

Superintendência de Controle de Zoonoses, Vigilância e Fiscalização Sanitária – SCZ

Guia do consumidor - alimentos

Elaboração:
Centro de Estudos da SCZ

Colaboração:
Técnicos da SCZ

Janeiro/2002

GUIA DO CONSUMIDOR - ALIMENTOS

ÍNDICE:

Introdução

A) Cuidados Gerais na Compra dos Alimentos

- I- Verificação da Rotulagem
- II- Verificação da Embalagem
- III- Observações Gerais

A.1) Cuidados Especiais na Compra dos Alimentos

- 1) Carne bovina
- 2) Carne de aves
- 3) Carne suína
- 4) Embutidos e frios
- 5) Pescados
- 6) Salgados
- 7) Leite e laticínios
- 8) Ovos
- 9) Pães
- 10) Frutas, Legumes e Verduras
- 11) Alimentos Prontos e Semiprontos
- 12) Alimentos congelados prontos para o consumo
- 13) Gelo
- 14) Bebidas

B) Cuidados Gerais no Preparo e Manuseio dos Alimentos Em Casa

B.1) Cuidados Especiais no Preparo e Manuseio dos Alimentos Em Casa

- 1) Carnes bovina e suína
- 2) Pescados

- 3) Carne de aves
- 4) Hortaliças e frutas
- 5) Leite
- 6) Ovos
- 7) Alimentos com maionese
- 8) Alimentos congelados prontos para consumo

C) Limpeza e higiene

Dos reservatórios de água
Da cozinha e utensílios

INTRODUÇÃO:

A saúde é direito de todos e dever do Estado. Controlar os fatores de risco que podem levar à transmissão de doenças e executar ações que possam eliminar, diminuir ou prevenir estes riscos são atribuições da Vigilância Sanitária. Ela tem a responsabilidade de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de produtos e da prestação de serviços de interesse à saúde (Lei 8.080/90 - Regulamenta o Sistema Único de Saúde).

Os produtos que são usados ou consumidos pelas pessoas e podem afetar sua saúde devem ser fiscalizados pelo poder público. Assim, alimentos, águas, bebidas, medicamentos, cosméticos e produtos de higiene têm de ser controlados na sua produção, nas condições de comercialização, no seu armazenamento, no seu transporte etc.. Para todas essas etapas, existem normas, leis, decretos, resoluções e padrões elaborados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, em nível federal, e pelas vigilâncias sanitárias estadual e municipal. Eles devem ser seguidos, de modo a evitar que esses produtos se tornem prejudiciais à saúde ao serem usados ou consumidos.

Os alimentos são produtos especialmente importantes para a saúde, pois mantêm a vida e a energia das pessoas. Quando são elaborados a partir de matéria prima animal ou vegetal, estão sujeitos a sofrer fermentação ou apodrecimento. As temperaturas determinadas para conservação dos alimentos evitam que eles se deterioresem ao serem armazenados.

Os alimentos e água podem também estar contaminados, isto é, veicular micróbios ou parasitas que provocam danos à saúde de seres humanos e animais.

A prevenção da contaminação ou deterioração dos alimentos só é possível se eles forem controlados, desde quando são produzidos até sua comercialização, seu transporte e seu consumo, tanto nas casas quanto nos estabelecimentos. As condições adequadas de higiene garantem que eles não entrarão em contato com elementos (tais como: fezes, solo, poeira, mãos, embalagens, insetos, roedores, superfícies e utensílios) que podem ter micróbios causadores de doenças.

A não contaminação da água de consumo dependerá das condições em que ela é captada na fonte, distribuída pelos tubos que vão para as construções e como é utilizada e consumida pelas pessoas. As condições adequadas de saneamento básico garantem água potável até a casa ou outros pontos de consumo, e possibilita a higiene nos locais.

É possível observar quando os alimentos estão deteriorados ou sujos, porque há alteração de cheiro, cor, sabor, consistência ou presença de elementos estranhos. Entretanto, alimentos ou água podem estar aparentemente inalterados e, ainda assim, veicular micróbios que causam doenças. Nesses casos, é preciso analisá-los em laboratório para identificar esses micróbios presentes.

A água e alimentos contaminados, ao serem ingeridos, veiculam micróbios que podem causar diarreias, disenterias (diarreia com sangue), febre tifóide, hepatite A, cólera, verminoses, e levar a quadros clínicos leves ou graves. Em crianças pequenas, idosos e pessoas já com outras doenças, há risco de se tornarem mais perigosos. As diarreias agudas levam à grande perda de líquido em crianças pequenas, causando desidratação e morte se não forem devidamente tratadas.

As toxinfecções alimentares provocam também intenso mal-estar, prostração, tontura, cólicas abdominais, enjôo, vômitos e, em alguns casos, febre.

