

Guia Prático para **Manipulação de Alimentos**

Boas Práticas de Higiene,
Manipulação e Segurança
dos Alimentos



Ensino



Pesquisa



Extensão

Este Guia Prático foi elaborado na disciplina de Microbiologia de Alimentos do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos (PPGCTA) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), com base nas diretrizes estabelecidas pela Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

O material foi desenvolvido com o propósito de reunir orientações sobre boas práticas de higiene, manipulação, armazenamento e controle sanitário dos alimentos, contribuindo para a promoção da qualidade higiênico-sanitária dos serviços de alimentação.

Elaboração:

Francieli Amaral Lazaretti
Julia Milena Adorian Uhde
Marilia Cremonini

Orientação:

Prof. Dra. Liziane Schittler Moroni

Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC
Pinhalzinho – SC
2026



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



PPGCTA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

Introdução

O que são Boas Práticas de Manipulação de Alimentos?

São um conjunto de medidas de higiene, organização e controle, aplicadas em todas as etapas de manipulação dos alimentos. Este guia reúne orientações para auxiliar os manipuladores na realização de suas atividades diárias, contribuindo para a qualidade dos alimentos e para a prevenção de doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHA).

Entre as principais medidas de boas práticas, destacam-se:

- Higiene Pessoal
- Recebimento e Armazenamento
- Preparo, Cocção e Reaquecimento
- Higiene de Utensílios e Ambiente
- Controle de Temperatura
- Prevenção da Contaminação Cruzada
- Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs)



No Brasil, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é responsável pela regulamentação e fiscalização dos serviços de alimentação. A RDC nº 216/2004 estabelece os requisitos de Boas Práticas de manipulação, visando garantir as condições higiênico-sanitária e a segurança dos alimentos preparados.

Para quem é este guia?

- Manipuladores de alimentos: cozinheiros e auxiliares de cozinha;
- Proprietários e gestores de serviços de alimentação;
- Responsáveis técnicos;
- Colaboradores envolvidos no preparo e distribuição de alimentos.

Onde se aplica?

- Restaurantes, lanchonetes e cafeterias;
- Padarias e confeitarias;
- Cantinas e cozinhas industriais;
- Bufês;
- Demais serviços de alimentação.

Higiene Pessoal

Os manipuladores de alimentos devem manter hábitos rigorosos de higiene para garantir a segurança dos alimentos e prevenir contaminações.

Principais cuidados:

- Lave as mãos corretamente;
- Use uniforme limpo e completo;
- Mantenha unhas curtas e limpas;
- Prenda os cabelos;
- Não use anéis, pulseiras e relógios;
- Não manipule alimentos em caso de doenças contagiosas.



Higienização das mãos

Higienizar as mãos é uma das medidas mais importantes para prevenir a contaminação dos alimentos e garantir a segurança.

Durante o preparo, armazenamento e distribuição, as mãos do manipulador entram frequentemente em contato com superfícies, utensílios, alimentos crus e outras fontes de microrganismos que podem contaminar os alimentos.

Esta prática reduz os riscos de contaminação cruzada, contribuindo para a proteção da saúde dos consumidores e para a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.



Higienize suas mãos:

- Antes de iniciar o trabalho;
- Após usar o banheiro;
- Manipular lixo;
- Tocar em alimentos crus, dinheiro ou celular;
- Tossir ou espirrar;
- Sempre que houver risco de contaminação.

PASSO A PASSO: LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

1  Molhe as mãos com água corrente	2  Aplique sabonete líquido	3  Esfregue palmas, dorso, entre dedos, unhas e punhos (40-60 segundos)
4  Enxágue bem em água corrente	5  Seque com papel toalha descartável	6  Use o papel para fechar a torneira

! Higiene das mãos: um gesto simples que protege você e todos ao seu redor.

Recebimento e Armazenamento dos Alimentos

No momento do recebimento, é importante que verifique as seguintes condições:



Siga estes critérios:

Item	Critério	Ação
Temperatura	Refrigerados: até 10 °C / Congelados: -18 °C ou menos	Recusar se fora do padrão
Embalagem	Íntegra, limpa, sem vazamentos, rasgos ou amassados	Recusar se danificada
Validade	Dentro do prazo de validade	Recusar se vencido
Características	Cor, odor, textura e aparência adequados	Recusar se alterado
Transporte	Veículo limpo, organizado e adequado	Recusar se transporte inadequado

Armazenamento adequado

Este processo mantém a qualidade e segurança alimentar. O responsável deve armazenar os alimentos em locais limpos, organizados, bem ventilados e protegidos contra insetos e outros animais.

