

GRUPOS VULNERÁVEIS E CUIDADOS ESPECIAIS



ALIMENTAÇÃO SEGURA

para quem mais precisa!

**PREVENIR
PROTEGER
CUIDAR**

GRUPO	ALIMENTOS DE MAIOR RISCO	RECOMENDAÇÃO PRÁTICA
GESTANTES, IDOSOS E IMUNOSSUPRIMIDOS precisam de cuidados extras com a alimentação.	Queijos moles, carnes cruas ou malpassadas.	✓ Evitar! Prefira queijos pasteurizados e carnes bem cozidas.
	Peixes e frutos do mar crus, defumados ou mal cozidos.	✓ Consumir apenas peixes bem cozidos e frutos do mar bem preparados.
	Ovos crus ou mal cozidos e leite não pasteurizado.	✓ Consumir ovos bem cozidos/fritos e leite sempre pasteurizado.
	Frutas, verduras e folhas cruas mal higienizadas.	✓ Lavar bem com água corrente e, se possível, fazer a desinfecção adequada.
CRIANÇAS < 5 ANOS também precisam de atenção especial na alimentação.	Alimentos prontos, embutidos, patês, maioneses e sobras refrigeradas por muito tempo.	⚠ Evitar alimentos industrializados sem garantia de segurança.
	Mel não deve ser oferecido para crianças menores de 1 ano.	⚠ Não oferecer mel para crianças menores de 1 ano (risco de botulismo infantil).

⚠ NA DÚVIDA, DESCARTE.
SIMPLES ATITUDES PODEM EVITAR INFECÇÕES E SALVAR VIDAS.

FIQUE LONGE DE ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS:

















ALIMENTAÇÃO SEGURA É CUIDADO, É PREVENÇÃO, É AMOR.

POR QUE ISSO IMPORTA?

TER ALIMENTOS SEGUROS EM CASA É ESSENCIAL PARA GARANTIR A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE TODA A FAMÍLIA. ELA ENVOLVE CUIDADOS SIMPLES, COMO A HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS, UTENSÍLIOS E ALIMENTOS. ALÉM DO PREPARO ADEQUADO E ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS, ASSIM EVITA-SE A CONTAMINAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DE MICROORGANISMOS QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DO OESTE – CEO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE ALIMENTOS



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

OESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO
SUPERIOR DO OESTE



ALIMENTOS SEGUROS EM CASA:

PREVENIR A CONTAMINAÇÃO É MAIS SIMPLES DO QUE VOCÊ IMAGINA.

PERIGO INVISÍVEL EM OVOS

O QUE É A SALMONELLA?

É uma bactéria que pode estar presente dentro do ovo, principalmente na gema, sem alterar o cheiro, o sabor ou o aspecto.



A infecção ocorre quando o ovo contaminado é consumido **cru** ou **mal cozido**.

A SALMONELOSE PODE CAUSAR:



Os sintomas geralmente aparecem entre **6 horas e 6 dias** após o consumo e podem durar de **2 a 7 dias**.

COMO O OVO PODE SER CONTAMINADO?



Dentro da galinha: a bactéria pode estar presente no ovário e contaminar a gema antes da formação da casca.



Na casca do ovo: contato com fezes, ambiente, superfícies ou mãos contaminadas pode levar a *Salmonella* para a casca.



Durante o preparo inadequado: falhas de higiene e cozimento insuficiente aumentam o risco de contaminação.

OVOS – ARMAZENAMENTO E PREPARO SEGURO

Como conservar

- ✓ Não lave os ovos antes de guardar. A lavagem remove a cutícula natural, que protege o ovo contra a entrada de microrganismos.
- ✓ Mantenha os ovos na geladeira (abaixo de 7 °C) após a compra.
- ✓ Consuma os ovos dentro do prazo de validade. Caso não haja informação de validade, consuma preferencialmente em até 29–35 dias após a postura.
- ✓ Evite flutuação de temperatura. Se os ovos permanecerem por muito tempo fora da geladeira, descarte-os.



Preparo e cozimento

- ✓ Cozinhe até a gema firme (70°C) para eliminar *Salmonella* com segurança.
- ✓ Ovos mexidos e omeletes devem ser cozidos por completo, sem partes líquidas.
- ✗ Evite preparações com ovo cru para grupos vulneráveis (maionese caseira, mousse, gemada).
- ✗ Descarte ovos com casca rachada — maior risco de contaminação por *Salmonella*.



LATICÍNIOS – LEITE, QUEIJOS, IOGURTES E CREMES

NA HORA DA COMPRA

- ✓ Verifique a data de validade e a integridade da embalagem antes de colocar no carrinho.
- ✓ Pague o queijo, iogurte e cremes a base de leite por último no supermercado para evitar que a temperatura da refrigeração suba.
- ✓ Prefira leites pasteurizados ou UHT com selos de inspeção (SIF/SIE/SIM).
- ✗ Evite leite cru não inspecionado — o risco de contaminação é muito maior.

