

SAÚDE E SEGURANÇA NO ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO

**BOAS PRÁTICAS E DICAS
NUTRICIONAIS NO AMBIENTE
DE TRABALHO**



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



**Comitê de
Responsabilidade
Social**
ALECE

Célula de Saúde
e Segurança do Trabalho



INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao manual da ALECE de boas práticas no espaço de alimentação. Este documento foi elaborado com o objetivo de fornecer diretrizes claras e práticas sobre como manter o espaço de alimentação em perfeito estado e garantir saúde.

O espaço de alimentação (copas e refeitórios) da nossa empresa é mais do que um local para refeições, é um ponto de encontro que reflete nossos valores de respeito, cuidado e bem-estar. Manter esse ambiente em condições ideais é essencial para promover a saúde, a segurança e a satisfação de todos.

Cada seção deste manual aborda diferentes aspectos das boas práticas a serem seguidos, incluindo regras de higiene, procedimentos de limpeza, uso adequado dos utensílios e gestão de resíduos. Acreditamos que, ao seguir essas diretrizes, todos contribuirão para um ambiente mais seguro e agradável, refletindo o compromisso da nossa empresa com a qualidade de vida e a responsabilidade social. Contamos com a colaboração de todos para manter o espaço de alimentação da ALECE um exemplo de boas práticas e um lugar onde todos se sintam bem-vindos e respeitados.

Agradecemos a sua atenção e o seu empenho em seguir as orientações apresentadas neste manual.

Sumário



INTRODUÇÃO

3

LEGISLAÇÃO E NORMAS

6

O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS?

6

**HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO
DOS ALIMENTOS**

7

MÉTODO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

8

HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS

9



**HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS,
VERDURAS E LEGUMES**

10

**HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES
E UTENSÍLIOS**

11

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

12

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

13

EVITE

14

CONSIDERAÇÕES FINAIS

15

REFERÊNCIAS

16

LEGISLAÇÃO E NORMAS

A **Resolução RDC 2016/2004** da Anvisa visa assegurar que, mesmo em áreas menores de preparação de alimentos, como copas em empresas, os padrões de higiene e segurança alimentar sejam mantidos, garantindo a saúde e o bem-estar dos funcionários.

O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS?



Boas práticas de saúde e segurança alimentar no ambiente de trabalho são procedimentos e protocolos projetados para garantir que os alimentos sejam manuseados, preparados e armazenados de forma segura, protegendo a saúde dos trabalhadores.

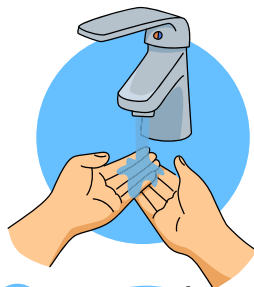
HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Os cuidados com a alimentação vão além de escolher o que comemos. O processo de higienização dos alimentos e de suas embalagens é uma etapa muito importante. Hortaliças, frutas e vegetais são produzidos no meio ambiente e carregam bactérias, vírus e parasitas.



MÉTODO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1 - PASSE SABONETE E ÁGUA NAS MÃOS E ESFREGUE A PALMA DE CADA MÃO



2 - ESFREGUE OS DORSOS DAS MÃOS



3 - ESFREGUE ENTRE OS DEDOS DE CADA MÃO

4 - ESFREGUE O POLEGAR DE CADA MÃO

5 - ESFREGUE A PONTA DOS DEDOS NA PALMA DE CADA MÃO

6 - LAVE OS PUNHOS DE CADA MÃO

7 - ENXÁGUE BEM E SEQUE COM PAPEL-TOALHA DESCARTÁVEL OU UM PANO LIMPO. FINALIZE COM USO DE ÁLCOOL EM GEL OU ÁLCOOL 70%



HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS

Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão/detergente.

Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha ou pano limpo e álcool 70%.

Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar o produto.



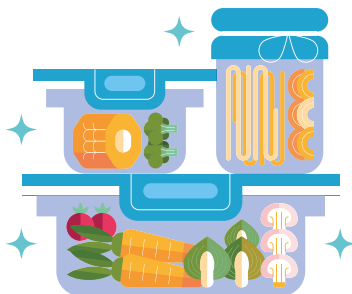
HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES



LAVE EM ÁGUA CORRENTE OS
VEGETAIS FOLHOSOS (FOLHA
A FOLHA), FRUTAS E LEGUMES
(UM A UM);



COLOQUE OS VEGETAIS EM
SOLUÇÃO CLORADA POR 15
MINUTOS (1 COLHER DE SOPA
DE ÁGUA SANITÁRIA PARA 1
LITRO DE ÁGUA);



ENXÁGUE OS VEGETAIS EM
ÁGUA CORRENTE E ARMAZENE
ADEQUADAMENTE.

HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

As superfícies (bancadas e pias), os utensílios (talheres e pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.

FAÇA A LIMPEZA
COM ÁGUA E SABÃO/
DETERGENTE PARA
RETIRAR RESÍDUOS DE
ALIMENTOS E ENXÁGUE
COM ÁGUA;

SEQUE E FAÇA A
SANITIZAÇÃO COM
APLICAÇÃO DE SOLUÇÃO
CLORADA POR 15 MINUTOS
OU ÁLCOOL 70%;

NO CASO DE SOLUÇÃO
CLORADA, REALIZE O
ENXÁGUE DA SUPERFÍCIE.



ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Armazenar alimentos de forma adequada em espaço de alimentação no trabalho é crucial para garantir a segurança e a qualidade desses alimentos. Aqui estão algumas dicas práticas para o armazenamento de alimentos em ambientes de trabalho.



