

Revista RETALHOS

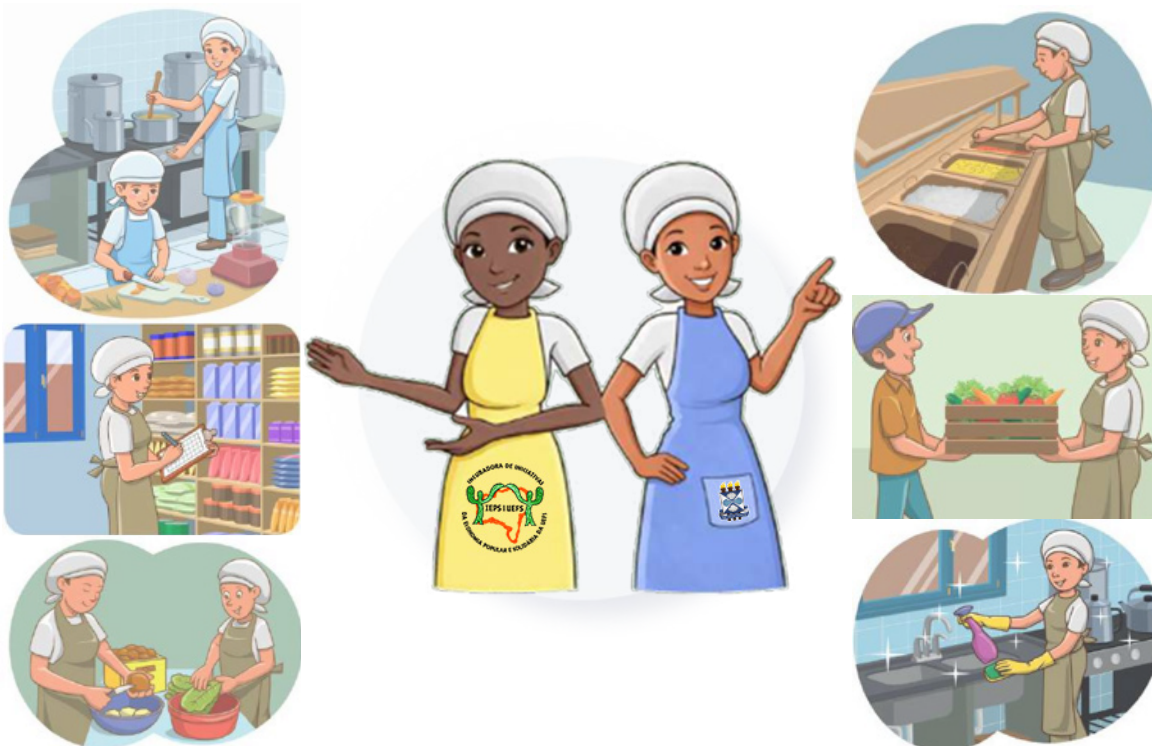
Estudos sobre Economia Popular e
Solidária e Desenvolvimento Local



V. 1 N. 1 – 2026
e-ISSN 0101-0000

CARTILHA

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS



APRESENTAÇÃO

O **Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos** é resultado do **Projeto Cantina Solidárias**, desenvolvido pela Incubadora de Iniciativas da Economia Popular e Solidária (IEPS/UEFS). Gestado a partir das ações extensionistas e formativas realizadas em 2025, e publicado para ampla distribuição junto à comunidade universitária e aos empreendimentos solidários, este documento cumpre a função de aliar o saber científico às práticas cotidianas de soberania e segurança alimentar e nutricional.

Desejamos que este manual seja fonte de aprendizado constante e um catalisador de práticas cada vez mais seguras, saudáveis e solidárias.

José Raimundo Oliveira Lima
Sabrina Silva dos Santos



Open access journal: <http://periodicos.uefs.br/index.php/retalhos>
ISSN 0101-0000

SOBRE O CONTEÚDO

Para responder de forma sistemática às exigências da vigilância sanitária e do cuidado humano, o conteúdo programático deste manual organiza-se em três grandes eixos formativos:

- **Fundamentação e Higiene Preventiva:** introduz as noções essenciais de boas práticas e conceitos básicos de microbiologia e contaminação alimentar, avançando para os protocolos indispensáveis de higiene pessoal dos manipuladores e de higiene do ambiente de trabalho.
- **Controle de Insumos e Recursos:** detalha o manejo seguro de recursos vitais através dos cuidados com a água e os cuidados com o lixo (resíduos sólidos), além de estabelecer critérios técnicos para o rigoroso recebimento e armazenamento dos alimentos.
- **Processamento e Fluxo de Serviço:** orienta de forma sequencial o cuidado com os ingredientes, as técnicas adequadas para o preparo dos alimentos e as diretrizes de segurança e hospitalidade no ato de servir a comida.