Dentre as verminoses, a lombriga pode causar obstrução intestinal. A neurocisticercose ocorre quando os ovos da Tênia, (também conhecida como solitária), ao serem ingeridos, vão para o cérebro provocando epilepsia (convulsões) ou outros problemas neurológicos.

Carnes suínas consumidas mal cozidas podem transmitir a toxoplasmose que, em alguns casos, causa problemas visuais ou cegueira.

Assim, é importante que o consumidor esteja informado sobre os riscos e situações que podem contaminar a água e os alimentos, bem como perceber se esses estão estragados, seja na hora de comprá-los ou consumi-los. Estas informações são fundamentais para a proteção das pessoas, já que, ao perceberem que estão sendo lesadas durante a compra ou a ingestão de produtos inadequados ou de risco, poderão encaminhar denúncias aos órgãos competentes (Secretarias de Saúde, Vigilância Sanitária), para que sejam tomadas as medidas de controle.

O objetivo deste manual é orientar o consumidor quanto a essas questões, diminuindo o risco de doenças. Serão discutidas as condições adequadas de higiene e as condições dos produtos “in natura”, dos alimentos prontos para consumo, assim como os cuidados com água e alimentos nos domicílios.

Às vezes, os alimentos comprados estão adequados, mas se contaminam ao serem preparados quando, por problemas de higiene, entram em contato com moscas e baratas, ou mãos, superfícies e utensílios que estejam com micróbios causadores de doenças.

Guardar, manipular e preparar os alimentos de forma correta evitam que sejam contaminados em casa. Além disso, insetos e roedores que se proliferam em áreas urbanas são atraídos para locais com alimentos armazenados inadequadamente ou onde seus restos se acumulam.

É importante observar ainda que os estabelecimentos de gêneros alimentícios são impedidos de devolver ao ambiente águas servidas sem nenhum tipo de tratamento, de eliminar gases, fuligem ou outros resíduos que venham prejudicar as condições de saúde da população, ou mesmo abandonar resíduos sólidos (lixo) sem o devido cuidado no seu acondicionamento.

Dessa maneira, o consumidor pode atuar, denunciando junto aos órgãos competentes ações que possam comprometer a preservação do ambiente e a saúde dos cidadãos.

A - CUIDADOS GERAIS NA COMPRA DOS ALIMENTOS

Os estabelecimentos que vendem alimentos, sejam crus ou prontos, devem ser limpos (pisos, paredes, móveis) e sem insetos e roedores. Os funcionários que entram em contato com os alimentos precisam estar uniformizados, com calçados fechados, com cabelo coberto, de mãos limpas e sem enfeites; unhas aparadas, sem pinturas e limpas e não podem manipular dinheiro e alimentos ao mesmo tempo. Enquanto manipula alimentos, a pessoa não pode fumar. A presença de animais é proibida nas dependências internas do estabelecimento.

Os supermercados e restaurantes devem ter banheiros para o público, separados por sexo, com todas as instalações adequadas.

Detergentes, desinfetantes, inseticidas, pesticidas e outros produtos semelhantes não podem estar próximos ou em contato com alimentos.

Antes de comprar qualquer alimento, observe suas condições de armazenamento.

I – Verificação da Rotulagem

A leitura do rótulo para avaliação do produto a ser comprado é outro passo importante.

O prazo de validade é o período no qual o produtor garante a integridade do produto, em condições ideais de armazenamento e de acordo com sua composição e data de sua fabricação. Nunca compre ou consuma alimentos (ou outros produtos) fora do prazo de validade.

No rótulo dos alimentos, deverão constar informações sobre o produto, sobre o fabricante, número de registro do alimento no órgão competente, o peso ou volume do conteúdo, preparo e instruções de uso, prazo de validade, lista de ingredientes, composição de nutrientes, data de fabricação e temperatura máxima permitida para sua conservação ao se tratar de alimento perecível que exija conservação sob refrigeração.

É comum a impressão do prazo de validade diretamente na embalagem do produto.

II – Verificação da Embalagem:

Verifique a integridade das embalagens dos produtos.

Recuse latas com estufamento, pois indicam a presença de gases em seu interior, o que ocorre pela fermentação causada por micróbios no produto.

Latas amassadas ou enferrujadas levam à ruptura do verniz interno que preserva o alimento do contato com o metal, o que é indício de que a proteção interior foi danificada.

Não compre conservas em embalagens de vidro se o líquido estiver turvo ou com espuma, pois indicam a presença de fungos ou bactérias (tipos de micróbios). Rejeite também aquelas com tampas enferrujadas (vazamentos).

Os produtos industrializados de origem animal devem ser registrados e ter o carimbo ou registro do serviço de inspeção.

Não é permitido que os alimentos estejam em contato direto com jornais, papéis coloridos, papéis ou filmes plásticos usados.

III- Observações gerais:

Na compra de qualquer alimento ou antes de seu consumo, verifique se ele apresenta modificação de cheiro, sabor, cor, aspecto ou consistência própria, o que indica alterações do produto e risco.

