


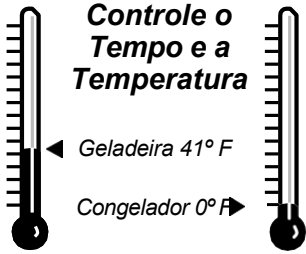
# Segurança Alimentar para Profissionais da Área de Alimentos

A maior parte das doenças provenientes de alimentos podem ser prevenidas através do manuseio adequado dos alimentos. Alimentos de origem animal e feijão cozido, arroz e massas são particularmente perigosos. Estes alimentos são classificados como “Alimentos de Segurança por Controle de Tempo/Temperatura” (TCS). Siga estes princípios e práticas básicas de segurança alimentar para manter fora de perigo os alimentos que você prepara e serve. Estas recomendações estão de acordo com o Código Alimentar de 2013 da FDA.

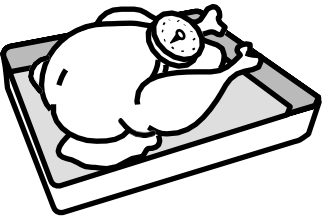
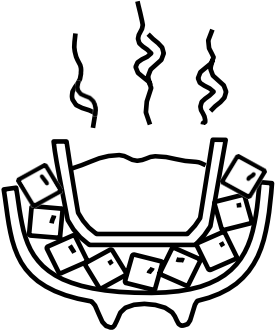
## MANTENHA-SE SADIO

Princípio Chave	Perigo	Mensagem de Segurança Alimentar
<b><i>Esteja sempre sadio</i></b>	<b>Contaminação Microbiológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não prepare alimentos caso estiver doente ou caso possuir uma ferida ou machucado exposto nas mãos ou braços.</li> <li>• Comunique qualquer doença ao gerente.</li> <li>• Evite tossir ou espirrar em áreas de manuseio de alimentos.</li> </ul>
<b><i>Pratique um boa higiene pessoal</i></b>  	<b>Contaminação Microbiológica</b>	<b>Sempre lave as mãos após:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usar o banheiro.</li> <li>• tossir, espirrar ou usar um lenço de pano ou de papel.</li> <li>• manusear alimentos crus.</li> <li>• manusear equipamentos ou utensílios sujos.</li> <li>• retirar o lixo.</li> </ul>
	<b>Contaminação Cruzada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use uma pia específica para lavar as mãos.</li> </ul>
	<b>Contaminação Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use roupas limpas durante o trabalho.</li> </ul>
	<b>Contaminação Microbiológica e Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use um prendedor de cabelo eficaz ao trabalhar na área de preparo de alimentos.</li> <li>• Não coma, beba ou fume ao preparar os alimentos.</li> <li>• Mantenha as unhas cortadas.</li> </ul>

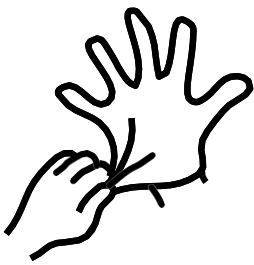
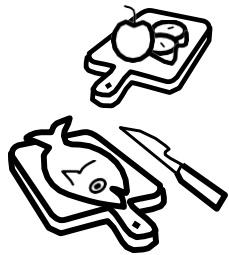

## CONTROLE O TEMPO E A TEMPERATURA

Princípio Chave	Perigo	Mensagem de Segurança Alimentar
 <b>Controle o Tempo e a Temperatura</b>  <b>Durante o Recebimento</b>	<b>Crescimento Bacteriano, Produção de Toxinas</b>	<b>Mantenha os alimentos fora da “Zona de Perigo”:</b> <b>41°F - 135°F</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize um termômetro de alimentos calibrado para checar a temperatura dos alimentos.</li> </ul> <b>Receba e armazene alimentos nas temperaturas adequadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos resfriados a 41°F ou abaixo.</li> <li>• Alimentos congelados a 0°F ou abaixo.</li> </ul>
<b>Durante o Preparo</b>	<b>Crescimento Bacteriano, Produção de Toxinas</b>	<b>Descongele alimentos congelados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na geladeira.</li> <li>• Em água potável fria e corrente abaixo de 70°F por duas horas ou menos.</li> <li>• Forno de microondas seguido de cozimento ou como parte do processo de cozimento.</li> </ul>

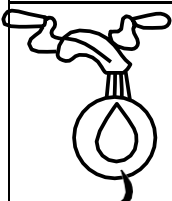
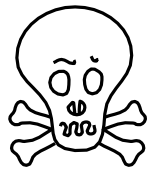
# CONTROLE O TEMPO E A TEMPERATURA