As ilustrações deste manual foram criadas digitalmente para garantir clareza visual, com o auxílio de ferramentas de Inteligência Artificial e para fins estritamente educativos.

SUMÁRIO

- 1 BOAS PRÁTICAS
 - 2 CONCEITOS BÁSICOS
 - 3 HIGIENE PESSOAL
 - 4 HIGIENE DO AMBIENTE
 - 5 CUIDADOS COM ÁGUA
 - 6 CUIDADOS COM LIXO
 - 7 RECEBIMENTO DOS ALIMENTOS
 - 8 ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS
 - 9 CUIDADO COM OS INGREDIENTES
 - 10 PREPARO DOS ALIMENTOS
 - 11 SERVIR A COMIDA
- Referências



1 Boas Práticas

O que são Boas Práticas?

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores de alimentos.

Envolve desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor.

Objetivo das Boas Práticas

Evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

Resolução-RDC ANVISA nº 216/04



Esta Resolução indica as Boas Práticas para Serviços de Alimentação.



2 Conceitos Básicos

Quem é o manipulador de alimentos?

É a pessoa que prepara os alimentos. Lava, descasca, corta, rala, cozinha.



O que é contaminação?

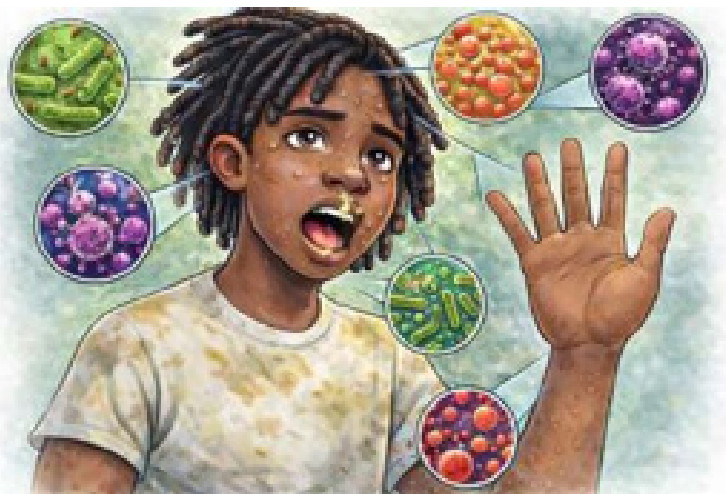
É qualquer elemento estranho que não faça parte do alimento e entre em contato com ele durante manipulação e preparo.

Exemplos de elementos estranhos: parasita, substâncias tóxicas e microrganismos.



O que são microorganismos?

São organismos vivos muito pequenos que são vistos somente com ajuda de um equipamento específico chamado de microscópio. Podem ser encontrados em grandes quantidades, por toda parte: no ser humano, na água, no solo e no ar.



O ser humano carrega microorganismos por todo o seu corpo, incluindo mãos, pele, cabelo, boca e diversas secreções como saliva, catarro, suor, sangue e fluidos vaginais.

Contaminação por alimentos

Por meio de contato direto ou condições inadequadas de temperaturas, local de trabalho, utensílios e equipamentos, é possível transmitir microorganismos para o alimento, contaminando-o e causando doenças a quem o ingere.



Os sintomas de contaminação por alimentos podem aparecer em minutos, horas ou dias.



Tipos de Contaminação

Direta X Indireta

Contaminação Direta

Ocorre quando há contato do manipulador contaminado diretamente com o alimento, por má higienização das mãos, tosse ou espirros.



Contaminação Indireta

Ocorre através do contato do alimento com material humano (fezes ou urina) que é levado por insetos (moscas e baratas), roedores ou utensílios mal higienizados.



Doenças Transmitidas por Alimento (DTA)

O que são?

