



Banco de Alimentos e Colheita Urbana

Higiene e Comportamento Pessoal



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO COMÉRCIO – CNC
CONSELHO NACIONAL DO SENAC
CONSELHO NACIONAL DO SESC

Antônio Oliveira Santos
Presidente

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI
CONSELHO NACIONAL DO SENAI
CONSELHO NACIONAL DO SESI

Armando de Queiroz Monteiro Neto
Presidente

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA –
ANVISA

Claudio Enrique Maierovich
Diretor Presidente

Ricardo Oliva
Diretor de Alimentos e Toxicologia

Cleber Ferreira dos Santos
Gerente Geral de Alimentos

SESC – NACIONAL

Marom Emile Abi-Abib
Diretor Geral

Álvaro de Mello Salmito
Diretor de Programas Sociais

Fernando Dysarz
Gerente de Esportes e Saúde

SENAI – DEPARTAMENTO NACIONAL

José Manoel de Aguiar Martins
Diretor Geral

Mario Zanoni Adolfo Cintra
Diretor de Desenvolvimento

Regina Torres
Diretora de Operações

SENAC – NACIONAL

Sidney da Silva Cunha
Diretor Geral

Léa Viveiros de Castro
Diretora de Formação Profissional

SEBRAE – NACIONAL

Sivano Gianni
Diretor Presidente

Luiz Carlos Barboza
Diretor Técnico

Paulo Tarciso Okamoto
Diretor de Administração e Finanças

SESI – DEPARTAMENTO NACIONAL

Armando de Queiroz Monteiro Neto
Presidente

Rui Lima do Nascimento
Diretor Superintendente

José Treigger
Diretor de Operações

Banco de Alimentos e Colheita Urbana

Higiene e Comportamento Pessoal



Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

2 0 0 3

© 2003. SESC – Departamento Nacional
Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESC/ DN

FICHA CATALOGRÁFICA

Banco de alimentos e colheita urbana: Higiene e Comportamento Pessoal.
Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 14 p. (Mesa Brasil Sesc - Segurança
Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/
CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

ISBN: 85-89336-07-7

HIGIENE; COMPORTAMENTO PESSOAL; LAVAGEM DAS MÃOS.

SESC - Serviço Social do Comércio / Departamento Nacional
Rua Voluntários da Pátria, 169
Botafogo CEP. 22270-000 Rio de Janeiro-RJ
Internet: www.sesc.com.br

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
PREFÁCIO	7
O QUE É HIGIENE ?	9
HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL.....	10
QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS ?	13
ETAPAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	14

MESA BRASIL SESC

A REDE NACIONAL DE SOLIDARIEDADE CONTRA A FOME E O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS.

Desde 1946, o SESC desenvolve ações nas áreas da saúde, educação, cultura e lazer para melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens e serviços e contribui com o desenvolvimento do país.

Paralelamente, sempre participou do esforço coletivo de assegurar melhores condições de vida para todos abrindo novos caminhos para minimizar os impactos das necessidades básicas na população de baixa renda. Nesta perspectiva, a partir da década de 1990, iniciou ações orientadas para a redução da fome e da desnutrição, através do combate ao desperdício de alimentos. Esses programas regionais inspiraram o MESA BRASIL SESC.

O MESA BRASIL SESC é um Programa de Segurança Alimentar e Nutricional voltado para a inclusão social, constituindo-se numa rede Nacional de Solidariedade contra a fome e o desperdício. É um trabalho de compromisso social e tem na parceria, que envolve diversos segmentos da sociedade, a base de sustentação de todas suas ações. Demonstra, na prática, que a união de vários organismos sociais pode responder de maneira eficaz às dificuldades que afligem o país.

O Programa tem caráter permanente e as ações vão além da arrecadação e distribuição de alimentos doados. São desenvolvidos, em parceria com o Programa Alimentos Seguros – PAS – e o SENAC, materiais e capacitações para produção de uma alimentação segura, saudável e saborosa conforme padrões estabelecidos pela Vigilância Sanitária, bem como para utilização do alimento de forma integral.

O PAS é uma ação conjunta do SESC, SENAC, SESI, SENAI e SEBRAE com órgãos do governo federal – ANVISA, EMBRAPA e CNPq – que se propõe a difundir e implantar as Boas Práticas (BP) e o Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), que constituem ferramentas capazes de promover a inocuidade alimentar, em toda cadeia produtiva de alimentos.

