

Sabores e Saberes



Higienização e Boas Práticas na Manipulação de Alimentos

Belém do São Francisco – PE

Rubem Martins • Gabriela Gomes • Larissa Leal
Milena Moraes • Tâmylla Gabrielly • Stephanny Silva

Sabores e Saberes: Alimentação, Cultura e Saúde.

Este e-book foi desenvolvido para compartilhar orientações simples sobre higienização e boas práticas na manipulação de alimentos, unindo conhecimento, cultura alimentar e promoção da saúde.



**PROJETO ACADÊMICO DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA FACULDADE DE CIÊNCIAS
HUMANAS E EXATAS DO SERTÃO DO SÃO FRANCISCO - FACESF**

Belém do São Francisco – PE

2026

SOBRE OS AUTORES



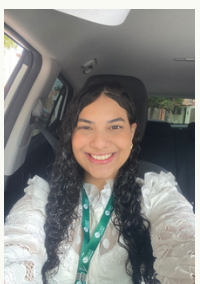
Rubem Martins Bezerra Neto, nutricionista, especialista em nutrição clínica e nutrição esportiva, professor universitário e professor do curso técnico de nutrição.



Larissa Leal dos Santos, graduanda do 7º período de nutrição, com capacitações em Nutrição Materno-infantil, Nutrição Clínica Hospitalar, Boas Práticas de Manipulação em Serviços de Alimentação. Possui, também, capacitações em andamento em Nutrição Clínica e Funcional e Emagrecimento e Obesidade.



Maria Gabriela Gomes dos Santos, estudante do 8º período de Nutrição, com capacitações em alimentação funcional e foco em um cuidado humanizado e baseado em evidências.



Milena dos Santos Moraes, graduanda em Nutrição (8º período), com formação voltada para alimentação coletiva, nutrição clínica e segurança alimentar. Possui capacitações em Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), Vigilância Alimentar e Nutricional, Segurança e Saúde do Trabalho e Psiquiatria Nutricional.



Stephanny Christina Pereira Silva, estudante de Nutrição do 8º período, com capacitações em Administração, Gestão de Qualidade em Unidade de Alimentação e Nutricional (UAN) e Alimentos Funcionais Com Ênfase em Gastronomia.



Tâmylla Gabrielly Santos Silva, graduanda em Nutrição (7º período), com capacitações em nutrição clínica e boas práticas de manipulação em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN).

SUMÁRIO

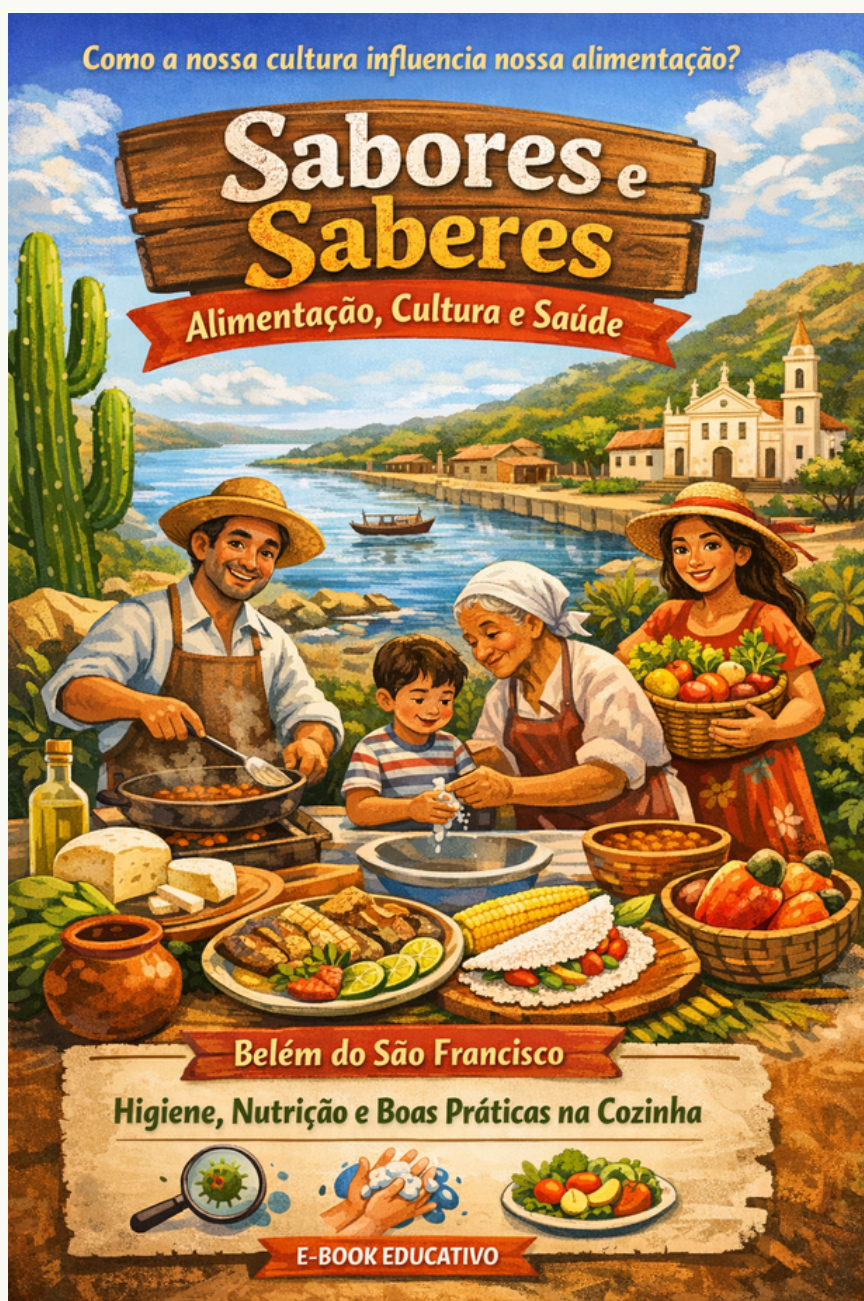
INTRODUÇÃO	5
ALIMENTO E CULTURA.....	6
MANIPULADORES DE ALIMENTOS	7
CONTAMINAÇÃO E COMO OCORRE COM AS PRÁTICAS LOCAIS	8
MICRORGANISMOS	10
POR QUE É IMPORTANTE TER HIGIENE?.....	11
LAVAGEM DAS MÃOS	12
HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS	13
LIMPEZA DO AMBIENTE.....	14
PREPARO DOS ALIMENTOS.....	15
ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