São doenças provocadas pelo consumo de alimentos que ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento.



Intoxicação Alimentar

É uma doença causada pela ingestão de alimentos contaminados.

Ocorre entre 1 a 36 horas após a ingestão desses alimentos.

Sintomas mais comuns



Diarréia



Dor de barriga



Dor de cabeça



Febre



Vômitos



Olhos inchados

A maioria das DTA em adultos sádios dura poucos dias e não deixa sequelas.

Para crianças, grávidas, idosos e doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.



Adulto sadio



Idosos



Doente



Criança



Grávida

2 Higiene Pessoal

É importante manter hábitos saudáveis com o próprio corpo para preservar a sua saúde e também a das outras pessoas.

Cuidados básicos de higiene pessoal



Tomar banho todos os dias, antes de dormir e ao acordar.



Manter as unhas limpas, curtas e sem esmalte.

Cuidados básicos de higiene pessoal



Escovar os dentes três ou mais vezes conforme as refeições.



Usar sempre sapatos fechados e limpos.



Não utilizar maquiagem no ambiente de trabalho.



Manter roupas e uniformes limpos.



Usar desodorante sem perfume.



Manter os cabelos limpos e completamente protegidos com rede ou touca.



Não usar anéis, aliança, relógio, brincos, colares, pulseiras e outros acessórios.



Use avental.



Use barba pequena ou aparada.



Faça exames com frequência.



Se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipule alimentos.



Preste atenção para não fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos.

Lave bem as mãos antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro, de atender o telefone e de abrir a porta.



Ao lavar as mãos lembre-se:

- Esfregue todas as regiões das mãos.
- Seque bem as mãos após a lavagem usando papel-toalha ou outra forma.

Como lavar as mãos corretamente?

1

Utilize água corrente para molhar as mãos;

2

Esfregue a palma e costas das mãos com sabão, também as unhas e os espaços entre os dedos, por 15 segundos;

3

Enxágue bem com água retirando todo sabão;

4

Seque-as com papel toalha ou outra forma de secagem eficiente;

5

Esfregue as mãos com um pouco álcool.



Quando devo lavar as mãos?



Ao chegar e ao sair do trabalho.



Antes de preparar alimentos.



Após assoar ou espirrar.



Antes e após as refeições.

Quando devo lavar as mãos?



Depois de usar o banheiro.



Após mexer com lixo
e restos de alimentos.



Após pegar em dinheiro
e objetos sujos.



Não fumar, mas, se fumante,
lave as mãos após fumar.

Toda vez que mudar o que estava fazendo.

4 Higiene do ambiente

✗ Sujo



✓ Limpo



A limpeza do ambiente é importante para prevenir e controlar baratas, ratos e outras pragas.

Como manter o local de trabalho limpo?

- O piso, parede e teto devem está conservados, sem rachaduras, goteiras, infiltrações, descascamentos e morfos.
- Limpar sempre que necessário após o fim do trabalho diário.
- Impedir a entrada de insetos e outros animais, através de telas nas janelas.
- O local de trabalho deve ser bem iluminado e ventilado.
- Nunca guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos, porque podem ter substâncias que contaminem os alimentos.

As lâmpadas devem estar protegidas contra quebras.



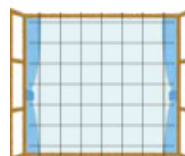
As superfícies que entram em contato com os alimentos, como bancadas, mesas e tábua de corte, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos.

Limpar bancadas, fogão, mesa, geladeira ou freezer sempre que necessário depois do fim do trabalho diário.



O piso, parede e teto devem está conservados, sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofos ou descascamentos.

Impedir a entrada de insetos e outros animais, através de telas nas janelas.



O local de trabalho deve ser bem iluminado e ventilado.

Como manter o local de trabalho limpo?

Os banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos.



O banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete, anti-séptico, papel toalha e lixeiras com tampa e pedal.



Nunca guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos, porque podem ter substâncias que contaminem os alimentos.



Os produtos de limpeza regularizados devem conter no rótulo o número de registro no Ministério da Saúde ou a frase:

“PRODUTO NOTIFICADO NA ANVISA/MS”.

Não utilize produtos de limpeza clandestinos.



VOCÊ SABIA?