Quando expostos à venda, os produtos que necessitam de refrigeração não podem estar fora do balcão frigorífico ou acima da “linha de segurança” por superlotação. A linha “limite” é facilmente detectável nas laterais internas do balcão.

Os estabelecimentos com iluminação ou azulejos coloridos (vermelho ou suas variações) na área de exposição à venda mascaram a coloração normal dos produtos, tais como carne bovina, aves, pescado e frutas. Por isso, essas cores são proibidas nesses locais, seja na parede, no piso, no teto ou na iluminação.

Observe sempre a data de validade e também em quanto tempo o produto deve ser consumido depois de aberto, mesmo sob refrigeração.

A.1- CUIDADOS ESPECIAIS NA COMPRA DOS ALIMENTOS:

1) CARNE BOVINA:

A cor da carne bovina própria para o consumo deve ser vermelha, com consistência firme e sem escurecimento ou manchas esverdeadas.

Atenção: a cor vermelha acentuada, às vezes, pode ser falsa, “criada” por adição de corantes para disfarçar a deterioração do alimento.

Caso a carne congelada solte água e esteja um pouco mole, não compre.

A venda de carne previamente moída só é permitida quando for embalada, rotulada, contendo número e carimbo de registro da inspeção federal ou estadual (S.I.F ou S.I.E.).

Não compre carne previamente moída não embalada e sem registro, pois correrá o risco de levar mistura de sebo, pelancas, aparas e aditivos químicos tóxicos, que disfarçam a deterioração inicial, dando cor vermelha viva ao produto.

A venda de carne fresca moída é permitida se a moagem for feita na presença do comprador.

Observe sempre os dois lados do pedaço de carne que está comprando, pois de um lado ele pode estar bom e, do outro, ter sebo, pelancas etc..

Os açougues devem estar limpos, sem insetos. Observe a condição de limpeza da superfície onde a carne é cortada, pois o líquido que fica de um pedaço de carne pode contaminar outro.

Não adquira carne bovina em feiras-livres, pois são geralmente provenientes de matadouros clandestinos e estes animais não têm controle sanitário, podendo transmitir doenças.

2) CARNE DE AVES:

A carne de aves própria para o consumo deve ter consistência firme, bem aderida aos ossos, cor amarela pálida, ligeiramente rosada. Não pode estar amolecida nem pegajosa.

Compre somente miúdos de aves quando convenientemente conservados em sistema de refrigeração. Os miúdos (fígado, coração, moelas), por sua natureza, oferecem condições para sobrevivência de bactérias, sofrendo rápido processo de amolecimento, levando facilmente à decomposição.

Não adquira, em hipótese alguma, sangue já exposto para o preparo de molhos.

Não compre carne de aves congelada que apresente embalagem danificada, cheia d'água ou sangue.

3) CARNE SUÍNA:

A carne suína própria para o consumo tem consistência firme, não amolecida nem pegajosa.

Não adquira a carne de porco com pequenas “bolinhas” brancas, chamadas popularmente de “canjiquinha”, parecendo pipoca, pois indicam que o animal foi infestado por cistos de *Tênia*, e se a pessoa ingerir o cisto vivo na carne mal cozida, pode adquirir a teníase (solitária). Em alguns casos, os ovos do verme adulto vão para o cérebro da pessoa parasitada, causando a neurocisticercose.

Não é aconselhável adquirir carne suína em feiras-livres ou ambulantes, pois esses animais são geralmente provenientes de matadouros clandestinos, sem controle sanitário, podendo transmitir doenças.

4) EMBUTIDOS E FRIOS:

São produtos cárneos (salsichas, mortadelas, presuntos, linguiças, apresetados etc.) produzidos à base de carnes suínas, bovinas e de aves, devendo, por isso, ser mantidos sob refrigeração constante. São altamente perecíveis.

Não compre esses produtos se estiverem desprendendo líquido, com a superfície úmida, pegajosa, se estiverem amolecidos ou apresentarem manchas esverdeadas, assim como, cheiro desagradável e de ranço, pois isso indica início ou presença de decomposição.

Recuse as unidades que estiverem com embalagem violada.

Não guarde os produtos enlatados na própria lata. Depois de aberto, passe o produto para outro recipiente, jogando a lata fora.

Os embutidos e frios, vendidos já fatiados, devem estar em embalagens constando identificação do produto, informação sobre o fabricante e sobre o estabelecimento onde foram fatiados, data do fatiamento e prazo de validade para consumo.

5) PESCADOS:

São os peixes, camarões, lagostas, ostras, mexilhões, siris etc. Necessitam de refrigeração constante em torno de 0º C. Os peixes são alimentos altamente perecíveis e sensíveis a bactérias, portanto, de alto risco. Sua compra deve ser feita com muito cuidado.

