



Módulo 5 – Manipuladores e Visitantes

Aula 1 – Quem é o manipulador de alimentos?

O manipulador de alimento é qualquer pessoa do serviço de alimentação que entra em contato direto ou indireto com o alimento. Ou seja, é a pessoa que lava, descasca, corta, rala, cozinha, prepara os alimentos. É um engano achar que o manipulador é somente a pessoa que fica dentro da cozinha, manuseando o alimento. Aqueles que recebem as matérias primas, servem os clientes, ou até mesmo realizam a limpeza dos locais de trabalho, também são considerados manipuladores nos serviços de alimentação.

Atenção! As pessoas terceirizadas que trabalham nos serviços de alimentação também são considerados manipuladores de alimentos.

Aula 2 - Uniforme

Um aspecto muito importante para a manipulação segura dos alimentos é o uso de uniforme fornecido pelo serviço de alimentação. Agora, assista o vídeo e veja um exemplo correto de um manipulador se preparando para um dia de trabalho.

É responsabilidade do manipulador mantê-lo conservado e limpo. Verifique com o responsável como deve ser feita a lavagem do uniforme e solicite outra peça, caso esteja desgastado.

Atenção aos intervalos: procure locais adequados e limpos para o descanso, nunca sente no chão, em escadas, na grama ou pátios externos. O uniforme pode servir de transporte de microrganismos prejudiciais à saúde ou patogênicos para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os.

Além de exclusivo, o uniforme deve ser adequado para a atividade. Por exemplo: o avental plástico deve ser usado nos procedimentos de higienização; não utilizar luva plástica em processos que envolvem calor, pois podem derreter ou grudar, causando queimaduras; preferir uniformes de cor clara, assim a sujeira fica visível, indicando a necessidade de troca.

- Quando chegar no local de trabalho, guarde seus objetos pessoais em local específico. Não são permitidos materiais pessoais, como celular, chaves, guarda-chuva, bolsas, mochilas e adornos, nas áreas de manipulação. Estes objetos podem ser foco de contaminação para os alimentos.
- Em seguida, coloque o uniforme completo. É recomendável o uso de calçados confortáveis e fechados para prevenção de acidentes de trabalho. O calçado deve estar limpo e conservado. Os cabelos devem estar presos e completamente protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado, evitando assim que caiam sobre os alimentos.
- Você sabia que 1mm de cabelo pode conter até 50.000 microrganismos? E não se esqueça, o uniforme deve ser usado exclusivamente nas dependências internas do serviço de alimentação, e trocados, no mínimo, diariamente.



Aula 3 – Hábitos De Higiene

Depois de tudo que aprendemos sobre microrganismos, podemos compreender o quanto é importante que o manipulador tenha bons hábitos de higiene. Esta prática inclui, higienizar frequentemente as mãos, tomar banho e realizar adequada higiene oral, escovando os dentes e passando o fio dental diariamente.

Como a grande quantidade de microrganismos patogênicos é encontrada na boca, no nariz e nos ouvidos, o manipulador não deve tossir e espirrar sobre os alimentos, cantar, assoviar ou falar desnecessariamente.

Não é permitido fumar nas dependências do serviço de alimentação. Falar ao celular e manusear o dinheiro durante a manipulação são práticas incorretas que favorecem a contaminação dos alimentos. Você imagina quantos microrganismos podem estar presentes em uma cédula de dinheiro ou moeda?

Mantenha as unhas curtas, limpas e sem esmalte ou base. As unhas são locais de acúmulo de microrganismos, além disso, lascas de unha e de esmalte representam um perigo físico. Durante a manipulação, não é permitido o uso de barba e maquiagem.

Os adornos pessoais, como brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio, piercing e correntes, devem ser retirados. Isso porque esses objetos acumulam sujeira e microrganismos, dificultam a higiene pessoal e podem cair nos alimentos ou enganchar em equipamentos, provocando acidentes de trabalho.

