

NOTA TÉCNICA – ORIENTAÇÕES SOBRE BOAS PRÁTICAS NAS RESIDÊNCIAS

DICAS PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO ALIMENTAR EM RESIDÊNCIAS

Dados epidemiológicos do Ministério da Saúde indicam que mais de 45% das doenças transmitidas por alimento ocorrem nas residências. A principal forma de contaminação desses produtos dentro do lar dos brasileiros está relacionada ao manuseio incorreto e a conservação inadequada de alimentos. Os sintomas das doenças variam desde uma diarreia até sintomas mais graves e para evitar esse tipo de doença a população precisa estar atenta aos cuidados de higiene e à temperatura de armazenamento dos alimentos.

Primeiro é importante saber sobre a qualidade da água utilizada para o preparo dos alimentos, devendo estar atento à conservação das tubulações e da caixa d'água. A higienização do reservatório de água deve ser realizada semestralmente.

No que diz respeito à higiene pessoal, antes de iniciar qualquer preparo de alimentos é necessário lavar as mãos, procedimento que deve ser repetido durante todo o processo. O manuseio do alimento deve ser evitado quando as mãos apresentarem lesões, pois os machucados podem abrigar microrganismos específicos que, em contato com o alimento, causam contaminação. Os equipamentos, superfícies e utensílios, como facas ou tábuas de corte, devem estar sempre limpos e higienizados em toda troca de atividade.

O ambiente de preparo dos alimentos deve ser protegido de insetos, pragas e outros animais, como os domésticos (cães, gatos, pássaros). As superfícies de preparo, ou seja, bancadas e tábuas que entram em contato com os alimentos, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos que favoreçam o acúmulo de líquido e sujeiras.

Com relação à questão da conservação dos alimentos, é primordial sempre estar atento à temperatura na qual os mesmos são armazenados. Quando as condições são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar em 130.000 em apenas 6 horas! Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C ou acima dos 60°C, sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada.

Sendo assim, é importante não deixar alimentos cozidos por mais de duas horas à temperatura ambiente, devendo-se evitar, inclusive, o hábito de deixar as panelas no fogão do horário do almoço até o jantar. Assim, os alimentos perecíveis devem ser refrigerados e os cozidos, mantidos bem quentes até o momento de serem servidos.

Partindo deste princípio, o descongelamento de alimentos não deve ser realizado à temperatura ambiente. Para garantir a segurança alimentar, o procedimento pode ser efetuado em condições de refrigeração ou em forno de microondas, quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento.

Outro hábito muito comum em residências é o de manter por longos períodos um alimento preparado na geladeira. Para que aquele alimento não sofra contaminação durante o seu armazenamento, deve-se respeitar o prazo máximo de consumo de 05 (cinco) dias, mesmo que conservado sob refrigeração. Vale ressaltar que preparações com maionese não devem ser reaproveitadas.

Dicas para alimentos seguros:

- Mantenha a geladeira, o congelador e o freezer nas temperaturas adequadas. A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C.
- Limpe periodicamente a geladeira, o congelador e o freezer e verifique a data de validade dos produtos armazenados.
- A geladeira não deve ficar muito cheia de alimentos e as prateleiras não devem ser cobertas por panos ou toalhas, porque isso dificulta que o ar frio circule.

- Verifique regularmente se a geladeira está funcionando de forma adequada e se as borrachas das portas estão em boas condições, garantindo o isolamento térmico.
- Abra a geladeira somente quando necessário e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível, para evitar flutuações de temperatura.
- Nunca utilize alimentos com a data de validade vencida. Para aqueles que necessitam de condições especiais de conservação depois de abertos, observe as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.
- Observe as matérias primas e não as utilize se as embalagens estiverem danificadas ou os alimentos apresentarem sinais de deterioração. Alimentos cujas embalagens apresentarem estufamento ou que estiverem acondicionados em latas amassadas devem ser descartados. Nunca compre alimentos que deveriam ser comercializados congelados se tiverem sinais de descongelamento (pequenos cristais de gelo dentro da embalagem), pois isto significa que a conservação não foi constante.
- Vegetais crus e frutas que serão ingeridas com casca devem ser higienizados corretamente antes do consumo.
- No preparo de alimentos ou higienização dos mesmos, bem como das mãos, utensílios e equipamentos somente utilize água tratada / potável.
- Proteja os alimentos contra a contaminação utilizando cobertura adequada (papel ou plástico filme, saco plástico próprio para alimentos, vasilhames previamente higienizados com tampa). Não utilize panos para o contato com os alimentos.
- Cuidado com preparo de carnes. Evite o consumo de carnes e vísceras mal passadas, já que são produtos facilmente suscetíveis à contaminação, que devem ser bem cozidos antes de consumidos.
- Evite contaminação cruzada, não possibilitando contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Essa contaminação pode ocorrer, por exemplo, quando se coloca, numa mesma vasilha, carne crua com alimentos cozidos ou quando se utiliza a mesma tábua de carne suja para picar alimentos que serão consumidos crus. O ideal é utilizar tábuas com cores diferenciadas para carnes e vegetais.

A higienização é composta pelas etapas de limpeza e desinfecção. Na limpeza, o uso do produto detergente objetiva a remoção da gordura e outras sujidades, já a desinfecção é aplicada para reduzir e ou eliminar a contaminação por micróbios. A higienização deve ser realizada com saneantes domissanitários regularizados e apropriados para a superfície a ser higienizada.