INTRODUÇÃO

Você já parou para pensar em como a nossa cultura influencia a nossa alimentação?

Em Belém do São Francisco, os alimentos e costumes regionais fazem parte da nossa história, da nossa identidade e saúde. O projeto Sabores e Saberes: Alimentação, Cultura e Saúde. Foi pensado para valorizar a cultura alimentar local e, ao mesmo tempo, promover orientações importantes sobre saúde, higiene e nutrição. A proposta é aproximar o conhecimento acadêmico da realidade da comunidade, de forma clara e acessível.

Este e-book foi desenvolvido para apresentar informações simples sobre higienização e boas práticas na manipulação de alimentos.



ALIMENTO E CULTURA

Os alimentos carregam valores culturais, afetivos e sociais. Comer é um ato que envolve memória, tradição, convivência e identidade. Os hábitos alimentares de uma população são construídos ao longo do tempo e sofrem influência da região, da produção local, da família e dos costumes do dia a dia.

Em Belém do São Francisco, alimentos como manga, cebola, mandioca, cuscuz e peixe fazem parte da identidade alimentar da população. Esses alimentos estão presentes no dia a dia, nas feiras, nas refeições em família e nas preparações tradicionais da região.



Imagem gerada por IA

MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Manipuladores de alimentos são todas as pessoas que entram em contato com os alimentos em alguma etapa do processo, seja no preparo, armazenamento, transporte, distribuição ou venda. Isso inclui cozinheiros, auxiliares de cozinha, feirantes, vendedores de lanches, merendeiras, atendentes e, também, pessoas que produzem alimentos para comercialização em casa.

Quando o manipulador não adota cuidados ao alimento, pode vir a se tornar um risco à saúde. Por isso, a higiene pessoal, a organização do ambiente e a atenção durante o preparo são pontos fundamentais para garantir um alimento seguro para o consumo.



Imagem gerada por IA

CONTAMINAÇÃO E COMO OCORRE COM AS PRÁTICAS LOCAIS

A contaminação dos alimentos ocorre quando entram em contato com agentes contaminantes que podem comprometer sua qualidade e segurança. Esses agentes podem ser microrganismos, insetos, sujeira, produtos químicos ou materiais estranhos, como cabelos, pedaços de plástico ou fragmentos de outros objetos.

A contaminação pode ocorrer em diferentes momentos: pré-preparo e preparo, no armazenamento, transporte ou venda. Situações comuns, como mãos mal lavadas, utensílios sujos, alimentos crus perto de alimentos prontos, água e superfícies contaminadas e exposição à poeira, insetos e altas temperaturas favorecem esse problema.