PREFÁCIO

A série “MESA BRASIL SESC – Segurança Alimentar e Nutricional” - é um conjunto de materiais educativos desenvolvidos pelo SESC, SENAC e PAS - Programa Alimentos Seguros, como instrumento para garantir a qualidade e o aproveitamento integral dos alimentos - desde a doação, na empresa parceira, até o consumo final, na entidade beneficiada pelo Programa.

Para cada etapa, foi desenvolvido material específico com orientações e esclarecimentos sobre:

- seleção e separação de alimentos excedentes – com instruções para os funcionários da empresa doadora.
- retirada, transporte, armazenamento e entrega na instituição - para aqueles que executam as tarefas internas nos Bancos de Alimentos e Colheita Urbana.
- recepção, armazenagem, manipulação dos alimentos recebidos e receitas de aproveitamento integral dos alimentos visando o preparo de refeições nutritivas em condições seguras - destinados a educadores sociais, monitores, voluntários e funcionários das instituições sociais atendidas.

Os materiais desta série fazem parte das ações estruturais do MESA BRASIL SESC (relacionadas às Políticas Específicas do Programa Fome Zero do Governo Federal), que objetivam contribuir para a inclusão nutricional e social de segmentos da população em situação de vulnerabilidade alimentar, através de uma ação educativa intensa voltada à Educação Alimentar, difusão de conhecimentos e promoção da cidadania.

As ações emergenciais (relacionadas às Políticas Locais do Programa Fome Zero), consistem na distribuição de alimentos excedentes às entidades sociais cadastradas e monitoradas permanentemente pelos Bancos de Alimentos e Colheitas Urbanas implantados pelo SESC.

O QUE É HIGIENE?

São todas as ações que praticamos para manter a saúde física e mental e prevenir doenças.



HIGIENE PESSOAL

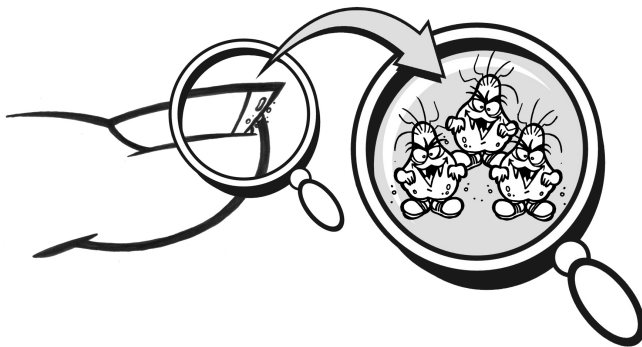
É necessário dar especial atenção às boas práticas de higiene, ao bom comportamento pessoal, pois muitos microrganismos habitam o nosso corpo.



Devemos:

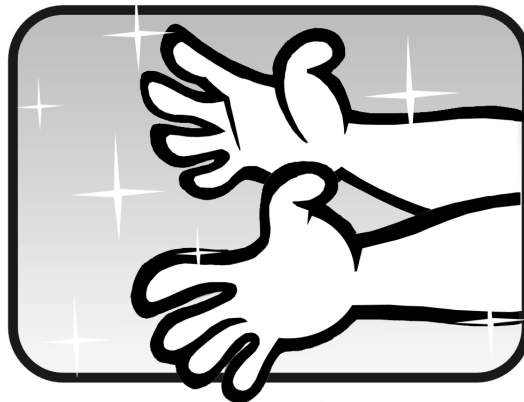
- usar uniformes sempre limpos;
- usar calçados fechados;
- usar cabelos aparados e protegidos com toucas ou redes;
- fazer a barba diariamente e não usar bigode (homens);
- Tomar banho diariamente.

HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



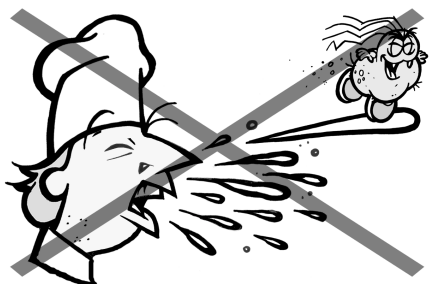
UNHAS SEMPRE CURTAS,
LIMPAS E SEM ESMALTE

MÃOS MANTIDAS LIMPAS



ESCOVAR OS DENTES
APÓS CADA REFEIÇÃO

HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



NÃO MANIPULAR ALIMENTOS SE ESTIVER DOENTE OU COM FERIMENTOS NAS MÃOS E UNHAS.