Para a assepsia das mãos, após a lavagem com detergente deve-se aplicar álcool gel 70% e aguardar que as mãos sequem naturalmente. O álcool 70% pode também ser aplicado em bancadas e mesas após a limpeza com bucha e detergente. Já os utensílios, como facas, tábuas de altileno e/ou vidro devem ser limpas e, após, submersas em solução de hipoclorito de sódio.

Os alimentos como ovos, frutas, legumes e verduras também devem ser higienizados. Primeiro deve ser feita a remoção das partes estragadas e a separação das folhas, em seguida os alimentos devem ser lavados em água corrente para a remoção das sujidades e, após, desinfetados com solução de hipoclorito de sódio. Assim como os utensílios, após a retirada da solução clorada, os alimentos devem ser enxaguados com água potável para a retirada de todo o resíduo de cloro. O ideal é que a higienização dos alimentos seja feita imediatamente antes do uso ou o acúmulo de água poderá acelerar sua deterioração.

A solução clorada pode ser preparada utilizando-se uma 1 (uma) colher de sopa de hipoclorito de sódio 2,5% para cada 1 (um) litro de água. Como os princípios ativos e concentração dos produtos pode ser variada, é importante verificar no rótulo do produto desinfetante a concentração e modo de preparo da solução e verificar se o produto é apropriado para a desinfecção de alimentos e superfícies que entram em contato com os alimentos.

DICAS SOBRE OS SANEANTES DOMISSANITÁRIOS

São todos os produtos usados na limpeza e conservação de ambientes (casas, escritórios, lojas, etc.). Eles acabam com a sujeira, e também com germes e bactérias, evitando assim, o

aparecimento de doenças. São exemplos: detergente líquido, sabão em pó, ceras, água sanitária, desinfetantes, inseticidas e raticidas, entre outros.

Como os saneantes são controlados?

Para serem vendidos em supermercados, mercearias e outros locais de comércio, os produtos saneantes fabricados pelas empresas, devem passar por um rigoroso controle de qualidade que garanta que além de dar bons resultados, não colocarão em risco a saúde da população. Todos os fabricantes são obrigados a seguir normas legais e obter autorização junto ao Ministério da Saúde para cada produto saneante colocado à venda. Aqueles que são colocados à venda sem esta permissão, são os chamados clandestinos, que não têm qualquer garantia de que darão os resultados esperados e nem de que são seguros ao serem usados ou armazenados. Muitas vezes não eliminam os germes e não limpam as superfícies, pois não contêm em sua formulação os ingredientes necessários ou não os têm nas quantidades suficientes. Os saneantes clandestinos muitas vezes são vendidos por ambulantes mas podem ser oferecidos em lojas que revendem produtos de limpeza também.

Como identificar?

No momento da compra, leia com bastante atenção os rótulos dos produtos. Todo produto deve ter rótulo, no qual devem constar, de forma clara, na frente do produto, junto ao nome, para que serve (ex.amaciante, sabão...), além das seguintes informações:

- nome do fabricante ou importador, com endereço completo, telefone e nome do responsável pelo produto;
- a frase “Produto saneante notificado na ANVISA, nº _____” ou o número do registro no Ministério da Saúde;
- A frase “Antes de usar leia as instruções do rótulo”;
- avisos sobre perigos e informações de primeiros socorros;
- número de atendimento ao consumidor (SAC);
- validade.

Não compre nem use produtos:

- Com rótulo rasgado, descolado da embalagem, manchado ou com letras que não podem ser lidas;
- Clandestinos;
- Vendidos em garrafas de refrigerantes e outras bebidas;
- Que não tenham data de fabricação, prazo de validade e número de lote;
- Com embalagens que pareçam ter sido abertas, estejam amassadas, enferrujadas, estufadas, rasgadas ou furadas;
- Que estão em grandes volumes (barris, bombonas ou tonéis) e que são passados para outra embalagem no momento da compra.

Cuidados no armazenamento:

- Guarde os produtos saneantes bem longe de bebidas, alimentos, medicamentos e cosméticos;
- Mantenha os produtos saneantes fora do alcance de crianças e animais;
- Inutilize as embalagens vazias, pois elas contêm resíduos (restos) dos produtos, que podem fazer mal;
- Não faça misturas com outros produtos (a não ser que no rótulo conste esta mistura), pois isto pode provocar reações explosivas ou vapores tóxicos;
- Não use utensílios domésticos como medidas de saneantes;
- Mantenha os produtos protegidos do sol, chuva e umidade, bem como longe do calor e do fogo, pois alguns são explosivos.

Alertas:

- Cuide do seu dinheiro: normalmente os saneantes clandestinos têm um preço muito baixo porque não fazem o que prometem. Em sua maioria são produtos que só possuem cor e cheiro agradável;

- Cuide de sua saúde: produtos clandestinos podem causar queimaduras, problemas respiratórios, irritações, machucados e graves intoxicações;
- Os produtos saneantes clandestinos, geralmente, têm cores bonitas e atrativas, principalmente para crianças, e costumam ser vendidos em embalagens reaproveitadas de refrigerantes. Esses produtos quando bebidos podem causar sérios danos à saúde e até a morte.

Equipes das Áreas Técnicas de Alimentos e Medicamentos e Produtos de Interesse à Saúde, elaborada em 29/02/2012.