

# Muito cuidado com o que você come!

Desde o momento em que saem do campo até chegarem ao prato, os alimentos percorrem longo caminho. Se não forem manipulados corretamente, com higiene e segurança, eles oferecem riscos à saúde, principalmente às crianças, idosos, gestantes e pessoas com baixa resistência imunológica.

As principais doenças de origem alimentar – infecções e toxi-infecções – são cau-

sadas por fungos, vírus e bactérias. Esses microorganismos nem sempre alteram a cor ou o cheiro dos alimentos, tampouco podem ser vistos a olho nu. Nos últimos cinco anos, o Brasil registrou 749 surtos de infecção por salmonela. Desse total, 277 foram causados pelo consumo de ovos ou maionese caseira contaminada. Também é freqüente a presença de pêlos e objetos, como pedaços de vidro, madeira e plásti-

co, em alimentos mal-elaborados.

Dores no estômago, náuseas, mal-estar e febre, que podem durar alguns dias ou evoluir para um quadro mais grave, são indícios de doenças causadas pela ingestão de alimentos contaminados. Na presença de algum desses sinais, é necessário procurar atendimento médico.

Em casa, o hábito de lavar as mãos e ter cuidados básicos na preparação e

conservação dos alimentos podem reduzir drasticamente o risco de contaminação. Já agricultores, fabricantes, distribuidores, transportadores, comerciantes e ambulantes devem adotar boas práticas nos serviços. Essas medidas preventivas garantem segurança e qualidade dos alimentos.

O *Especial Cidadania* traz as novas regras para o setor, informações e recomendações para manipulação de alimentos.

## Dicas importantes

### NA HORA DA COMPRA

Adquirir produtos de boa qualidade, com procedência e registro nos órgãos oficiais (Ministérios da Agricultura e da Saúde, SIF etc.), e com a embalagem intacta. Devem constar do rótulo as datas de fabricação e de validade, nome e endereço do produtor, registro do produto, suas características, composição, instruções sobre conservação e utilização do alimento.

Observe as geladeiras e os congeladores dos estabelecimentos. Eles não podem estar abarrotados e devem ter termômetros que permitam a leitura das temperaturas, que têm de estar entre 0°C e 10°C para produtos resfriados e em -18°C para alimentos congelados.

Verifique se os alimentos não estão expostos ao calor, à umidade ou se encontram próximos de outros produtos que possam comprometer a sua qualidade.

Os alimentos perecíveis devem ser comprados por último, rapidamente levados para casa e colocados em refrigeração.

Os alimentos prontos que são consumidos quentes devem estar armazenados e expostos em temperaturas superiores a 65°C.

Os funcionários devem usar uniformes, manter boa higiene pessoal e, ao manipular os alimentos, seguir as normas de higiene: usar touca para cabelo, avental, luvas e lavar freqüentemente as mãos.

### EM CASA

Cozinhe bem os alimentos. A temperatura deve chegar a pelo menos 70°C em toda a massa do alimento, interna e externamente. Na hora de reaquecer, a temperatura deve ser a mesma.

Lave as mãos antes de iniciar o preparo dos alimentos, após qualquer interrupção e ao manipular alimentos diferentes. Em caso de cortes ou feridas das mãos, você deve cobri-los antes de entrar em contato com os alimentos. Lave a tábua de corte de alimentos após cada uso.

Mantenha higienizados todos os equipamentos, superfícies e utensílios da cozinha. Para isso, utilize água fervente ou álcool a 70% ou solução de cloro.

Descongele e dessalgue os alimentos na geladeira.

Se a fonte de água não é confiável, ferva-a antes de utilizá-la nos alimentos ou de transformá-la em gelo.

### Atenção

Antes de consumir alimentos em bares, restaurantes e cantinas, verifique as condições de higiene do local e dos funcionários e se os alimentos estão expostos corretamente e na temperatura ideal. Se for levar sobras para casa, transporte-as em embalagens térmicas. Ao chegar na residência, coloque o alimento diretamente na geladeira.

Ao perceber alteração na aparência, coloração, cheiro ou sabor, não consuma o alimento. Reclame no local de compra, exigindo outro produto ou a devolução do valor pago. Caso o problema não seja solucionado, recorra ao Procon e denuncie ao serviço de vigilância sanitária do seu município.