ARMAZENAMENTO CORRETO

- ✓ Leite pasteurizado: mantenha entre 2 °C e 4 °C e consuma em até 3 dias após aberto.
- ✓ Leite UHT fechado: pode ficar em temperatura ambiente, longe do sol e do calor.
- ✓ Leite pasteurizado e leite UHT após abertos devem ser colocados **imediatamente na geladeira**, para evitar a proliferação de microrganismos.
- ✓ Use o sistema **PVPS** (Primeiro que Vence, Primeiro que Sai): coloque os mais novos atrás.

- SINAIS DE ALERTA** — Descarte imediatamente se perceber:
- Cheiro azedo ou rançoso
 - Cor amarelada ou acinzentada
 - Textura grumosa ou com grumos
 - Espuma excessiva sem agitar
 - Embalagem estufada ou danificada

PREPARO E USO NA COZINHA

- ✓ Armazene longe de alimentos crus (carnes, verduras) para evitar contaminação cruzada.
- ✓ Ao ferver o leite cru ou pasteurizado, aqueça até 85 °C por 15–20 segundos para destruir patógenos.
- ✓ Lave as mãos antes de manusear o leite e qualquer utensílio (panelas, copos, mamadeiras).
- ✓ Higienize panelas e utensílios com água quente e detergente após cada uso.
- ✓ Não deixe leite fora da geladeira por mais de 2 horas — especialmente em dias quentes (+32 °C: 1 hora).

GRUPOS VULNERÁVEIS E CUIDADOS ESPECIAIS

ALIMENTAÇÃO SEGURA
para quem mais precisa!

PREVENIR PROTEGER CUIDAR

GRUPO	ALIMENTOS DE MAIOR RISCO	RECOMENDAÇÃO PRÁTICA
GESTANTES, IDOSOS E IMUNOSSUPRIMIDOS precisam de cuidados extras com a alimentação.	Queijos moles, carnes cruas ou malpassadas.	Evitar! Prefira queijos pasteurizados e carnes bem cozidas.
	Peixes e frutos do mar crus, defumados ou mal cozidos.	Consumir apenas peixes bem cozidos e frutos do mar bem preparados.
	Ovos crus ou mal cozidos e leite não pasteurizado.	Consumir ovos bem cozidos/fritos e leite sempre pasteurizado.
	Frutas, verduras e folhas cruas mal higienizadas.	Lavar bem com água corrente e, se possível, fazer a desinfecção adequada.
	Alimentos prontos, embutidos, patês, maioneses e sobras refrigeradas por muito tempo.	Evitar alimentos industrializados sem garantia de segurança.
CRIANÇAS < 5 ANOS também precisam de atenção especial na alimentação.	Mel não deve ser oferecido para crianças menores de 1 ano.	Não oferecer mel para crianças menores de 1 ano (risco de botulismo infantil).

NA DÚVIDA, DESCARTE.
 SIMPLES ATITUDES PODEM EVITAR INFECÇÕES E SALVAR VIDAS.

FIQUE LONGE DE ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS:

SOBRAS FORA DA GELADEIRA POR + DE 2 HORAS

CARNES E OVOS CRUS OU MAL COZIDOS

QUEIJOS NÃO PASTEURIZADOS

PEIXES E FRUTOS DO MAR CRUS

LEITE E PRODUTOS NÃO PASTEURIZADOS

EMBUTIDOS E PATÊS SEM REFRIGERAÇÃO

ALIMENTAÇÃO SEGURA É CUIDADO, É PREVENÇÃO, É AMOR.

POR QUE ISSO IMPORTA?

TER ALIMENTOS SEGUROS EM CASA É ESSENCIAL PARA GARANTIR A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE TODA A FAMÍLIA. ELA ENVOLVE CUIDADOS SIMPLES, COMO A HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS, UTENSÍLIOS E ALIMENTOS. ALÉM DO PREPARO ADEQUADO E ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS, ASSIM EVITA-SE A CONTAMINAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DE MICROORGANISMOS QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS.



HIGIENIZE SEMPRE



LAVE BEM OS ALIMENTOS



ARMAZENE CORRETAMENTE



COZINHE BEM OS ALIMENTOS

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DO OESTE – CEO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE ALIMENTOS



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

OESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO
SUPERIOR DO OESTE



ALIMENTOS SEGUROS EM CASA:

PREVENIR A CONTAMINAÇÃO É MAIS SIMPLES DO QUE VOCÊ IMAGINA.

BOAS PRÁTICAS COM CARNES – PASSO A PASSO



1. COMPRA E TRANSPORTE

Boas práticas para garantir a **qualidade da carne** desde a compra até em casa.



BOAS PRÁTICAS

1 NA HORA DA COMPRA



Deixe a carne para o **final das compras**, para reduzir o tempo fora da refrigeração.



Verifique a **cor e o cheiro**: carne fresca tem cor viva e odor neutro, sem acidez.



