
- Manter adequado o controle de resíduos alimentares. Manter de forma adequada os alimentos, assim como seus recipientes para conservação e armazenagem.
- Capacitar todos os manipuladores de alimentos. Garantir a higiene dos manipuladores de alimentos que estão em contato direto com os alimentos.
- Manter em dia os exames periódicos de seus colaboradores, não permitindo que os mesmos manipulem alimentos se apresentarem algum problema de saúde ou algum ferimento que possa contaminar o alimento.

DINÂMICA DE TREINAMENTO PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS



Lavagem das mãos e verificação com luz UV



Distribua uma pequena quantidade de loção ou pó fluorescente para cada participante. Explique que isso representa os “germes invisíveis” que podem estar nas mãos. Peça para que espalhem o produto pelas mãos, como se fosse uma loção.

Apague as luzes e use a luz UV para mostrar as mãos de cada participante. O produto fluorescente vai brilhar, revelando todas as áreas que estão “contaminadas”.

Instrua os participantes a lavarem as mãos de acordo com a técnica adequada:

- Molhe as mãos com água.
- Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.
- Esfregue as palmas, o dorso das mãos, entre os dedos, embaixo das unhas e os polegares por, no mínimo, 10 segundos.

- Enxágue bem as mãos e seque-as com papel-toalha.
- Após a lavagem, apague as luzes novamente e use a luz UV para verificar as mãos dos participantes. Mostre as áreas que ainda podem ter resíduos fluorescentes, o que indica que podem ter sido negligenciadas durante a lavagem.

Tinta e lavagem das mãos

Para essa dinâmica você vai precisar de dois voluntários, duas vendas e dois aventais. É necessário que tenha uma pia por perto. Posicione os A voluntários em frente a pia e diga que dará um sabonete especial. Porém esse sabonete é tinta guache. Peça para que ambos lavem as mãos, normalmente, como costumam fazer em casa e no trabalho, somente sem enxaguar no final. Conforme eles forem lavando, vão sujando de tinta a parte que supostamente estão passando o sabonete. No final da dinâmica, você irá notar que muitos não lavam as mãos corretamente, esquecendo o ante braço, as unhas, o punho e o polegar. Feito isso, retire as vendas e mostre visualmente a importância de se dedicar a lavagem das mãos corretamente para que nenhuma área seja comprometida.



Dinâmica da cola glitter

Os materiais para a dinâmica são: cola com glitter (aquelas usadas em trabalhos infantis), placa de altileno (apara- cortes), luvas descartáveis, faca e bombom.

O facilitador deve vestir as luvas descartáveis falando aos participantes que agora será apresentado o modo de manipulação do bombom. Sem que os participantes notem, o facilitador deve colocar um pouco de cola com glitter nas mãos. O facilitador simula um espirro, protegendo o nariz e boca com as mãos. Após o espirro deve esfregar uma mão na outra e dizer: “vamos ao trabalho!”. As mãos cheias do glitter devem ser mostradas aos participantes. Nesse momento o facilitador deve pegar a placa de altileno, abrir o bombom, cortar o bombom com a faca e oferecer aos participantes, sugerindo que comam o bombom. O objetivo é que todo o glitter da cola se espalhe para os demais materiais (placa de altileno, faca e bombom) alertando os participantes de que, ao espirrar de modo incorreto ou tocar em algo contaminado, as mãos são o veículo que propaga a contaminação.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha Boas Práticas para Serviços de Alimentação. RCD nº 216 /2004.3** ed. Disponível em: [cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf](http://www.gov.br/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf) (www.gov.br). Acesso em: 01 de outubro de 2024.

CONCEIÇÃO, M.S, NASCIMENTO, K.O. Prevenção da transmissão de patógenos por manipuladores de alimentos. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 9, n. 5, p. 13, 2014.

FIO CRUZ. **Técnica de lavagem das mãos**. Disponível em: https://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/lavagem_de_maos.html Acesso em: 02 de outubro de 2024.

KORBES, S. F., LUCION, R., & TRENTIN, M. M. Educação nutricional-boas práticas de manipulação de alimentos. **Anais de Saúde Coletiva**, v.3, n.1, 29-30, 2024.

MACHADO, R. L. P.; DUTRA, A.S.; PINTO, M. S. V. **Boas práticas de fabricação (BPF)**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2015.

SANTOS, F.A.D.P.; BENEDETTI, S. **Boas práticas de manipulação e conservação de alimentos em açougue localizado em Naviraí-MS**. Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN), v.7, n.1, 2024.

SILVA, K.A.; et al. Capacitação em boas práticas de manipulação de alimentos para moradoras do abrigo Maria Maria. Encontro Integrado Faculdades Senac em Minas, v.5, n.5, 2023.

SPECHT, A. et al. Treinamento de manipuladores de UAN. Anais de Saúde Coletiva, v. 2, n. 2, 2023.

SPECHT, A.; LUCION, R. Relato de experiência: cartilha sobre boas práticas na manipulação de alimentos. Anais de Saúde Coletiva, v. 3, n. 1, p. 43-45, 2024.

VIROLI, S.L.M.V.; et al. Produção de um material didático para auxiliar na obtenção de boas práticas de manipulação dos alimentos. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 9, n. 1, 2023.