Organize o estoque corretamente:

- Acomode por data de validade
- Respeite a temperatura de refrigeração e congelamento
- Mantenha recipientes fechados
- Separe alimentos crus dos prontos para consumo



Alimentos armazenados, após abertura da embalagem original, ou prontos para consumo, devem conter etiqueta preenchida.

 PRODUTO ABERTO	 DATA DE ABERTURA: ____ / ____ / ____
	 VALIDADE: ____ / ____ / ____
	 PRODUTO: _____
	 RESPONSÁVEL: _____
 CONSUMIR DENTRO DO PRAZO DE VALIDADE.	

Preparo, Cocção e Reaquecimento

O preparo seguro dos alimentos é uma etapa essencial para prevenir doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHA's) e garantir a qualidade das refeições oferecidas. Durante o preparo, os alimentos podem sofrer contaminação por manipulação inadequada, temperaturas incorretas ou contato com superfícies contaminadas.



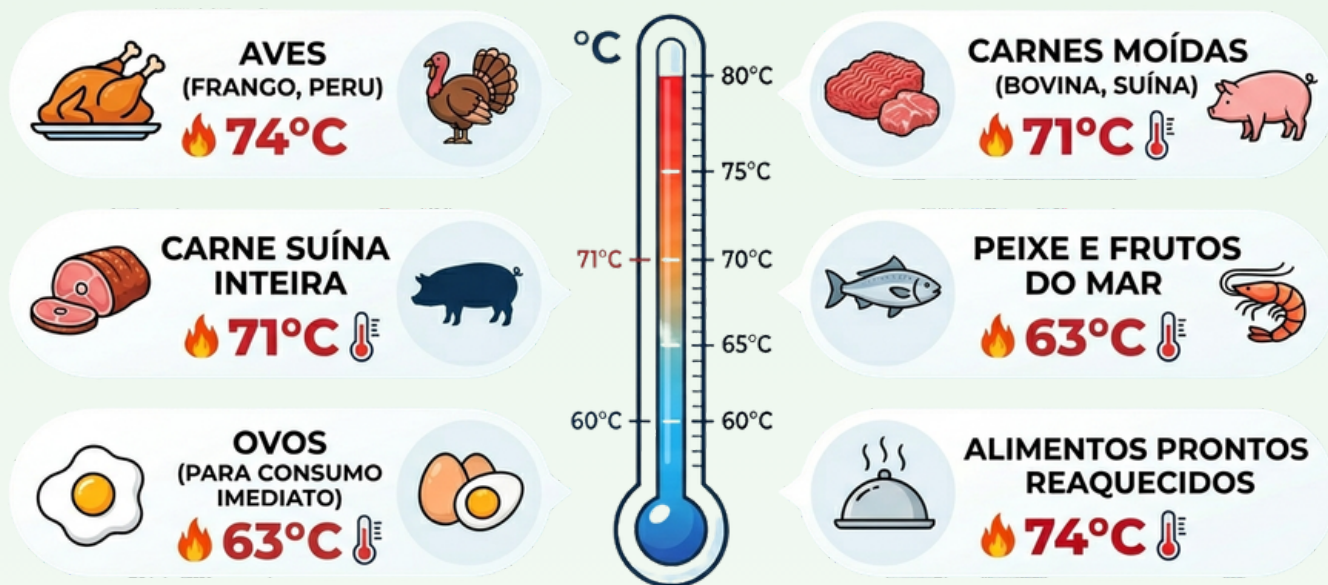
Cuidados no pré-preparo e preparo:



• Por que ter esses cuidados?

Carnes cruas e vegetais não higienizados podem conter microrganismos patogênicos que podem ser transferidos para alimentos prontos para consumo por meio das mãos, utensílios ou superfícies contaminadas durante a manipulação.

Guia de Temperatura Interna dos Alimentos



Cocção Segura:

A cocção adequada é importante para eliminar microrganismos que podem causar doenças. Os alimentos devem atingir temperaturas internas seguras durante o cozimento.

Reaquecimento dos alimentos:

Os alimentos preparados anteriormente devem ser reaquecidos completamente antes do consumo, garantindo temperatura suficiente para reduzir riscos microbiológicos. Também é importante evitar múltiplos reaquecimentos, pois isso favorece a perda de qualidade e aumenta o risco de contaminação.