Que metade das pessoas esquece de lavar as mãos quando sai do banheiro?



5 Cuidados com água

O que fazer?

Deve ser utilizada somente água potável para manipulação de alimentos.



A caixa d'água deve ser conservada tampada, sem rachaduras, vazamentos, infiltrações ou descascamentos.

A higienização dos reservatórios de água deve ser feita na instalação e a cada 6 meses.

Em caso de contaminação da água por enchente ou por acesso de animais, uma nova limpeza deverá ser realizada.



O que fazer?

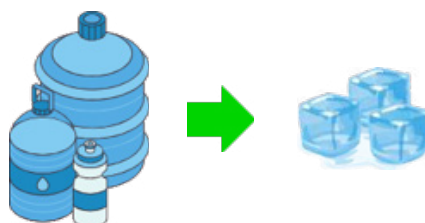
Se forem percebidas mudanças na cor e cheiro da água, não utilize no preparo de alimentos nem na limpeza de utensílios.

A desinfecção deve ser realizada por empresa especializada após a conclusão da construção, e eventuais reparos no poço, a cada seis meses, e sempre que comprovar a contaminação da água.

 Sujo  Limpo



O gelo para ser utilizado em alimentos deve ser fabricado com água potável e mantido em condições boas que evitem sua contaminação.



6 Cuidados com o lixo

O que fazer com o lixo?

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal.



Retire o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.

O que fazer com o lixo?

Retire o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.



Após retirar o lixo, lave as mãos.

7 Recebimento dos alimentos

O que deve ser observado?



A recepção dos alimentos deve ser realizada em área protegida e limpa.

Após o recebimento, os gêneros alimentícios devem ser retirados de suas embalagens como caixas e fardos.

O que deve ser observado?

Produtos para o consumo individual e alimentos acondicionados em embalagens tipo "pouch" deverão permanecer em suas caixas originais.



Não receber alimentos quando for constatada qualquer alteração na embalagem como umidade, perfuração, amassado, rasgo, ferrugem e outras coisas.



O veículo de entrega deve estar em boas condições de higiene e conservação.



No veículo:

Os produtos congelados devem estar em unidade frigorífica (temperatura -12°C , nunca superior).

Os produtos refrigerados devem estar em câmara refrigerada (4 a 7°C).

Caso a temperatura esteja acima do recomendado, o produto não deve ser recebido.



O que deve ser observado?



Os ovos frescos devem apresentar casca sem rachaduras, áspera, clara, fosca e espessa em embalagens apropriadas.

Lembre-se! Ovos não devem ser lavados com esponjas e sabão.

O leite deve estar em embalagens limpas, íntegras e apropriadas para seu acondicionamento.



As hortaliças e frutas devem estar íntegras, firmes, sem traços de descoloração ou manchas. Devem ser isentas de odores estranhos, de insetos, larvas e fungos.



Os grãos devem estar secos, isentos de impurezas e de insetos.

As farinhas e amidos devem estar livres de mofo e grumos.



O açúcar deve estar em embalagens limpas e íntegras, e jamais empedrado.

As embalagens de enlatados não devem estar amassadas, estufadas, vazando ou enferrujadas.



8 Armazenamento dos alimentos

Como devem ser armazenados?

Os ingredientes e as embalagens devem ser armazenados em local limpo e organizado.

Devem estar adequadamente acondicionados e identificados, sendo que sua utilização deve respeitar o prazo de validade.



Como devem ser armazenados?

Os produtos devem ser armazenados em cima de paletes, estrados e ou prateleiras, respeitando espaço mínimo necessário para garantir ventilação e limpeza.



Palete



Estrado



Prateleira

Devem ser de material liso, resistente, impermeável e lavável.

As prateleiras ou estrados devem estar a 20 cm do chão e afastados das paredes, para facilitar a limpeza e evitar umidade.

Os alimentos nunca devem ser armazenados diretamente no chão.

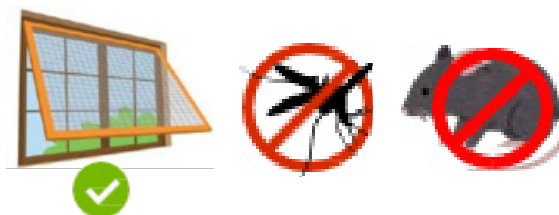


O depósito de alimentos deve ser próximo da cozinha, claro, arejado, e de preferência, longe dos banheiros.