Princípio Chave	Perigo	Mensagem de Segurança Alimentar
<p><b>Controle o Tempo e a Temperatura</b></p> <p><b>Durante o Cozimento</b></p> 	<p><b>Sobrevivência de Bactérias, Produção de Toxinas</b></p>	<p><b>Cozinhe os alimentos até atingirem a sua temperatura interna adequada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>165°F por 15 segundos:</b> aves, carnes recheadas, peixe, massas e recheios que contenham carne, ave ou peixe.</li> <li>• <b>165°F por 15 segundos:</b> carne moída de ave ou peru.</li> <li>• <b>155°F por 15 segundos ou 158°F instantaneamente:</b> carne moída (carne picada ou injetada com molho) e carnes picadas de peixe ou de boi, e ovos crus que não são preparados para o consumo imediato.</li> <li>• <b>145°F por 15 segundos:</b> peixe, carne bovina e suína, e ovos crus preparados para serem servidos imediatamente.</li> <li>• <b>145°F por 3 minutos:</b> rosbife inteiro, lombo de porco assado inteiro e assados com carne de conserva.</li> <li>• <b>145°F nas superfícies superiores e inferiores</b> de um bife de carne bovina com rótulo que indique que a carne está de acordo com a definição “carne bovina inteira com músculo intacto”.</li> <li>• <b>165°F alimentos crus de origem animal</b> cozidos em um forno de microondas</li> </ul>
<p><b>Durante o Período de Espera</b></p>	<p><b>Crescimento Bacteriano, Produção de Toxinas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenha aquecidos os Alimentos de Segurança por Controle de Tempo/Temperatura (TCS) a uma temperatura de 135°F ou acima.</li> <li>• Mantenha resfriados os alimentos TCS a uma temperatura de 41°F ou abaixo.</li> </ul>
<p><b>Durante o Resfriamento</b></p> 	<p><b>Crescimento Bacteriano, Produção de Toxinas</b></p>	<p>Resfrie Alimentos de Segurança por Controle de Tempo/Temperatura (TCS) cozidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de 135°F a 70°F em 2 horas ou menos.</li> <li>• de 70°F a 41°F em 4 horas ou menos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfrie alimentos preparados frios até 41°F ou menos dentro de 4 horas.</li> <li>• Coloque a data e marque o prazo de validade de alimentos frios preparados no local e mantidos por mais de 24 horas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a 41°F - 7 dias incluindo o dia de preparo</li> <li>• a 45°F - 4 dias incluindo o dia de preparo</li> </ul> </li> <li>• Resfrie alimentos em recipientes rasos (4 polegadas ou menos).</li> </ul>
<p><b>Durante o Reaquecimento</b></p>	<p><b>Sobrevivência e Crescimento de Bactérias e Produção de Toxinas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaqueça rapidamente os Alimentos TCS até uma temperatura de 165°F (2 horas ou menos) e mantenha a 135°F.</li> </ul>

# PREVINA CONTAMINAÇÃO

Princípio Chave	Perigo	Mensagem de Segurança Alimentar
	<p><b>Contaminação Microbiológica e Física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite o contato direto das mãos com os alimentos prontos para consumo utilizando utensílios, tais como, luvas descartáveis, lenços de papel, espátulas, pinças ou utensílios descartáveis.</li> <li>• Minimize o contato direto das mãos com os alimentos expostos que ainda não estejam prontos para consumo.</li> <li>• Armazene os alimentos em recipientes fechados ou em embalagens originais.</li> <li>• Não armazene alimentos embalados com embalagens absorventes em contato direto com gelo ou água.</li> <li>• Não armazene alimentos não embalados em contato direto com gelo derretido.</li> <li>• Lave frutas e verduras antes de cozinhá-los ou servi-los.</li> <li>• Armazene os alimentos em um local limpo e seco, longe de respingos, poeira ou outros agentes contaminadores, e que esteja 6 polegadas acima do chão.</li> </ul>
<p><b>Prevena Contaminação Cruzada</b></p> 	<p><b>Contaminação Cruzada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separe alimentos crus de origem animal dos alimentos de origem animal prontos para consumo, e dos outros alimentos prontos para consumo (sushi, moluscos, frutas e verduras) durante o armazenamento, preparo, período de espera e serviço.</li> </ul>
	<p><b>Contaminação Microbiológica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpe e desinfete termômetros de alimentos antes e depois de cada medição de temperatura de alimentos crus e prontos para consumo.</li> </ul>
	<p><b>Contaminação Cruzada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não misture os alimentos crus de origem animal com os alimentos cozidos.</li> </ul>
<p><b>Mantenha Limpas as Superfícies de Contato com Alimentos</b></p> 	<p><b>Contaminação Microbiológica</b></p>	<p><b>Limpe e desinfete equipamentos e utensílios que entremem contato com alimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de manusear um alimento diferente de origem animal cru (carne bovina, peixe, cordeiro, porco e ave).</li> <li>• Quando você parar de trabalhar com os alimentos crus e começar a trabalhar com os alimentos prontos para consumo.</li> <li>• Entre o preparo das frutas e verduras cruas e os Alimentos de Segurança por Controle de Tempo/Temperatura.</li> <li>• A qualquer momento em que uma contaminação possa ter ocorrida durante o processo.</li> <li>• A cada 4 horas, caso utilizados com Alimentos de Segurança por Controle de Tempo/Temperatura em temperatura ambiente acima de 55°F.</li> <li>• Limpe e desinfete termômetros de alimentos antes de utilizá-los ou armazená-los.</li> </ul>