Descongelamento Seguro:

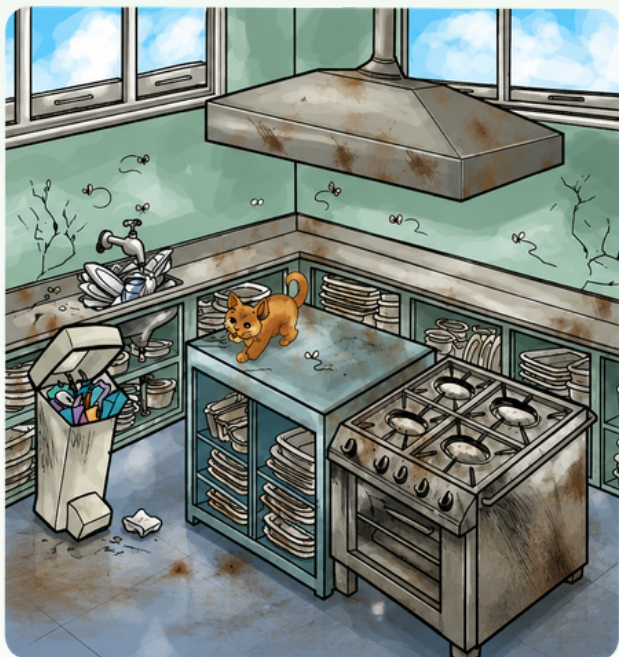
- ✓ Na geladeira — Método mais seguro, planeje com antecedência;
- ✓ No micro-ondas — Use imediatamente após descongelar;
- ✓ Em água corrente — Água fria, alimento embalado, máximo 4 horas;
- ✗ NUNCA à temperatura ambiente — Risco de multiplicação bacteriana.

Higiene de Utensílios e Ambiente

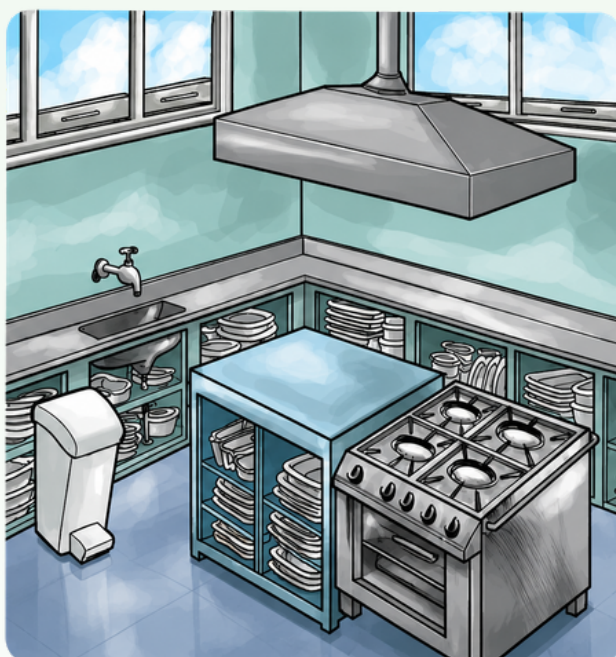
A higienização correta do ambiente, utensílios e equipamentos é indispensável para evitar a contaminação dos alimentos. Superfícies sujas, utensílios mal higienizados e acúmulo de resíduos favorecem a multiplicação de microrganismos prejudiciais à saúde. Por isso, a limpeza deve fazer parte da rotina diária dos manipuladores.

Como deve ser o local de trabalho?

O ambiente de manipulação deve permanecer organizado, limpo e livre de rachaduras, infiltrações, mofo ou ferrugem. Bancadas e equipamentos precisam ser higienizados frequentemente para evitar acúmulo de sujeiras e formação de bolores.



COMO NÃO DEVE SER



COMO DEVE SER

Cuidados importantes:

- Higienize equipamentos antes e após o uso;
- Não utilize panos de prato reutilizáveis;
- Mantenha utensílios protegidos da poeira;
- Realize limpeza sempre que houver sujeira visível.

Etapas para higienização correta:



Produtos recomendados:

DETERGENTE NEUTRO	ÁLCOOL 70%	SOLUÇÃO CLORADA
Para remoção de gorduras e sujidades.	Para desinfecção de superfícies e utensílios.	Para sanitização de utensílios, equipamentos e superfícies.
		