MANTENHA A ÁREA DE ARMAZENAMENTO LIMPA E ORGANIZADA. ARMAZENE ALIMENTOS QUE NECESSITEM DE REFRIGERAÇÃO.



ARMAZENE ALIMENTOS EM RECIPIENTES COM TAMPAS SEGURAS, QUE DIFICULTEM O ACESSO DE PRAGAS, EVITANDO TAMBÉM O ACÚMULO DE ODORES.



AO ARMAZENAR UTENSÍLIOS NAS COPAS, COLOQUE-OS EM UMA ALTURA SEGURA DO CHÃO PARA PREVENIR CONTAMINAÇÃO E FACILITAR A LIMPEZA.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÕES E LANCHES: Prepare refeições e lanches saudáveis com antecedência, para evitar escolhas impulsivas e menos saudáveis. Leve sua própria comida para o trabalho sempre que possível.

POSTURA E HÁBITOS: Mantenha boas práticas alimentares no ambiente de trabalho, como comer devagar e prestar atenção às porções. Isso ajuda na digestão e evita excessos.

FRUTAS E VEGETAIS: Consuma uma variedade de frutas e vegetais diariamente. Eles fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais.

GRÃOS INTEGRAIS: Prefira grãos integrais, como arroz integral, quinoa, aveia e pães integrais. Eles têm mais fibras e nutrientes em comparação com grãos refinados.

PROTEÍNAS MAGRAS: Opte por fontes de proteína magras, como carne magra, peito de frango, peixe, tofu, feijão, lentilhas e iogurte grego. Eles ajudam na manutenção da massa muscular e na saciedade.

GORDURAS SAUDÁVEIS: Inclua gorduras saudáveis na dieta, como abacate, azeite de oliva e sementes. Essas gorduras são boas para a saúde cardiovascular e cerebral.

ÁGUA: Mantenha-se bem hidratado ao longo do dia. A água é essencial para a digestão, concentração e energia. Tente beber pelo menos oito copos de água por dia.

CHÁS E INFUSÕES: Além da água, você pode consumir chás sem açúcar para ajudar na hidratação. Chás de ervas podem ser uma boa opção para variar.



ALIMENTOS PROCESSADOS: Minimize o consumo de alimentos altamente processados e ricos em sódio, açúcares adicionados e gorduras trans. Eles podem causar picos de energia seguidos de fadiga e não oferecem muitos nutrientes.

AÇÚCARES ADICIONADOS: Reduza a ingestão de bebidas açucaradas e *snacks* com alto teor de açúcar. Eles podem causar flutuações nos níveis de glicose e energia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao adotar as boas práticas descritas neste manual, contribuímos para a criação de um ambiente mais agradável e produtivo para todos os colaboradores.

Lembre-se de que a responsabilidade pela conservação do espaço é compartilhada. Cada um de nós deve fazer a sua parte, desde a limpeza após o uso até o respeito pelas regras estabelecidas. A colaboração e o comprometimento de todos são essenciais para garantir que o espaço de alimentação permaneça um local agradável e funcional.

Incentivamos todos a aplicarem as dicas sugeridas, como escolher alimentos frescos e variados, manter uma boa hidratação e evitar excessos. Pequenas mudanças na sua rotina alimentar podem fazer uma grande diferença na sua saúde e no seu dia a dia. A prática da alimentação saudável é um esforço contínuo e pessoal.

Se surgirem dúvidas ou sugestões sobre as práticas aqui descritas, não hesite em entrar em contato com a equipe responsável. Estamos sempre abertos a ouvir e aprimorar nossas práticas para garantir a melhor experiência possível para todos.

REFERÊNCIAS

Alimento Seguro: Cartilha do Manipulador. Disponível em: <https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/CARTILHA%20DO%20MANIPULADOR%20DE%20ALIMENTOS%20PDF.pdf>

Boas práticas de manipulação de alimentos. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/centro-universitario-ritter-dos-reis/saude-e-condicoes-bucais/manual-de-boas-praticas-2016/62602951>

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>

Orientações Nutricionais, Higienização e Armazenamento dos Alimentos. Disponível em: https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes_Nutricionais_Higienizacao_Armazenamento_Alimentos.pdf

Resolução n.º 216, de 15 de setembro de 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html

AUTORAS

Bruna Campos - Nutricionista com conhecimento em boas práticas na manipulação de alimentos. Prestadora de serviço para a equipe da Célula de Saúde e Segurança do Trabalho - Comitê de Responsabilidade Social da ALECE

Gisele Pacheco - Nutricionista com especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Gama Filho (UGF - RJ). Fundadora do Serviço de Nutrição da ALECE e membro da equipa da Célula de Saúde e Segurança do Trabalho - Comitê de Responsabilidade Social da ALECE.

EQUIPE

Apoio da Célula de Saúde e Segurança do Trabalho:

Patrícia Codevilla

COMUNICAÇÃO

Coord. de Comunicação da Alece:

Ilo Santiago

Publicidade:

Ticiane Moraes

Diagramação e layout:

Rafael Ferreira

Revisão:

Carmem Ciene

*Atualizado em abril de 2025



MESA DIRETORA

31ª LEGISLATURA

2025 - 2026

Presidente

Romeu Aldigueri (PSB)

1º vice-presidente

Daniel Oliveira (MDB)

2º vice-presidente

Larissa Gaspar (PT)

1º secretário

De Assis Diniz (PT)

2º secretário

Jeová Mota (PSB)

3º secretário

Felipe Mota (UNIÃO)

4º secretário

João Jaime (PROGRESSISTAS)



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



**Comitê de
Responsabilidade
Social**
ALECE

Célula de Saúde
e Segurança do Trabalho