Como devem ser armazenados?

Deve ter telas de proteção nas janelas e portas para evitar a entrada de insetos e roedores.



Os alimentos devem ser separados por gêneros, ex: arroz em uma prateleira, enlatados etc.



A data de validade dos alimentos deve ser observada com atenção, utilizando primeiro os que estão com a data de vencimento mais próxima.



Nunca use alimentos vencidos!

Como devem ser armazenados?

Materiais de limpeza, objetos de uso pessoal e outros utensílios deverão ser guardados em local separado dos alimentos.



O depósito deve ser limpo e organizado diariamente.



Alimentos armazenados devem estar identificados com o nome do produto e seu prazo de validade.

Como devem ser armazenados?

Alterações nas características de algum produto dentro das condições normais de armazenamento e dentro do prazo de validade, retirar produto do depósito.



E se tiver sobras de produtos nas embalagens?

Retire das embalagens originais e guarde em recipientes plásticos transparentes com tampa ou em sacos plásticos transparentes e etiquetados.



Na etiqueta deve indicar o nome do produto e do responsável, data de abertura e de validade.

Modelo de Etiqueta	
Produto:	
Data de abertura:	
Data de validade:	
Nome do responsável:	

Refrigeração e congelamento?

Os alimentos devem ser separados de acordo com sua natureza e forma de preparo:

Crus devem ser guardados em equipamentos de refrigeração diferentes ou prateleiras separadas.



Cozidos e processados devem ser separados entre si e dos produtos crus.

Os processados são colocados em prateleiras acima dos crus.



Refrigeração e congelamento?

As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos rótulos.

Se não tiver estas informações e para alimentos preparados devem ser usadas as recomendações a seguir:

Conservação dos alimentos separados	
Frio	Quente
5 °C ou inferior	60 °C ou superior
5 dias	6 horas



ATENÇÃO!

Alimentos descongelados não devem ser congelados novamente!

9 Cuidados com os ingredientes

Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?

Compre os ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis.

Os locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados e protegidos de insetos e animais.



Armazene os produtos congelados e refrigerados e depois os não-perecíveis.



Limpe as embalagens antes de abri-las.



Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?

Não compre ou use produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas.

Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes e vegetais não lavados).



Os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com:

- nome do produto;
- data de retirada da embalagem original;
- prazo de validade após a abertura.



ATENÇÃO!

Verifique cuidadosamente a condição dos alimentos que entram na sua cozinha! Produtos com prazo de validade vencido não devem ser usados no preparado de alimentos.