Confira a **validade e o carimbo de inspeção** (SIF, SIE ou SIM) na embalagem.



Evite embalagens com **excesso de líquido** (exsudato) ou furadas.



Prefira **balcões refrigerados** com temperatura visivelmente controlada.



2 PREPARO E CONSUMO SEGURO

2 DESGELAMENTO



Sempre na **geladeira**, nunca em temperatura ambiente.



Pode-se usar **micro-ondas** (função descongelar) se for cozinhar na sequência.



Em **água fria trocada** a cada 30 min também é seguro, em casos urgentes.



Nunca **recongele** carne já descongelada crua.

3 HIGIENE NO PREPARO



Lave bem as mãos antes e depois de manusear carne crua.



Use **tábuas e facas separadas** para carnes cruas e outros alimentos.



Higienize bancadas e utensílios com água quente e sabão após o uso.



Nunca **reutilize marinadas** que tocaram carne crua sem ferver antes.

ENLATADOS E CONSERVAS – SEGURANÇA E RISCOS OCULTOS



BOTULISMO



Produz a **neurotoxina botulínica** — uma das mais letais conhecidas — em **ambiente anaeróbico** (sem oxigênio), ácido, e escuro.



O que é o **Clostridium botulinum**?

É uma bactéria anaeróbica que forma esporos muito resistentes. Na ausência de oxigênio, calor ou acidez adequados, esses esporos podem germinar, multiplicar-se e produzir a toxina botulínica, causadora do botulismo.



Ignorar rótulos ou sobreviver ao cozimento doméstico (100°C). Apenas **autoclave** (121°C por 15 min) ou acidez controlada funcionam.



Conservas caseiras de **tomates, milho, feijão, carnes e peixes** são as de maior risco — nunca as prepare em panela aberta.



A toxina é inativada pelo calor (**80°C por 10 min**) sempre ferva conservas abertas antes de consumir.



SINAIS DE ALERTA — DESCARTE IMEDIATO



Tampa estufada, amassada, enferrujada ou vazando.



Odor ácido, rançoso ou fermentado ao abrir.



Líquido turvo, espumando ou com coloração estranha.



Produto com **aspecto diferente** do habitual ou com bolhas.



Data de validade vencida — mesmo fechado, descarte.



BOAS PRÁTICAS DE USO E DESCARTE IMEDIATO



Após aberto, transferir para recipiente de vidro ou plástico com tampa.



Enlatados abertos devem ser consumidos em **até 3 – 4 dias**.

DIAS DE CONSUMO				
1	2	3	4	
✓	✓	✓	✓	



Prefira **conservas industrializadas** que garanta a acidificação para evitar o desenvolvimento de *C. botulinum*.



Verifique o registro no **MAPA/ANVISA** em conservas comerciais.



Conservas artesanais e industriais

Prefira industrializadas porque seu controle de acidez (pH) e processamento térmico garantem a acidificação adequada do meio para evitar o desenvolvimento de *C. botulinum*.

Conservas caseiras **NÃO** oferecem essa garantia e, se não forem feitas corretamente (ácido suficiente, calor adequado e vedação perfeita), há sério risco de intoxicação por botulismo. pH < 4,5.



Higienize as mãos sempre antes de manusear alimentos.



Use utensílios limpos e separados para alimentos crus e prontos.



Mantenha os alimentos refrigerados na temperatura ideal.



Cozinhe bem as carnes e embutidos. Aqueça até o centro do alimento.



Em caso de dúvida sobre a segurança do alimento, descarte imediatamente.



PEQUENAS ATITUDES, GRANDES PROTEÇÕES!
CUIDE DA SUA SAÚDE E DA SUA FAMÍLIA.

GUIA DE HIGIENE DAS MÃOS – PASSO A PASSO

1 Molhe as mãos

Abra a torneira e molhe completamente as palmas e o dorso das mãos com água corrente.



2 Aplique sabão

Coloque sabonete líquido ou em barra suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.



3 Esfregue as palmas

Esfregue as palmas das mãos entre si, movendo-as em círculos por pelo menos 10 segundos.



4 Lave o dorso

Esfregue o dorso de cada mão com a palma oposta, entrelaçando os dedos.



5 Entre os dedos

Entrelaça os dedos e esfregue os espaços entre eles, frente e verso.



6 Dorso dos dedos

Encaixe os dedos (mãos fechadas) e esfregue as juntas contra a palma oposta.



7 Polegar

Segure o polegar de uma mão com a outra e faça movimentos rotatórios. Repita nos dois lados.



8 Ponta dos dedos

Esfregue as pontas e as unhas dos dedos na palma da mão oposta, fazendo movimentos circulares.



9 Punhos

Esfregue cada punho com a palma oposta, fazendo movimentos circulares. Repita nos dois lados.



Pronto!

Enxágue bem as mãos com água corrente e seque com uma toalha limpa ou papel-toalha.