O peixe próprio para o consumo deve ter a carne firme e resistente à pressão dos dedos, os olhos brilhantes e ocupando totalmente a órbita, as guelras vermelhas, as escamas grudadas na pele, a cloaca fechada (orifício por onde são eliminadas urina e fezes).

Se o peixe estiver com as guelras destruídas, olhos afundados, cheiro de amoníaco, carne cedendo à pressão dos dedos e a barriga inchada, está impróprio para o consumo.

O acondicionamento adequado do pescado para exposição no comércio é feito em recipientes ou bancadas com gelo na proporção de 2 Kg de gelo para 1 Kg de pescado, ou mantido em balcões frigoríficos.

Não se pode colocar o pescado sobre folhas (verduras) para decoração, pois há risco de contaminação para os alimentos.

O pescado comprado congelado, se em peça inteira, deve estar completamente duro, sem ceder em absoluto à pressão dos dedos, com a pele lisa e limpa, sem erosões ou rachaduras.

Quando comprado em postas, essas terão de se apresentar duras, com a espinha branca e uniforme. A exposição à venda do peixe cortado em postas é feita em balcão frigorífico.

O camarão próprio para o consumo tem a cabeça aderente ao corpo, carapaça aderente ao músculo do corpo e músculos firmes. O corpo é curvo e sua cor é rosada ou acinzentada.

O camarão descascado ou a carne de siris podem ser comercializados se estiverem congelados, conservados em freezer, empacotados, constando data de validade e com número do serviço de inspeção. Caso contrário, sua venda é proibida.

Verifique, quando o produto for congelado e estiver em câmara ou balcão frigorífico, se é visível sobre ele uma tênue “nuvem” de frio (garantia da baixa temperatura da câmara ou balcão frigorífico).

As ostras e mexilhões postos à venda, próprios para o consumo, têm as conchas fechadas e com retenção de água límpida em seu interior; a carne é úmida, esponjosa e aderente à concha, e o cheiro pronunciado. A coloração normal é a cinzenta clara nas ostras e amarelada nos mexilhões e mariscos.

Os polvos e lulas próprios para o consumo apresentam a pele lisa e úmida, carne elástica, olhos vivos e salientes nas órbitas e coloração roxo-clara.

Ostras, mexilhões, siris e caranguejos precisam ser muito bem cozidos, pois, dependendo do local onde são pescados, podem trazer muitos micróbios, e a bactéria que causa cólera é um exemplo.

6) SALGADOS:

Observe, ao comprar salgados (bacalhau, charques), se apresentam o “vermelhão”, que é característico do produto estragado. A presença de “larvas” ou “bichos” mostra que ocorreu contaminação por dejetos ou deposição de ovos por moscas.

Recuse-os também quando parecerem “molhados”, pois há suspeita de banho de sal (“ressalga”) que, além de torná-los aparentemente frescos, com aspecto de “chegados no dia”, aumenta seus pesos. Rejeite produtos com a presença de “fungos” ou “bolores” na superfície, que caracterizam, também, impropriedades para o consumo (estão “passados” ou mal conservados).

7) LEITE E LATICÍNIOS:

São chamados laticínios produtos derivados do leite: queijo, manteiga, requeijão, iogurte e outros. Eles devem ser mantidos sob refrigeração em balcões ou vitrines frigorificadas.

Evite comprar produtos em sacos ou embalagens estufadas (indica fermentação), furadas ou com vazamentos (possível contaminação posterior à pasteurização).

Se o prazo de validade estiver ilegível (apagado ou borrado), não compre o produto.

O leite e seus derivados podem tornar-se um veículo favorável para muitos micróbios se as condições sanitárias do animal, da produção, do transporte, da industrialização etc. não forem adequadas. As doenças mais comuns que podem ser transmitidas através do leite cru ou contaminado são: tuberculose, brucelose, febre tifóide, disenterias e diarreias.

O leite longa vida ou UAT (ultra-alta temperatura) pode ser armazenado em temperatura ambiente sem refrigeração por 120 dias quando fechado. No leite UAT, é aceita a colocação de aditivos (estabilizantes). Não adquira caixas de leite longa vida amassadas ou deformadas, pois podem estar com a proteção interna danificada.

O leite pasteurizado precisa ser mantido sob refrigeração mesmo fechado. Pode ser embalado em sacos, e existem três tipos de leite no mercado brasileiro: A, B e C. O tempo que esse produto pode ficar para a venda é curto.

Compre somente os produtos que estejam sob refrigeração contínua.

Não compre laticínios que apresentem soro com superfície límpida, assim como, queijos anormalmente estufados ou com mofo e sujeiras.

Recuse o requeijão em copo caso a massa não se apresente branca e cremosa por igual, se houver separação entre a parte cremosa e a parte líquida ou estufamento da tampa (fermentação).

No caso de requeijão aberto em casa, não introduza talheres já em uso, para evitar possíveis contaminações.

Observe se os cremes apresentam conteúdo límpido, sem manchas e sem halos verdes (“bolores”).