# MANTENHA SADIO SEU ESTOQUE DE ALIMENTOS

Princípio Chave	Perigo	Mensagem de Segurança Alimentar
<p><b>Considere a Fonte e a Condição do Alimento</b></p>	<p><b>Contaminação Microbiológica, Física e Química</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use os alimentos de fornecedores reconhecidos.</li> <li>• Não utilize os alimentos preparados em residências privadas.</li> <li>• Não utilize os alimentos provenientes de latas estufadas ou amassadas ou com embalagens danificadas.</li> </ul>
 <p><b>Utilize Água Limpa</b></p>	<p><b>Contaminação Microbiológica e Química</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize apenas água potável e de uma fonte segura.</li> <li>• O gelo a ser utilizado com alimentos deve ser feito com água potável.</li> </ul>
<p><b>Utilize Transporte/ Locomoção Seguros</b></p>	<p><b>Contaminação Microbiológica e Química</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteja os alimentos de contaminação durante o transporte.</li> <li>• Transporte os alimentos em veículos e equipamentos limpos.</li> <li>• Mantenha gelados os alimentos refrigerados (41°F ou abaixo).</li> <li>• Mantenha quentes os alimentos quentes (135°F ou acima).</li> </ul>
<p><b>Utilize e Armazene Produtos Químicos e Pesticidas com Cuidado</b></p> 	<p><b>Contaminação Química</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armazene e utilize apenas os produtos químicos que forem absolutamente necessários.</li> <li>• Utilize produtos químicos de acordo com as instruções do fabricante.</li> <li>• Não armazene produtos químicos em locais onde estes possam contaminar equipamentos, utensílios, panos e artigos descartáveis que entrem em contato com os alimentos.</li> <li>• Apenas profissionais autorizados devem utilizar pesticidas.</li> </ul>

A Parceria do Estado de Massachusetts para Educação em Segurança Alimentar é uma colaboração entre o Programa de Extensão em Educação Nutricional da Universidade de Massachusetts e agências estaduais e federais e associações que trabalham com consumidores, regulamentadores e profissionais da área de alimentos que trabalham na preparação, processamento, servimento e estabelecimentos de venda. Seu objetivo é reduzir doenças provenientes de alimentos em Massachusetts:

- Melhorando o conhecimento e as práticas sobre segurança alimentar dentre grupos específicos
- Educando de forma sistemática grupos específicos em segurança alimentar
- Aumentando a colaboração e a comunicação entre parceiros

## Agências participantes incluem:

- Departamento Recursos Agrícolas de Massachusetts
- Departamento de Educação Elementar e Secundária de Massachusetts
- Departamento de Saúde Pública, Programa de Proteção a comida de Massachusetts
- Secretaria Executiva de Terceira Idade de Massachusetts
- Associação de Alimentos de Massachusetts
- Bancos de Alimentos de Massachusetts
- Associação dos Restaurantes de Massachusetts
- Associação de Saúde Ambiental de Massachusetts
- Associação de Oficiais de Saúde de Massachusetts
- UMass de Extensão
- UMass Amherst –Departamento de Nutrição
- Departamento de Agricultura dos EUA Serviço de Segurança e Inspeção de Alimentos
- Secretaria de Alimentos e Drogas dos EUA



Cooperação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Desenvolvido pelo Programa de Extensão em Educação Nutricional da UMass em cooperação com o Programa de Extensão IPM da UMass e com o Departamento de Educação de Massachusetts. O Programa de Extensão da UMass oferece oportunidade iguais a todos em seus programas e recrutamento. NU-013 Revisado: 04/2021



UMass Amherst Outreach **UMass Extension**



Portuguese  
Massachusetts Department of  
ELEMENTARY & SECONDARY  
EDUCATION