Nas práticas locais, especialmente em feiras livres, mercados e pontos de venda de alimentos, algumas situações do dia a dia podem aumentar o risco de contaminação. Um exemplo é a exposição de carnes sem proteção adequada, como telas ou coberturas, deixando o alimento mais vulnerável ao contato com poeira, insetos e altas temperaturas. No caso do pescado, cortar peixe sem higienização correta das mãos, dos utensílios e da superfície utilizada e em lugares aberto, aumentam o risco de contaminação. Esse tipo de exposição compromete a conservação e a segurança do produto.

Além disso, o uso de tábuas de madeira não é recomendado, porque esse material pode apresentar poros e rachaduras que acumulam resíduos e microrganismos, dificultando a limpeza adequada. O uso dos mesmos utensílios para diferentes alimentos, sem higienização entre uma etapa e outra, também favorece a contaminação cruzada.

Por isso, compreender como essas situações acontecem no cotidiano é fundamental para prevenir doenças e promover práticas mais seguras.



RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE:

- ✓ Proteja os alimentos com telas ou tampas
- ✓ Mantenha carnes e peixes refrigerados
- ✓ Lave as mãos frequentemente

- ✓ Use utensílios e superfícies limpas e higienizáveis
- ✓ Evite a contaminação cruzada



MICRORGANISMOS

- **DETERIORANTES:**

São agentes microbiológicos como bactérias e fungos que causam alterações sensoriais nos alimentos (odor, sabor, textura e aparência), tornando o alimento impróprio para o consumo.]



- **PRODUTORES:**

São microrganismos benéficos, utilizados na produção de alimentos fazendo fermentação (leites, iogurtes, queijos e pães) auxiliando no sabor, textura e valor nutricional.



Imagem gerada por IA

- **PATOGÊNICOS:**

São considerados os microrganismos mais perigosos, uma vez que causam doenças alimentares, mas, muitas vezes não alteram o alimento visivelmente, incluindo entre eles (Salmonella spp., Escherichia coli e Staphylococcus aureus).



Imagem gerada por IA



Imagem gerada por IA

POR QUE É IMPORTANTE TER HIGIENE?

Manter a higiene no preparo dos alimentos é uma forma simples de cuidar da saúde. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, para garantir que o alimento seja seguro, são necessários pequenos hábitos no cotidiano como, lavar as mãos e manter o ambiente limpo, ajudando a evitar doenças que podem ser causadas por contaminação de microrganismos.



Imagem gerada por IA

LAVAGEM DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma das medidas mais eficazes para evitar a contaminação de alimentos por microrganismos e prevenção de doenças.

Deve ser realizada:

- Antes de manipular alimentos;
- Após usar o banheiro;
- Após tossir, espirrar ou tocar superfícies contaminadas.

Etapas:

1. Molhar as mãos;
2. Aplicar sabão;
3. Esfregar por no mínimo 20 segundos (palma, dorso, entre os dedos e unhas);
4. Enxaguar;
5. Secar com papel toalha.



Imagem gerada por IA

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A higienização correta dos alimentos, principalmente de frutas, verduras e legumes é essencial para eliminar microrganismos e resíduos.

Etapas:

1. Seleção (retirada de partes estragadas);
2. Lavagem em água corrente;
3. Desinfecção em solução clorada (ex: hipoclorito de sódio);
4. Enxágue final em água corrente quando necessário.



Imagem gerada por IA

LIMPEZA DO AMBIENTE

O ambiente de trabalho deve ser limpo e bem organizado, pois a sujeira acumulada favorece a proliferação de microrganismos. Portanto atente-se aos seguintes pontos:

- Mantenha o piso, as paredes e o teto sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos;
- Faça a limpeza sempre que for necessário e, também, após a conclusão das atividades;
- As janelas devem possuir telas para impedir a entrada de insetos;
- Observe sempre a rede de esgotos e fossas;
- O ambiente deve estar bem iluminado e ventilado;
- As lâmpadas devem estar protegidas para que, caso quebrem, não caiam nos alimentos;
- Utilize bons produtos de limpeza e mantenha-os fora de contato com os alimentos.