NÃO MANUSEAR DINHEIRO



NÃO CANTAR, TOSSIR OU ESPIRRAR SOBRE OS ALIMENTOS

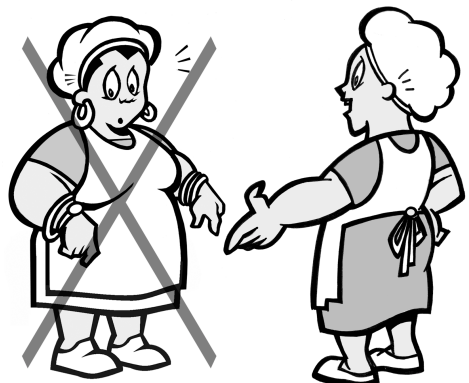


NÃO UTILIZAR UTENSÍLIOS QUE FORAM COLOCADOS NA BOCA



NÃO FUMAR DURANTE O TRABALHO

HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



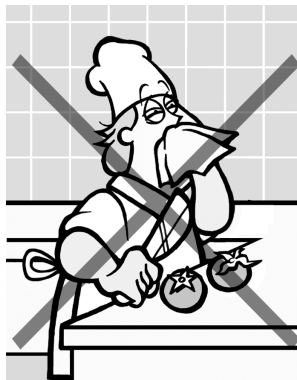
NÃO USAR ADORNOS (ANÉIS, ALIANÇAS, BRINCOS, RELÓGIO, PULSEIRA, COLAR, PIERCING, ETC)



NÃO MASCAR GOMA OU COMER DURANTE O SERVIÇO.



NÃO PROVAR OS ALIMENTOS COM AS MÃOS.



EVITAR PASSAR OS DEDOS NO NARIZ, ORELHAS E BOCA OU COÇAR A CABEÇA E QUALQUER PARTE DO CORPO.

CASO OCORRA LAVAR AS MÃOS IMEDIATAMENTE.

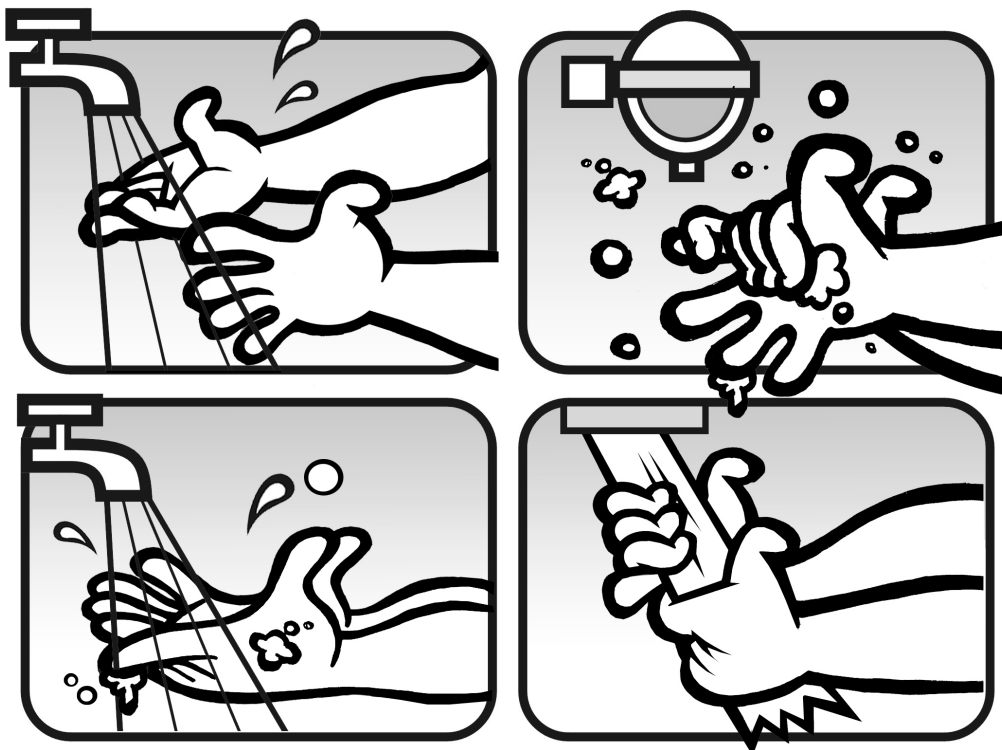
QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS?