Observe com cuidado o prazo de validade do leite em pó e o tempo em que pode ser consumido após aberto. Não se devem utilizar medidores contidos na lata desse leite, colheres úmidas e tampouco tocar a massa com as mãos.

Armazene a manteiga sob temperatura adequada. Se apresentar ranço, não consuma.

8) OVOS:

Os ovos próprios para o consumo apresentam cascas ásperas e frescas e, se colocados na água, não flutuam. O ovo fresco afunda na água.

Não adquira ovos que apresentem casca suja, manchada ou rachada, o que indica falta de adequada proteção e cuidados durante o transporte ou acondicionamento.

Quando a clara está muito amolecida (quase líquida e com cheiro forte), ou quando o ovo flutua na água (ovo velho), está impróprio para o consumo.

9) PÃES:

Observe, ao comprar o pão, se seu tamanho é compatível com o peso, se, ao cortar o pão, ele se esfarela facilmente e se apresenta pouco miolo e muita casca. Esse pão pode conter bromato de potássio, que é tóxico e pode provocar danos à saúde. Ele é adicionado à massa para tornar o produto mais vistoso.

O local apropriado para guardar o pão, seja em padaria, bar ou supermercado, é dentro de vitrines fechadas e protegido de insetos.

A manipulação do pão deve ser feita sempre com pegadores.

10) FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS:

As frutas, legumes e verduras próprias para o consumo têm de estar frescas, isto é, colhidas recentemente. A textura deve ser resistente à pressão dos dedos, sem amassados ou manchas estranhas.

Verifique se há cortes aparentes na superfície, manchas escuras, presença de larvas, parasitas ou fungos.

Evite comprar produtos cobertos por camada fina de pó branco (semelhante ao "pó de giz" ou talco), pois ela é resíduo de defensivos agrícolas (usados para evitar pragas, penetração de larvas e parasitas), nocivos à saúde por serem tóxicos.

São impróprios para o consumo os produtos com alteração de cor (ex: agrião e couve ficam amarelos, os legumes escurecem, apresentam manchas ou ficam amarelados quando estão velhos) e consistência (frutas ficam amolecidas quando maduras demais), o que normalmente indica início de apodrecimento.

Procure verificar, nos produtos embalados (telas e caixas), se todas as unidades estão em boas condições.

11) ALIMENTOS PRONTOS E SEMIPRONTOS:

São alimentos preparados para o consumo direto e devem ser considerados de alto risco, levando-se em conta a grande manipulação que ocorre durante o seu preparo. Além do mais, são usados produtos perecíveis na sua confecção (ovos, leite, creme, carnes etc.), que oferecem condições favoráveis à sobrevivência de micróbios.

Após o preparo, é obrigatória a conservação em vitrines ou estufas com aquecimento superior a 65 °C, ou sob refrigeração, em balcões ou vitrines frigoríficas, como, por exemplo, das saladas, dos sanduíches naturais, pudins, cremes etc.

Todos os alimentos deverão ser expostos ao consumo ou venda dentro de vitrines, para evitar a ação contaminante da poeira, de insetos, perdigotos ou da mão do consumidor. Serão servidos com o auxílio de protetores manuais (luvas, pinças, pegadores etc), impedindo-se, dessa maneira, o contato direto do alimento com as mãos do manipulador.

Nos restaurantes do tipo "self-service" ou a quilo, é recomendado ao consumidor que, antes de se servir, faça a higiene das mãos e observe criteriosamente as condições das vitrines exppositoras dos alimentos, bem como sua temperatura de conservação.

12) ALIMENTOS CONGELADOS PRONTOS PARA CONSUMO:

A embalagem destes produtos não pode estar amolecida ou umedecida, pois isso indica descongelamento.

13) GELO:

É obrigatório o uso de água potável e filtrada na fabricação do gelo para ser adicionado em bebidas. O gelo filtrado apresenta-se como um cilindro ou cubo com uma abertura central.

O gelo servido em barra ou escama não necessita ser fabricado com água filtrada e só poderá ser utilizado para resfriar produtos embalados, incluindo bebidas envasadas.

14) BEBIDAS:

As garrafas não podem apresentar vazamentos, corpos estranhos, espuma, tampas enferrujadas. Verifique o prazo de validade. Ao consumir bebidas, elas terão de ser abertas na presença do consumidor.

Os sucos, vitaminas, caldo de cana, batidas etc. devem sempre ser preparados na hora de consumir.

Observação: segundo a legislação em vigor, a pessoa ou empresa, ao fornecer alimentos que afetem a saúde do consumidor, pode ser infracionada pela Vigilância Sanitária, ser obrigada a indenizar o consumidor por danos e ser processada criminalmente por afetar a saúde de outros.

B - CUIDADOS GERAIS NO PREPARO E MANUSEIO DOS ALIMENTOS EM CASA:

O alimento cru, ao ser manuseado em casa, pode ser contaminado de várias formas se a pessoa que o estiver manipulando não tomar determinados cuidados.