Imagem gerada por IA

PREPARO DOS ALIMENTOS

No preparo dos alimentos, deve-se tomar alguns cuidados, tais como:

- Sempre lavar as mãos antes de preparar os alimentos;
- Lave as mãos, também, após manipular alimentos crus - carnes ou vegetais não higienizado;
- O alimento deve ser bem cozido, com a temperatura interna, mínima de 70°C;
- Evite, sempre, o contato entre alimentos cozido e alimentos crus;
- Se possível, tenha utensílios próprios para manipular alimentos crus e cozidos;
- Em caso de utilização de óleos, caso apresente alterações no cheiro, cor ou sabor, descarte.



Imagem gerada por IA



Imagem gerada por IA

ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Para armazenar e conservar bem os alimentos, preste atenção nos seguintes pontos:

- Para alimentos não perecíveis, o local de armazenamento deve ser limpo e livre de umidade, além de bem arejado. Atente-se, sempre, ao prazo de validade;
- Para hortaliças e frutas que ainda não estão maduras, devem ser guardados em ambientes secos e livres de insetos;
- Frutas e hortaliças não podem ser expostas ao sol, portanto, devem ser armazenadas na geladeira, com a temperatura variando de produto para produto;
- Para produtos que precisam de refrigeração, é importante que a geladeira não esteja com excesso de ingredientes, para que não afete sua capacidade de resfriamento;
- Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira da geladeira, para evitar contaminação;
- Coloque os alimentos em recipientes fechados e mantenha a geladeira sempre limpa;
- Carnes que não forem consumidas no mesmo dia devem ser congeladas e, caso descongeladas uma vez, não devem ser recongeladas.



	RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE:	
	✓ Mantenha carnes e peixes refrigerados	✓ Use utensílios e superfícies limpas
	✓ Mantenha carnes e peixes refrigerados	✓ Evite a contaminação cruzada
	✓ Lave as mãos frequentemente	

Imagem gerada por IA

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Preservar os hábitos alimentares e culturais do município de Belém do São Francisco – PE são imprescindíveis para manter os costumes vivos e passados de geração em geração, além de gerar renda no comércio gastronômico local. Dessa forma, fazê-los de forma correta e higiênica, garante, também, segurança e saúde dos manipuladores e consumidores.

Portanto, este e-book, serve como um manual para manipuladores de alimentos, para consumidores e para acadêmicos dos cursos de nutrição e gastronomia, podendo ser utilizados para fins de conhecimento, produção científica e realização de trabalhos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. CARTILHA SOBRE BOAS PRÁTICAS PARA SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO. BRASÍLIA, DF: ANVISA, 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/ANVISA/PT-BR/CENTRAISDECONTEUDO/PUBLICACOES/ALIMENTOS/MANUAIS-GUIAS-E-ORIENTACOES/CARTILHA-BOAS-PRATICAS-PARA-SERVICOS-DE-ALIMENTACAO.PDF](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf).

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RESOLUÇÃO RDC N.º 216, DE 15 DE SETEMBRO DE 2004. DISPÕE SOBRE REGULAMENTO TÉCNICO DE BOAS PRÁTICAS PARA SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO. BRASÍLIA, DF: ANVISA, 2004. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/ANVISA](https://www.gov.br/anvisa). ACESSO EM: 21 MAR. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ED. BRASÍLIA, DF: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/GUIA_ALIMENTAR_POPULACAO_BRASILEIRA_2ED.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. MANUAL INTEGRADO DE VIGILÂNCIA, PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/MANUAL_INTEGRADO_VIGILANCIA_DOENCAS_ALIMENTO_S.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_integrado_vigilancia_doencas_alimento_s.pdf).

MARTINS, W. F.; OLIVEIRA, C. P. (ORG.). TECNOLOGIA E MICROBIOLOGIA SOB A PERSPECTIVA DA SEGURANÇA DOS ALIMENTOS. EDITORA CIENTÍFICA DIGITAL, 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SCIADVANCES.COM.BR/B/TECNOLOGIA-MICROBIOLOGIA-PERSPECTIVA-SEGURANCA-ALIMENTOS-V2/](https://sciadvances.com.br/b/tecnologia-microbiologia-perspectiva-seguranca-alimentos-v2/).

NUT/FS/UNB – ATAN/DAB/SPS. CUIDADOS COM OS ALIMENTOS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/CUIDADO_ALIMENTOS.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. CINCO CHAVES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA. GENEBRA: OMS, 2006. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.WHO.INT/PUBLICATIONS/I/ITEM/9789241594639](https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639).

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE. MANUAL DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS. NITERÓI: UFF, 2006. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.ALIMENTOS.UFF.BR/SITES/DEFAULT/FILES/MANUAL_MANIP2_0.PDF](http://www.alimentos.uff.br/sites/default/files/manual_manip2_0.pdf).