- AO CHEGAR NO TRABALHO E ANTES DE INICIAR AS TAREFAS.
- AO INICIAR UM NOVO SERVIÇO OU TROCAR DE ATIVIDADE.
- DEPOIS DE UTILIZAR O SANITÁRIO, TOSSIR, ESPIRRAR OU ASSOAR O NARIZ.
- DEPOIS DE USAR PANOS OU MATERIAIS DE LIMPEZA.
- DEPOIS DE RECOLHER LIXO OU OUTROS RESÍDUOS.
- SEMPRE QUE TOCAR EM SACARIAS, CAIXAS, GARRAFAS, SAPATOS E ETC.
- DEPOIS DE MANUSEAR ALIMENTOS CRUS OU NÃO HIGIENIZADOS.
- ANTES DE INICIAR O MANUSEIO DE ALIMENTOS PRONTOS.
- DEPOIS DE TOCAR EM ALIMENTOS ESTRAGADOS.
- DEPOIS DE MANUSEAR DINHEIRO.
- DEPOIS DE FUMAR (QUANDO PERMITIDO E EM LOCAL APROPRIADO).



**EM CASO DE DÚVIDA QUANTO A HIGIENE
SEMPRE LAVE AS MÃOS**

ETAPAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Para uma boa higienização das mãos, deve-se seguir os seguintes passos:

- molhar as mãos e ante-braços;
- ensaboá-los por 15 a 20 segundos;
- enxaguar bem as mãos e os antebraços;
- secar as mãos com papel toalha;
- fazer anti-sepsia com álcool em gel 70% ou outro produto permitido.

CRÉDITOS

Comitê Gestor Nacional do PAS

Afonso Celso Candeira Valois - EMBRAPA/NA
Antônio Tavares da Silva - UFRRJ/PAS/CTN
Carlos Alberto Leão – SENAI/DN
Célio Faulhaber - MAPA
Fernando Dysarz – SESC/DN
Joana D´Arc Botini – SENAC/DN
João Baptista de Lima Filho – ANVISA/MS
Léo F. Bick - ABIA
Maria Lúcia Telles S. Farias - SENAI/RJ
Maria Regina Diniz – SEBRAE/NA
Mônica O. Portilho de Lima – SESI/DN
Paschoal Guimarães Robbs - PAS/CTN

Coordenador Técnico Nacional do PAS

Paschoal Guimarães Robbs - PAS/CTN

Equipe Técnica

Brigitte Bertin – Consultora/PAS
Cláudia Márcia Ramos Roseno Mendonça – SESC/DN
Eneo Alves da Silva Júnior – Consultor/PAS
Fabrinni Monteiro dos Santos – PAS/CTN
Jacqueline Amaral de Almeida - Consultora/PAS
Lilian Gullo de Almeida – SESC/RJ
Luciana C. M. Curvello Gonçalves – SESC/SP
Márcia Aparecida Bonetti Agostinho – SESC/SP
Marta Mendes Pacobahyba – Consultora/PAS
Mirian Aparecida dos Santos Ramos – SESC/RJ
Paulo Bruno – SENAC/DN
Paulo Henrique Simões Fernandes – PAS/CTN
William Dimas Bezerra da Silveira – SESC/DN

Colaboração

Andrea da Silveira Estrella – SENAC/DN
Celso Cunha – SESC/DN
Charles Patrick K. Robbs – PAS/CTN
Efre Antônio Rizzo – SESC/DN
Joana Botinni – SENAC/DN
João Baptista de Lima Filho – ANVISA
Maria Clotilde Maia – SESC/DN

Projeto Gráfico

CV Design

Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Transporte de Alimentos
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Higiene e Comportamento Pessoal
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Organização e Controle de Almojarifado
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
**Manipulador de Alimentos I - Perigos,
DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
**Manipulador de Alimentos II -
Cuidados na Preparação de Alimentos**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
**Noções Básicas sobre Alimentação e
Nutrição**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Aproveitamento Integral dos Alimentos



www.mesabrasil.sesc.com.br