Toda pessoa que prepara alimentos precisa cuidar da sua higiene pessoal.

Quem lida com alimentos deve lavar as mãos e antebraços com bastante água e sabão, escovando as unhas sempre que: for manipular alimentos (tocar alimentos com as mãos); passar de uma a outra etapa na preparação de alimentos; após usar o banheiro; após assoar o nariz e enxugar o suor; após fumar; após realizar serviços de limpeza tais como varrer, limpar, lavar etc., e sempre que tiver contato com lixo e objetos não rigorosamente limpos (caixas, panos, embalagens etc.).

Próximo aos alimentos, não se pode tossir, espirrar, assoar o nariz ou cuspir, e nem usar o pano de prato junto ao corpo.

A pessoa que tiver algum ferimento nos dedos das mãos ou braços não deve manipular alimentos, pois pode contaminá-los com o micróbio que está no ferimento.

Não coloque talheres ou utensílios não lavados nos alimentos, ou que tenham sido levados à boca.

Limpe cuidadosamente todos os lugares onde se armazenem alimentos (geladeiras, armários, despensas etc.) e utilize-os exclusivamente para armazenamento e conservação dos alimentos.

Consuma antes os alimentos que comprou primeiro, isto é, os mais antigos.

Coloque os produtos crus nas últimas prateleiras da geladeira para evitar que, caso soltem líquido e gotejem, contaminem outros produtos em baixo.

Os produtos crus, como carne, aves, pescado e outros devem ser armazenados embalados para não umedecer outros alimentos nem passar cheiro ou sabor.

Não introduza na geladeira mais alimentos do que sua capacidade, de modo a facilitar a livre circulação do ar frio em seu interior.

Nunca mantenha em temperatura ambiente alimentos que precisem de refrigeração.

Muitos alimentos embalados têm instruções específicas de como conservá-los em refrigeração e o consumidor deve estar atento a elas.

Os alimentos mais sensíveis e de mais alto risco são os que têm componentes mais favoráveis à sobrevivência e multiplicação de bactérias, e podem deteriorar-se com muita facilidade. São eles: preparados à base de ovos crus ou pouco cozidos (maionese, mussels, cremes, etc), preparados à base de produtos cárneos (bovinos, suínos, aves, pescados), leite e alguns derivados (queijo branco, requeijão, iogurte), produtos de confeitaria preparados com leite, manteiga, ovos, saladas ou comidas preparadas que contenham esses produtos.

As bactérias são destruídas através do calor, por isso, deve-se cozinhar bem os alimentos e manipulá-los com todo cuidado, higiene e em ambiente muito limpo. É recomendável que sejam preparados com um tempo mínimo antes do consumo. Nunca os mantenha em temperatura ambiente por mais tempo além do estritamente necessário para sua preparação.

Os alimentos preparados com antecedência devem ser resfriados rapidamente, acondicionados e levados a seguir à geladeira ou congelador.

Se houver necessidade de aquecimento, faça-o rápido e totalmente.

Os alimentos descongelados não podem ser novamente congelados. Caso não for utilizar a peça ou porção inteira, congele-a em partes separadas, para descongelar só a parte a ser utilizada no momento.

Descongele alimentos na geladeira ou sob água corrente (carnes e produtos cárneos) mantendo-os na embalagem original. Nunca descongele os alimentos em temperatura ambiente.

Os recipientes contaminados podem afetar os alimentos. Utilize recipientes de vidro ou plástico impermeável, lisos, devidamente limpos e tampados.

Limpe os recipientes com água e sabão (detergente) ou água fervente. Esse cuidado reduz a contaminação de alimentos preparados corretamente.

O lixo da cozinha é muito rico em matéria orgânica e restos de alimentos e, por isso, atrai insetos (moscas e baratas) e roedores se ficar exposto. Ele deve ser colocado em recipiente com tampa, forrado com saco plástico, que pode ser removido, e, de preferência, essa tampa acionada por pedal, pois evita contato com as mãos.

O lixo acumulado deve ser jogado fora no mesmo dia. Não deixe o lixo de um dia para outro dentro da cozinha, pois durante a noite, atrai baratas e ratos.

Coloque as bolsas ou sacos de lixo em local adequado, amarrados, para recolhimento pelo serviço de coleta.

A presença de moscas e baratas no ambiente doméstico é perigosa. Elas carregam, no corpo, patas e asas, micróbios que podem causar diarreias, disenterias, cólera, verminoses e contaminar alimentos prontos quando têm contato com eles.

A mosca também pode colocar ovos em pedaços de carne que ficam expostos na cozinha. Os ovos evoluem rapidamente para larvas brancas (em 24 h ou menos).

Os ratos, ao procurarem comida à noite na cozinha, urinam sobre os locais onde andam, contaminando os alimentos deixados expostos, garrafas e latas.