✓ Remove resíduos e gorduras visíveis. Use na etapa de limpeza.	✓ Elimina microrganismos da maioria das superfícies. Use na etapa de desinfecção.	✓ Reduz os microrganismos a níveis seguros. Use na etapa de sanitização.



Siga sempre as instruções do fabricante e utilize os produtos na diluição correta. Armazene os produtos longe dos alimentos e fora do alcance de crianças.

Controle de Temperatura

O controle de temperatura é um dos pontos mais críticos para garantir alimentos seguros. Monitorar corretamente evita a multiplicação de bactérias, reduz riscos de surtos e preserva a qualidade sensorial dos alimentos. Em serviços de alimentação, o acompanhamento deve ser rotineiro e documentado, permitindo rastreabilidade e tomada rápida de decisão quando houver desvios.

Uso de Termômetros:



- ✓ Utilize termômetros calibrados e certificados;
- ✓ Insira o termômetro na parte mais espessa do alimento;
- ✓ Aguarde a estabilização da leitura;
- ✓ Higienize o termômetro antes e após cada uso;
- ✓ Verifique a calibração mensalmente.

Registro e Controle de Temperaturas:

Momento	O que medir	Temperatura recomendada	Frequência
Recebimento	Alimentos refrigerados e congelados	$\leq 10^{\circ}\text{C}$ / $\leq -12^{\circ}\text{C}$	A cada entrega
Armazenamento	Geladeiras e freezers	$0-10^{\circ}\text{C}$ / $\leq -18^{\circ}\text{C}$	2 vezes ao dia
Durante o preparo	Alimentos em cocção	Conforme o alimento ($63-74^{\circ}\text{C}$)	Cada lote
Distribuição	Alimentos quentes e frios	$>60^{\circ}\text{C}$ / $<5^{\circ}\text{C}$	A cada 2 horas
Resfriamento	Sobras para armazenamento	Reduzir de 60°C para 10°C em até 2 horas	Cada processo

⚠ **Atenção:** A faixa entre 10°C e 60°C é conhecida como “zona de perigo”, pois nessa temperatura os microrganismos podem se multiplicar rapidamente, aumentando o risco de deteriorar o alimento.

AÇÕES CORRETIVAS EM CASO DE DESVIO

Agir rápido evita riscos à saúde e garante a segurança dos alimentos.

1 Identificar imediatamente o problema



Monitore temperatura, aspecto, odor, embalagem ou qualquer outro desvio.

2 Isolar o alimento afetado



Retire o alimento de uso ou distribuição e mantenha-o separado.

3 Avaliar se pode ser corrigido (reaquecer, resfriar rapidamente)



Verifique se é possível corrigir o desvio com segurança, seguindo os limites de temperatura adequados.

4 Se não for possível corrigir, descartar o alimento



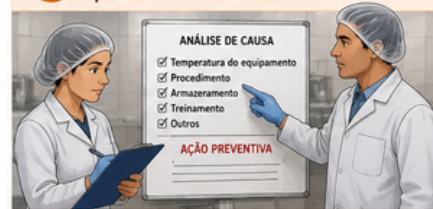
Quando não houver segurança para o consumo, descarte o alimento de forma segura.

5 Registrar a ocorrência e a ação tomada



Registre todas as informações: o que aconteceu, o alimento envolvido, as ações tomadas e quem foi o responsável.

6 Investigar a causa e prevenir recorrência



Identifique o que causou o desvio e implemente ações para evitar que o problema aconteça novamente.

💡 Boas práticas:

- Não sobrecarregue geladeiras e freezers;
- Evite abrir equipamentos frequentemente;
- Verifique temperaturas diariamente;
- Mantenha registros atualizados.

✗ Erros comuns:

- Descongelar alimentos em temperatura ambiente;
- Não registrar temperaturas;
- Utilizar termômetros sem higienização.

Prevenção de Contaminação Cruzada

A contaminação cruzada ocorre quando microrganismos, substâncias químicas ou corpos estranhos são transferidos de um alimento, superfície ou pessoa para outro alimento, podendo causar doenças alimentares. É uma das principais causas de surtos de doenças transmitidas por alimentos, pois pode contaminar itens que não passaram por cocção.