Fontes: Prof. Yolanda Silva de Oliveira, da Universidade de Brasília (UnB), Programa de Alimentos Seguros e Procon-SP.

### Informações

Disque Saúde - 0800 61-1997  
Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa  
Tel.: (61) 448-1000  
www.anvisa.gov.br

Empresa Brasileira de Pesquisas Agropecuárias - Embrapa  
Tel.: (61) 347-8706  
www.embrapa.gov.br

Instituto de Tecnologia de Alimentos - Tel.: (19) 3743-1745  
www.ital.org.br/cial

Sociedade Brasileira da Ciência e Tecnologia de Alimentos  
Tel.: (19) 241.0527  
www.sbcta.org.br

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) - www.sebrae.org.br  
Serviço Nacional da Indústria (Senai) - Tel.: (61) 317-9769  
www.senai.br

Programa Alimentos Seguros (Senai-RJ) - Tel.: (24) 2471-1004  
www.alimentos.senai.br



Sem instalações adequadas e sem luvas, vendedor desprezita várias normas de higiene

## Anvisa define novas regras e consumidor deve fazer denúncia de irregularidades

Cantinas, restaurantes, padarias, bufês, cozinhas industriais ou institucionais têm até março de 2005 para se adequar às normas de boas práticas para serviços de alimentação. Elas constam da Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

A resolução define os procedimentos que devem ser seguidos na hora de manipular, preparar, acondicionar, armazenar, transportar e expor à venda os alimentos. Também estabelece critérios para garantir higiene nos equipamentos, instalações e utensílios; controlar a qualidade da água; prevenir doenças e pragas; manejar o lixo; capacitar profissionais; e supervisionar a higiene e a saúde dos que trabalham com alimentos.

Quem não seguir as regras estará sujeito a notificações

e multas, que podem variar de R\$ 2 mil a R\$ 1,5 milhão. Os estabelecimentos estão sujeitos ainda a ser interditados pela vigilância sanitária, caso estejam em desacordo com a legislação ou ofereçam riscos à saúde das pessoas. O regulamento completo pode ser encontrado no site da Anvisa.

### A quem compete fiscalizar

Cabe aos órgãos de vigilância sanitária dos municípios, estados e do Distrito Federal fiscalizar os estabelecimentos comerciais e os alimentos neles vendidos. A Anvisa é responsável pela fiscalização dos portos, aeroportos e áreas fronteiriças.

Denúncias de irregularidades – como higiene precária dos estabelecimentos, alimentos estragados ou vencidos – devem ser feitas ao serviço de vigilância sanitária e ao Pro-

con do município, para a reparação ou o ressarcimento de eventuais prejuízos.

Também é recomendável que o consumidor informe o problema ao produtor, fabricante ou vendedor. O Código de Defesa do Consumidor traz os direitos dos clientes no comércio e nos serviços da área de alimentos. A exigência de nota fiscal é fundamental para formalizar reclamações. O Código possibilita ainda a visita do consumidor às cozinhas de lanchonetes e restaurantes.

*Exija nota fiscal. Ela é fundamental para formalizar reclamações*

## Programa ensina boas práticas de higiene

Disseminar boas práticas entre empresas de alimentos é o objetivo do Programa de Alimentos Seguros (PAS). Criado em 2002, ele representa nova fase do Projeto Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), iniciado em 1988 pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e pela Confederação Nacional da Indústria (CNI).

A idéia de amenizar ou evitar os perigos físicos, químicos e biológicos nos alimentos persiste até hoje, e as parcerias ampliaram-se. Elas agora

envolvem o Serviço Social do Comércio (Sesc), o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), o Serviço Social da Indústria (Sesi), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar), o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), a Anvisa, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e o Conselho Nacional de Pesquisas e Desenvolvimento Tecnológico (CNPq).

Já foram atendidos 3.096 estabelecimentos, entre aqueles que concluíram o programa

e os que estão em andamento. Desses, 1.906 são quiosques e pontos ambulantes.

Para aderir ao programa, dividido em seis segmentos (campo, indústria, distribuição, transporte, mesa e ações especiais), os interessados podem se inscrever no site [www.alimentos.senai.br](http://www.alimentos.senai.br) ou procurar qualquer um dos parceiros (Sebrae, Sesi, Senai e Senar) da sua região. Além de consultorias, são oferecidas palestras e treinamento para funcionários e autônomos. Algumas atividades são gratuitas.