Aula 4 – Higienização Das Mãos

Higienizar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por microrganismos patogênicos. Veja como higienizá-las corretamente. O processo feito de maneira errada ou incompleta não elimina os microrganismos.

Veja como higienizar as mãos.

1 - Molhe as mãos.

2 - Esfregue-as com sabonete líquido, tendo o cuidado para que as unhas e os espaços entre os dedos também sejam limpos. Esfregue a palma, o dorso das mãos, o polegar e o punho. Quando for iniciar as atividades também higienize o antebraço.

3 - Enxágue com água corrente retirando todo o sabonete.

4 - Seque-as com papel toalha. O manipulador não pode tocar no lixo para dispensar o papel toalha, portanto a lixeira deve estar equipada com pedal.

5 - Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico, como álcool gel.

ATENÇÃO: Se o sabonete líquido utilizado apresentar função antisséptica esta etapa não é necessária. Pronto! Suas mãos estão limpas para manipular os alimentos.



Durante a higienização, é comum esquecer de esfregar algumas áreas das mãos. A figura abaixo ilustra essa situação.



Os manipuladores devem higienizar cuidadosamente as mãos ao chegar ao trabalho, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre que se fizer necessário. Ao usar as mãos para proteger a boca e nariz quando tossir ou espirrar, não se esqueça de higienizá-las!

Como as fezes são altamente contaminadas, os sanitários apresentam um grande número de microrganismos. Por isso, é fundamental higienizar as mãos após usar o sanitário. Pesquisas indicam que a metade das pessoas esquece de lavar as mãos quando sai do sanitário.

Outro local que possui alta carga microbiana é o lixo. Em função disso, após o manuseio do lixo, deve-se higienizar as mãos.

Aula 5 – Saúde Dos Manipuladores

Quando apresentar qualquer alteração em sua saúde, incluindo corte ou feridas nas mãos, comunique ao responsável para que o mesmo avalie a necessidade de afastá-lo temporariamente de sua função. A pessoa doente (com diarreia, vômito, gripe, dor de garganta ou conjuntivite) apresenta um alto número de microrganismos patogênicos em seu corpo que pode facilmente contaminar os alimentos. Os machucados como cortes, feridas e arranhões também têm um alto número desses microrganismos.



Faça exames periódicos e cuide da sua saúde!

Aula 6 – Orientações E Capacitações

É responsabilidade dos serviços de alimentação oferecer aos seus manipuladores capacitações periódicas em higiene pessoal, manipulação higiênica dos alimentos e doenças transmitidas por alimentos. Aproveite essas oportunidades para esclarecer suas dúvidas e reavaliar suas práticas.

Caso tenha alguma dificuldade durante a rotina de trabalho, esclareça junto ao responsável pelo serviço de alimentação. Os cartazes fixados nos locais de trabalho devem servir de orientação aos manipuladores sobre hábitos adequados de higiene.

Aula 7 – Visitantes Na Área De Manipulação

O acesso à área de manipulação de alimentos deve ser restrito aos manipuladores, mas algumas pessoas externas ao estabelecimento, que não fazem parte do quadro de funcionários, podem ter interesse ou necessidade de entrar nas áreas internas.

Essas pessoas são denominadas visitantes e incluem os clientes, fiscais, consultores e fornecedores. Os visitantes, para entrar no ambiente de produção, precisam seguir as mesmas regras de quem está trabalhando lá.

Adornos como brincos e relógios precisam ser retirados. Os cabelos devem ser protegidos com touca ou rede. A roupa deve estar limpa e um avental pode ser colocado por cima delas. A empresa pode emprestar esse avental, garantindo assim sua limpeza correta.

Além disso, não devem falar desnecessariamente, tossir e espirrar sobre os alimentos. Os visitantes não podem tocar os alimentos, utensílios e equipamentos da área de manipulação, mesmo que higienizem as mãos.

Até mesmo os funcionários do setor administrativo e o dono da empresa, se quiserem entrar no local de preparo de alimentos, devem seguir todas essas regras.