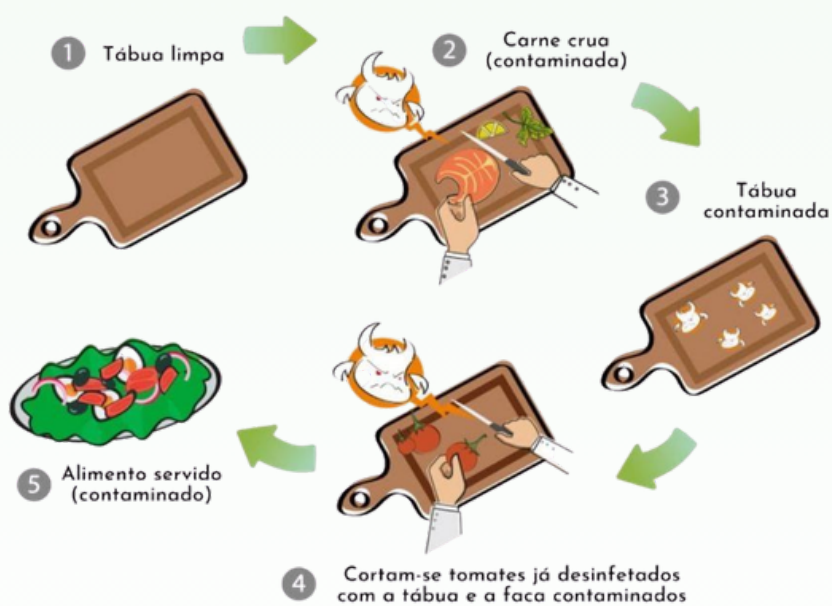
Formas de contaminação cruzada: direta e indireta

Contaminação Direta	
• Acontece quando alimentos crus entram em contato com alimentos prontos para o consumo.	
Contaminação Indireta	
• Utensílios, equipamentos, mãos ou superfícies contaminadas; • Usar a mesma faca para cortar frango cru e pão; • Manipular alimentos sem lavar as mãos.	

Principais causas:



Exemplo de contaminação cruzada:



Como prevenir a contaminação cruzada:

- Higienize as mãos de forma correta;
- Mantenha alimentos crus separados dos cozidos e prontos;
- Armazene carnes cruas nas prateleiras inferiores da geladeira;
- Utilize recipientes fechados e identificados para o armazenamento.

Uso correto dos utensílios:



Higienização de superfícies:

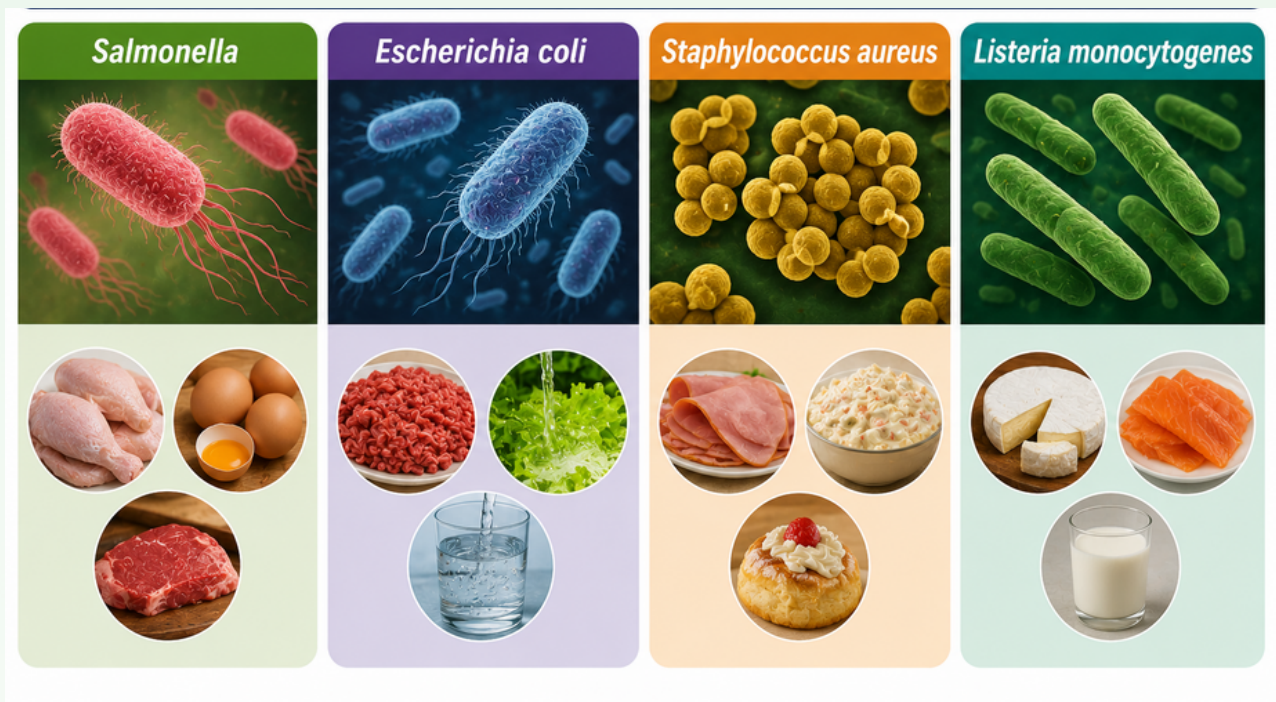
- Limpe e desinfete bancadas frequentemente;
- Utilize produtos sanitizantes adequados.