Pelas fezes ou patas, esses animais disseminam micróbios que causam doenças, como diarreia, micoses, infecções na pele e verminoses.

As latas devem ser lavadas antes de serem abertas.

Evite beber diretamente na lata, pois a superfície pode ter sido contaminada no transporte ou estocagem.

B.1 – CUIDADOS ESPECIAIS NO PREPARO E MANUSEIO DE ALIMENTOS EM CASA:

1) CARNES BOVINA E SUÍNA:

Não consuma carne mal passada, pois o não cozimento aumenta o risco de veiculação de micróbios e vermes causadores de doenças.

2) PESCADOS:

Não armazene os pratos à base de pescados após o cozimento, para posterior reaquecimento, devido aos riscos de sobrevivência de micróbios que causam doenças e sua multiplicação. Há também possibilidade de produção de substâncias que causam alergias.

3) CARNE DE AVES:

A carne de aves, se manuseada incorretamente ou consumida crua, pode causar danos à saúde.

Mantenha o produto cru separado dos outros alimentos. Lave com água e sabão as superfícies de trabalho (incluindo as tábuas de corte), utensílios e mãos depois de manusear o produto.

Consuma somente depois de cozido, frito ou assado completamente. Observe se o cozimento atingiu a parte interna dos pedaços.

Durante o preparo e manuseio do alimento, existe o risco de recontaminação e contaminação de outros alimentos que não serão cozidos.

Após temperadas, depois de preparadas e antes do consumo, as carnes de aves devem permanecer em recipientes próprios e com tampa.

4) HORTALIÇAS E FRUTAS:

Lave as hortaliças folha a folha em água corrente, tire os resíduos, sujeiras, queimados e machucados. Coloque as hortaliças de molho em vasilha contendo 1 litro de água misturada com 2,5 ml (uma colher de chá) de cloro (hipoclorito de sódio a 10%) por 30 minutos. Depois, enxágüe-as com água potável.

As frutas, mesmo as que irão ser descascadas, devem ser bem lavadas antes de serem guardadas e especialmente antes de serem consumidas.

Não armazene frutas ou hortaliças direto no chão.

5) LEITE:

O leite pasteurizado (A, B ou C) precisa ser fervido. Na sua embalagem, terá de constar a data de validade.

O leite e demais laticínios (queijo, manteiga, iogurte) devem ser conservados sob refrigeração, inclusive o leite longa vida após aberto.

6) OVOS:

Os ovos não devem ser consumidos mal cozidos ou crus.

Deve-se evitar misturar pedaços de casca com a clara ou a gema do ovo, pois estas podem ser contaminadas.

Mantenha os ovos na geladeira fora da embalagem onde são acondicionados quando comprados.

7) ALIMENTOS COM MAIONESE :

Os alimentos com maionese devem ser preparados só na quantidade que se vai consumir. Ao preparar o alimento, tampá-lo e levá-lo imediatamente à refrigeração, mesmo que falte pouco tempo para servir.

Se não se utilizar toda a maionese preparada, desprezar as sobras.

Não armazenar nunca, nem sob refrigeração, sobras e restos de alimentos que contenham maionese.

8) ALIMENTOS CONGELADOS PRONTOS PARA CONSUMO:

Consuma-os imediatamente após o cozimento ou aquecimento.

As sobras devem ser jogadas fora e nunca reaproveitadas.

Só utilizar estes produtos dentro do prazo de validade, pois, mesmo sob congelamento, pode haver multiplicação de alguns micróbios.

Após descongelar o produto, ele não deve ser recongelado.

C - LIMPEZA E HIGIENE:

DOS RESERVATÓRIOS DE ÁGUA (caixas d'água):

Todo reservatório deve estar tampado devidamente para proteger a água de consumo de insetos, ratos, e contaminação.

Limpe o reservatório de 6 em 6 meses da seguinte forma:

- Esvaziar parcialmente a caixa d'água retirando a sujeira grossa e limo;
- Vedar as saídas de água da caixa;
- Esfregar as paredes internas e o fundo, com escovão ou vassoura de primeiro uso (não utilizar sabão ou detergente, para evitar que fique resíduo desses produtos na água);
- Retirar os resíduos com auxílio de panos e recipientes;
- Abrir a saída da caixa d'água para escorrer o restante da água;
- Encher a caixa d'água novamente e colocar 400 ml. (aproximadamente 40 colheres de sopa) de cloro (hipoclorito de sódio a 10%) para cada 1000 litros de água, a fim de desinfetar as paredes e o encanamento.
- Esperar de 2 a 4 horas para esvaziar a caixa d'água. Essa água não pode ser consumida, pois contém grande quantidade de cloro;
- Tornar a encher e consumir.
- Caso o cheiro de cloro esteja ainda forte, esvaziar novamente, sem consumir essa água, e tornar a encher o reservatório.
- Verifique se as tampas não estão quebradas ou rachadas, para evitar contaminação da água.

