

SAÚDE E SEGURANÇA NO ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO

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



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



**EDIÇÕES
INESP**



Comitê de
Responsabilidade
Social
ALECE

Célula de Saúde
e Segurança do Trabalho



SAÚDE E SEGURANÇA NO ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO

BOAS PRÁTICAS E DICAS NUTRICIONAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Bruna Campos

Gisele Pacheco

Copyright by Inesp © 2025
INSTITUTO DE ESTUDOS E PESQUISAS
SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO
ESTADO DO CEARÁ - INESP

Diretor-Executivo do Inesp
João Milton Cunha de Miranda

Articulador
Ernandes do Carmo

Supervisão de Design
Valdemice Costa de Sousa (Valdo)

Adaptação do projeto gráfico original
Valdério da Costa

EQUIPE

Autoras:
Bruna Campos
Gisele Pacheco

Colaboradores:
Tamires Campos
Patrícia Codevilla
Italo Pacheco

COORDENADORIA DE
COMUNICAÇÃO SOCIAL
Diretor **Illo Santiago**

COMUNICAÇÃO
Publicidade **Ticiane Moraes**

Diagramação e layout:
Rafael Ferreira

Revisão **Carmem Ciene**

Catalogado por Herbenio de Souza Bezerra CRB-3/1613

C198s

Campos, Bruna.

Saúde e segurança no espaço de alimentação [recurso eletrônico] : boas práticas e dicas nutricionais no ambiente de trabalho / Bruna Campos, Gisele Pacheco. – [Fortaleza] : Inesp, c2025.

23 p. ; 1600 Kb.

Modo de acesso: World Wide Web.

ISBN: 978-65-6094-026-0

1. Nutrição. 2. Segurança alimentar. 3. Hábito alimentar.
4. Educação para a saúde. I. Pacheco, Gisele. II. Título.

CDD 612.3

*** DISTRIBUIÇÃO GRATUITA ***

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial, por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia das Edições Inesp.

Palavra do Presidente

A democracia não é um estado de maturidade nacional e institucional que se instala, e se preserva pela sua própria natureza, sem que precisemos nos manter vigilantes a fim de combater ataques e construí-la cotidianamente.

E como as gerações mudam, os jovens de hoje precisam aprender com os jovens de ontem que o Parlamento é a expressão mais fiel do poder democrático da população. Os debates, os perfis dos e das parlamentares, as leis produzidas, são resultados do que somos na nossa essência.

Manifesto gratidão aos meus pares, cujos votos me colocaram à frente do Legislativo cearense exatamente nesta celebração de 190 anos do Parlamento. Celebração que é o resultado da continuidade de um processo democrático iniciado em 1835, e é cheio de ranhuras, a exemplo de ditaduras, golpes, uma cruel pandemia, e o doloroso incêndio do Plenário 13 de Maio – o coração dos nossos mandatos. Ranhuras que vamos enfrentando, resistindo e nos reconstruindo com bravura.

Não somos mais a Província do Ceará. Contudo, não podemos esquecer, foi lá que o senador José Martiniano de Alencar plantou a semente da casa em que agora podemos ver germinar uma comissão temática dos direitos e defesas da mulher cearense – um marco moderno e necessário.

Portanto, com firmeza, gentileza, educação e ternura, respeitamos o passado, para construir um futuro melhor. A Assembleia que chega aos 190 anos como uma das mais transparentes do país deverá trabalhar para ser a mais transparente do Brasil.

Porque nosso passado e nosso futuro é ousar. O Ceará, que é referência na educação brasileira, não vê fronteiras como barreiras, mas sim como desafios a serem superados. E seguiremos em frente. Tenham certeza.

Deputado Estadual Romeu Aldigueri

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

Palavra do Diretor-Executivo do Inesp

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o Edições Inesp e o Edições Inesp Digital, que têm como objetivos editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O Edições Inesp Digital obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de design gráfico.

O Edições Inesp Digital já se consolidou. A demanda por suas publicações alcançou uma marca de 5 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

Saúde e segurança no espaço de alimentação é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do Edições Inesp Digital, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda
Diretor-Executivo do Inesp

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 dicas de alimentação saudável. 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 7

LEGISLAÇÃO E NORMAS 10

O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS? 10

MÉTODO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS 11

**HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO
DOS ALIMENTOS** 12

**HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS
E LEGUMES** 13

.....

HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS 14

**HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES
E UTENSÍLIOS** 15

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS 16

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 17

EVITE 18

CONSIDERAÇÕES FINAIS 19

REFERÊNCIAS 20

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.

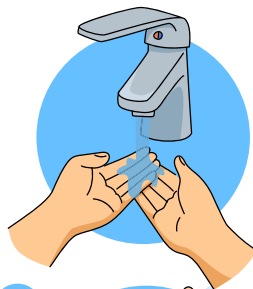
O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS?



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.

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 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.



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 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 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/reso216_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 equipe da Célula de Saúde e Segurança do Trabalho - Comitê de Responsabilidade Social da ALECE.



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora 2025-2026

Deputado Romeu Aldigueri
Presidente

Deputado Dannel Oliveira
1º Vice-Presidente

Deputada Larissa Gaspar
2ª Vice-Presidente

Deputado De Assis Diniz
1º Secretário

Deputado Jeová Mota
2º Secretário

Deputado Felipe Mota
3º Secretário

Deputado João Jaime
4º Secretário



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



**Comitê de
Responsabilidade
Social**
ALECE

Célula de Saúde
e Segurança do Trabalho