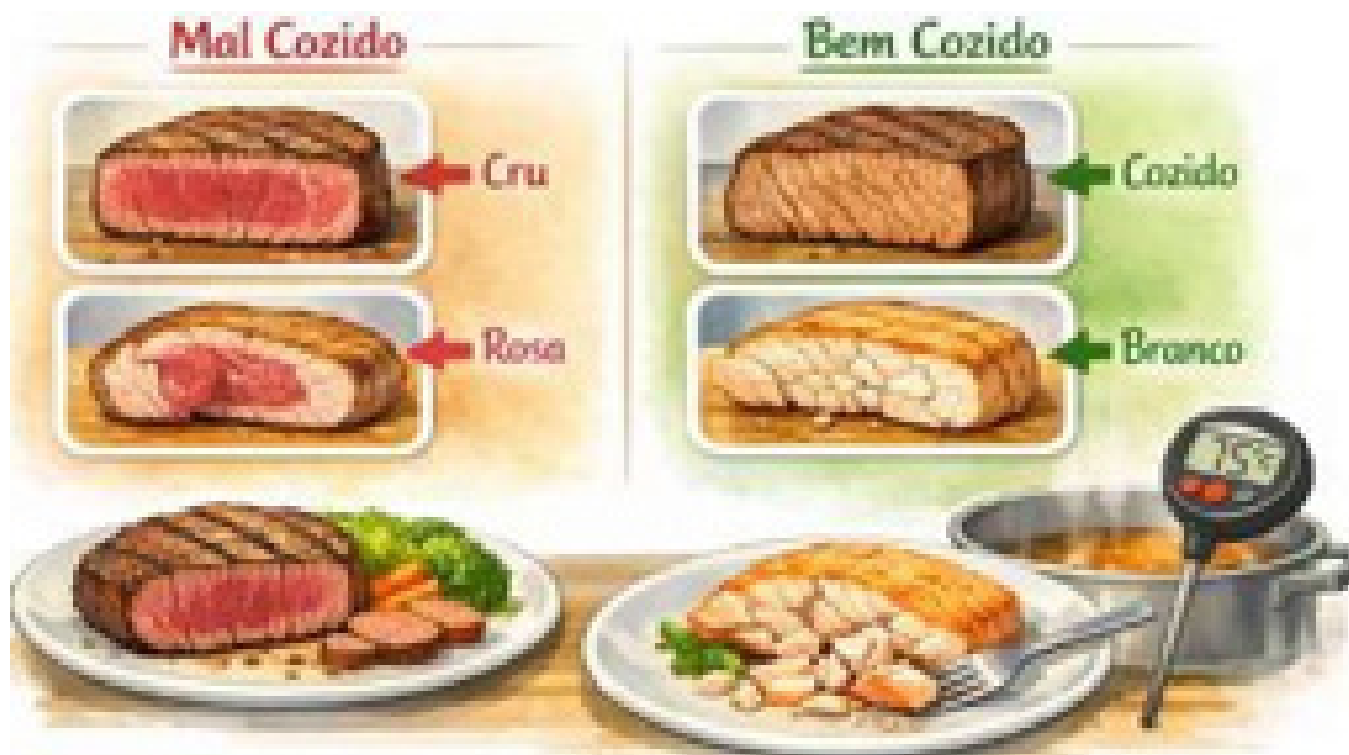
10 Preparo dos alimentos

Como preparar os alimentos com higiene?

Deve ser bem cozido e todas as partes do alimento atinjam o mínimo de 70 °C.



Para confirmar o cozimento completo, veja a mudança na cor e textura na parte interna do alimento.



Como preparar os alimentos com higiene?

Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.



Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos.



Durante o uso dos óleos e gorduras pode haver alterações no cheiro, sabor, cor, formação de espuma e fumaça. Indicam que o óleo deve ser trocado.



Como preparar os alimentos com higiene?

Alimentos preparados armazenados na geladeira devem ser identificados com: nome do produto; data de preparo; prazo de validade.



Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.



Use micro-ondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar.

Carnes devem ser descongeladas dentro de recipiente.



Como preparar os alimentos com higiene?

Higienização de hortaliças, frutas e legumes



11 Servir a comida

A comida está pronta! Como devemos servi-la?

Deixe a área das mesas e cadeiras limpa e organizada.



A comida está pronta! Como devemos servi-la?

Os equipamentos (estufas, balcões, geladeiras) devem estar conservados, limpos e funcionando.



A temperatura das estufas, bufês e geladeiras devem ser reguladas de forma que os alimentos quentes permaneçam acima de 60 °C e os alimentos frios permaneçam abaixo de 5 °C.



Os responsáveis por servir o alimento devem estar sempre com as mãos lavadas.



Manipuladores de alimento não podem pegar em dinheiro, mesmo usando pegadores ou guardanapos.

Os balcões e locais dos alimentos devem ser protegidos para que os clientes não contaminem os alimentos.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil).

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação: Resolução-RDC nº 216/2004. Brasília: Anvisa, 2005. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>. Acesso em: 9 jan. 2026.

FUNDEPAR. **Manual de boas práticas de manipulação de alimentos.** Paraná: Fundação de Desenvolvimento Urbano de Curitiba, maio 2022. Disponível em: https://www.fundepar.pr.gov.br/sites/fundepar/arquivos_restritos/files/documento/2022-05/manual_de_boas_praticas_de_manipulacao_de_alimentos.pdf. Acesso em: 9 jan. 2026.

BRASIL. Trabalho e saúde: desafios e perspectivas. **Interdisciplinar em Saúde**, v. 29, 2021. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_29_2021.pdf. Acesso em: 9 jan. 2026.

SILVA, D. E. dos S.; TAVARES, J. F. Boas práticas de manipulação em unidades de alimentação e nutrição: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 1-16, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n3-267. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70282>. Acesso em: 9 jan. 2026.



Ilustração digital criada com auxílio do Gemini/Google AI, 2026.