Caso a água de consumo não seja clorada (não seja água encanada da rede da CEDAE) ou exista suspeita de estar contaminada por algum motivo, ela pode ser desinfetada na casa do seguinte modo:

Coloque, em recipiente limpo e desinfetado, 1 litro de água e pingue 1 gota de cloro (hipoclorito de sódio a 10%). Misture e espere meia hora para consumir.

DA COZINHA E UTENSÍLIOS:

É recomendável que os utensílios de cozinha empregados na preparação dos alimentos sejam fabricados com materiais inoxidáveis e fáceis de limpar. Devem ser também resistentes à corrosão e capazes de suportar uso repetido e lavagem freqüente sem alteração de suas características originais. Esses utensílios não podem transmitir aos alimentos substâncias tóxicas.

Depois de cozinhar os alimentos, limpe todos os restos e resíduos espalhados nas superfícies, paredes e chão, para evitar atrair insetos (baratas e moscas) e roedores.

Lave o chão da cozinha e o local em que se prepara o alimento diariamente com água, sabão e detergente.

Limpe a cozinha depois de preparar os alimentos.

Lave todos os utensílios que tenham entrado em contato com os alimentos cada vez que tenham sido utilizados para uma função determinada.

É recomendável secar os utensílios por escurimento, guardando-os em armários.

Jogue fora utensílios danificados.

Os armários e outros locais onde se guardam os escorredores e os utensílios de cozinha devem estar protegidos da poeira e dos insetos.

Para melhor proteção dos alimentos, sugere-se a separação de utensílios usados para alimentos crus dos usados para alimentos cozidos, colocando alguma marca que os identifique, evitando confundi-los.

Limpe a geladeira, fogão e armários periodicamente. Não deixe sobras (resíduos) de alimentos nas superfícies.

Bibliografia consultada:

Benenson, A. **Manual para el control de las enfermedades transmisibles**. 16º ed. Washington:OMS/OPAS, 1997.

CODEC/Curitiba – **Manual do Consumidor**, 1985, Curitiba.

Ministério da Agricultura e do Abastecimento – **Regulamento da Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal** – Lei 1.283 de 18/12/1950 e outras.

OPAS/OMS- División de Salud y Ambiente. **Manual de Desinfección**. Série Técnica, nº 30. Washington:OMS, 1995.

Secretaria de Estado de Saúde de São Paulo/Centro de Vigilância Sanitária. **Portaria CVS-6/99** de 10/03/99

Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro – **Decreto 6.235** de 30/10/86. D.O.M. 03/11/86. Regulamento da Defesa e Proteção da Saúde no tocante a Alimentos e à Higiene Habitacional e Ambiental.

Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro/DGCZVFS. **Manual do Consumidor**.

Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro/DGFS. **Manual de Orientação para o Consumidor e o Comerciante de Gêneros Alimentícios**, 1982.

Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro/SCZ. **Manual de Higiene para Manipulador de Alimentos**.

Silva Jr, E.A. **Manual de Controle Higiénico- Sanitário em Alimentos**. São Paulo: Livraria Varela, 1999.

TELEFONES ÚTEIS:

Superintendência de Controle de Zoonoses, Vigilância e Fiscalização Sanitária
End.: Av. Henrique Valadares, 147 – Centro – Rio de Janeiro – RJ - CEP: 20.231-031
Tel.: 2507-0807/ 2503-2281/ 2215-0690
Telefax: 2242-3105
e-mail: scz@pcrj.rj.gov.br
Ouvidoria da Vigilância Sanitária: ouvidovisa@pcrj.rj.gov.br

Telefone para reclamações: 2503-2280

Reclamações relacionadas à falta de higiene em estabelecimentos que preparam ou comercializam alimentos; presença de ratos e baratas nos estabelecimentos; exposição à venda de alimentos impróprios para o consumo e surtos de doenças relacionadas ao consumo de alimentos.

Reclamações relacionadas a reservatórios de água de consumo sem limpeza e vedação adequadas em residências, escolas, unidades de saúde, clubes e quaisquer outros estabelecimentos; casos de hepatite “A”, suspeita de contaminação da água utilizada em tratamentos com hemodiálise e problemas em piscinas.

OUTROS TELEFONES:

- Secretaria Municipal de Saúde – Rio de Janeiro
Tele-Saúde: (0xx21) 2273-0846
Página Na Internet: www.rio.rj.gov.br/sms
- Delegacia de Repressão aos Crimes Contra a Saúde Pública:
(0xx21) 2263-4288 / (0xx21) 2263-9873 / (0xx21) 3399-3695 / (0xx21) 3399-3754
- Delegacia de Crimes Contra o Consumidor (Decon/Rj):
(0xx21) 3399-7039 / (0xx21) 3399-7030
- Promotorias de Justiça de Defesa do Consumidor:
(0xx21) 3132-1206 / (0xx21) 3132-1205 / (0xx21) 3132-1204