Controle de pragas:

- Mantenha ambiente limpo e organizado;
- Feche lixeiras adequadamente;
- Realize dedetização periódica.

Microrganismos e Contaminação de Alimentos

Principais microrganismos envolvidos:



Alimento seguro começa com a prevenção

Prevenir da contaminação cruzada:

- ✓ Evita doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHA);
- ✓ Garante segurança alimentar;
- ✓ Reduz desperdícios;
- ✓ Atende às normas sanitárias;
- ✓ Protege consumidores e manipuladores.

POPs - Procedimentos Operacionais Padronizados

Padronizar é prevenir!

✓ O que são POPs?

Instruções passo a passo para realizar tarefas de forma correta e segura, dentro de estabelecimentos que oferecem serviços de alimentação.

✓ Por que são importantes?

Garantem padronização, qualidade, segurança e conformidade com as normas.

✓ Quem deve seguir?

Todos os colaboradores, em todas as atividades do dia a dia.

✓ Como funcionam?

Descrevem o que fazer, como fazer, quando, onde e por quem.

✓ Resultados

Menos erros, alimentos seguros, evita contaminação de alimentos.

POPs Obrigatórios:

- Higienização de instalações, equipamentos e utensílios;
- Controle integrado de pragas e vetores;
- Higienização do reservatório de água;
- Higiene e saúde dos manipuladores.

POP: Procedimento Operacional Padronizado

POP Nº: 012 | Versão: 02 | Data de Revisão: 15/03/2024 | Página: 1 de 1

Título do Procedimento: HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES DE PREPARO | **Sector:** COZINHA

Objetivo: Estabelecer o procedimento correto para higienização de superfícies de contato, garantindo a segurança dos alimentos.

Responsável: Auxiliar de Cozinha | **Frequência:** Após cada uso e sempre que necessário

PROCEDIMENTO

ETAPA	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	CONCLUÍDO
1	Remover resíduos sólidos da superfície com pano descartável ou papelão.	☐
2	Lavar a superfície com água e detergente neutro.	☐
3	Enxaguar com água potável para remover o excesso de detergente.	☐
4	Aplicar solução sanitizante adequada (ex.: hipoclorito de sódio 200 ppm).	☐
5	Deixar agir por 1 minuto.	☐
6	Deixar secar naturalmente ou utilizar pano descartável limpo.	☐

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Detergente neutro
- Esponja ou pano não abrasivo
- Solução sanitizante (hipoclorito de sódio 200 ppm)
- Pano descartável
- Água potável

CUIDADOS IMPORTANTES:

- Usar EPIs (luvas, máscara, óculos) durante a aplicação.
- Não misturar produtos químicos.
- Seguir o procedimento recomendado de uso.
- Armazenar os produtos em local adequado e fora do alcance de crianças.

REGISTRO:

Executado por: _____ Data: ____/____/____ Hora: ____

Verificado por: _____ Data: ____/____/____ Hora: ____

SEGURANÇA DOS ALIMENTOS É RESPONSABILIDADE DE TODOS!

Eles são exigidos pela RDC nº 216/2004, da ANVISA, devem ser disponibilizados pelo responsável do estabelecimento e ficar no ambiente de produção para consulta dos manipuladores.

Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004**. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 16 set. 2004.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação: Resolução RDC nº 216/2004**. 3. ed. Brasília: ANVISA, 2005.

SILVA, Márcia Renata da; NASCIMENTO, Kamila de Oliveira do. **Treinamento em boas práticas para manipuladores de alimentos**. Volta Redonda: FOA, 2025. 42 p. ISBN 978-85-5964-185-1.