


Firjan SESI



Guia de práticas  
para alimentação  
coletiva segura  
frente à Covid-19





# Apresentação

---

Garantir alimentação segura aos trabalhadores minimizando os riscos de contágio pelo novo coronavírus, inclusive entre os trabalhadores dos serviços de alimentação, são desafios impostos por essa nova realidade de pandemia. Mudanças físicas e conceituais nos estabelecimentos serão necessárias, levando as empresas a investirem no essencial.

Ainda que os alimentos sejam considerados improváveis veículos de transmissão do vírus, considera-se fundamental o atendimento às Boas Práticas de Manipulação de Alimentos nesse momento, pois, além de continuar a garantir a entrega de alimentos seguros à população, contribui também para a diminuição da transmissão direta da Covid-19, em função do rigor das práticas de higiene preconizadas.

Este documento não visa esgotar os cuidados com a segurança dos alimentos, mas sim alertar sobre alguns pontos relevantes em virtude do novo coronavírus.

Os estabelecimentos devem estar atentos às atualizações de regras indicadas pelos governos e prefeituras no enfrentamento da pandemia de Covid-19 e cumpri-las integralmente.





# Sobre o Coronavírus

---

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de Covid-19.

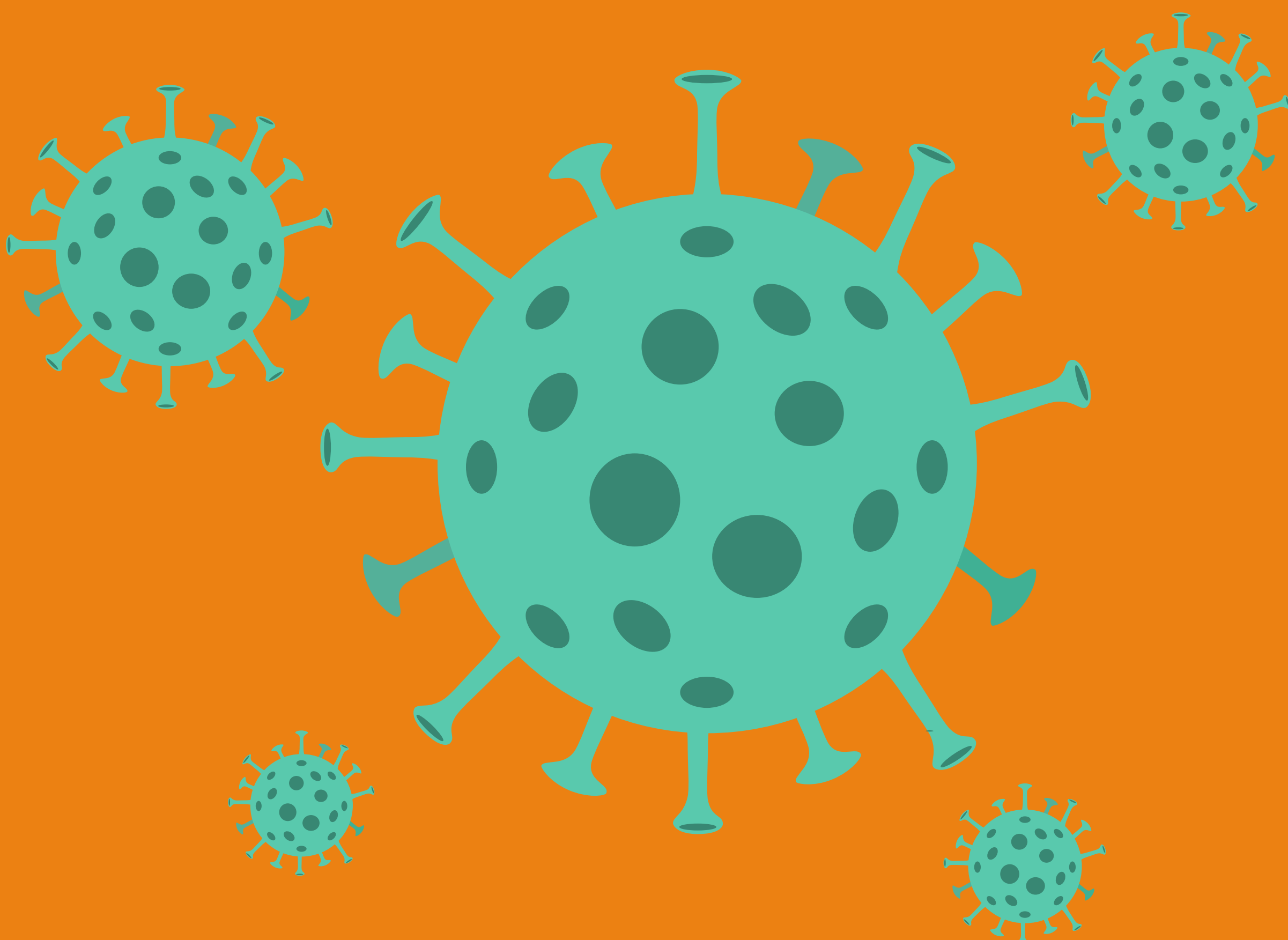
A Covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções sem sintomas a quadros respiratórios graves.

- Sintomas: os mais comuns são tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar.
- Transmissão: acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, dinheiro, teclados de computador etc.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o comportamento do SARS-CoV-2 deve ser semelhante ao de outros tipos de coronavírus da mesma família, portanto ele pode persistir por poucas horas ou vários dias, dependendo do tipo de superfície, temperatura e umidade do ambiente. Entretanto são eliminados pela higienização ou desinfecção das superfícies (tanto pela ação de detergentes, sabões e desinfetantes como álcool 70% e soluções de hipoclorito de sódio), além de serem sensíveis às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C). Além disso, o vírus precisa de um hospedeiro – animal ou humano – para se multiplicar.

Todos os procedimentos relacionados às Boas Práticas são relevantes para garantir a segurança sanitária de alimentos e produtos relacionados. Ter um responsável técnico/legal imbuído em viabilizar sua implementação, e promover capacitação aos colaboradores é fundamental. Elencamos, a seguir, alguns pontos que merecem atenção, considerando a situação de saúde atual relacionada ao Covid-19, com foco principal em prevenção da transmissão pessoa a pessoa, sendo necessária a conscientização dos trabalhadores e clientes do serviço.





# Controle de saúde dos trabalhadores

---

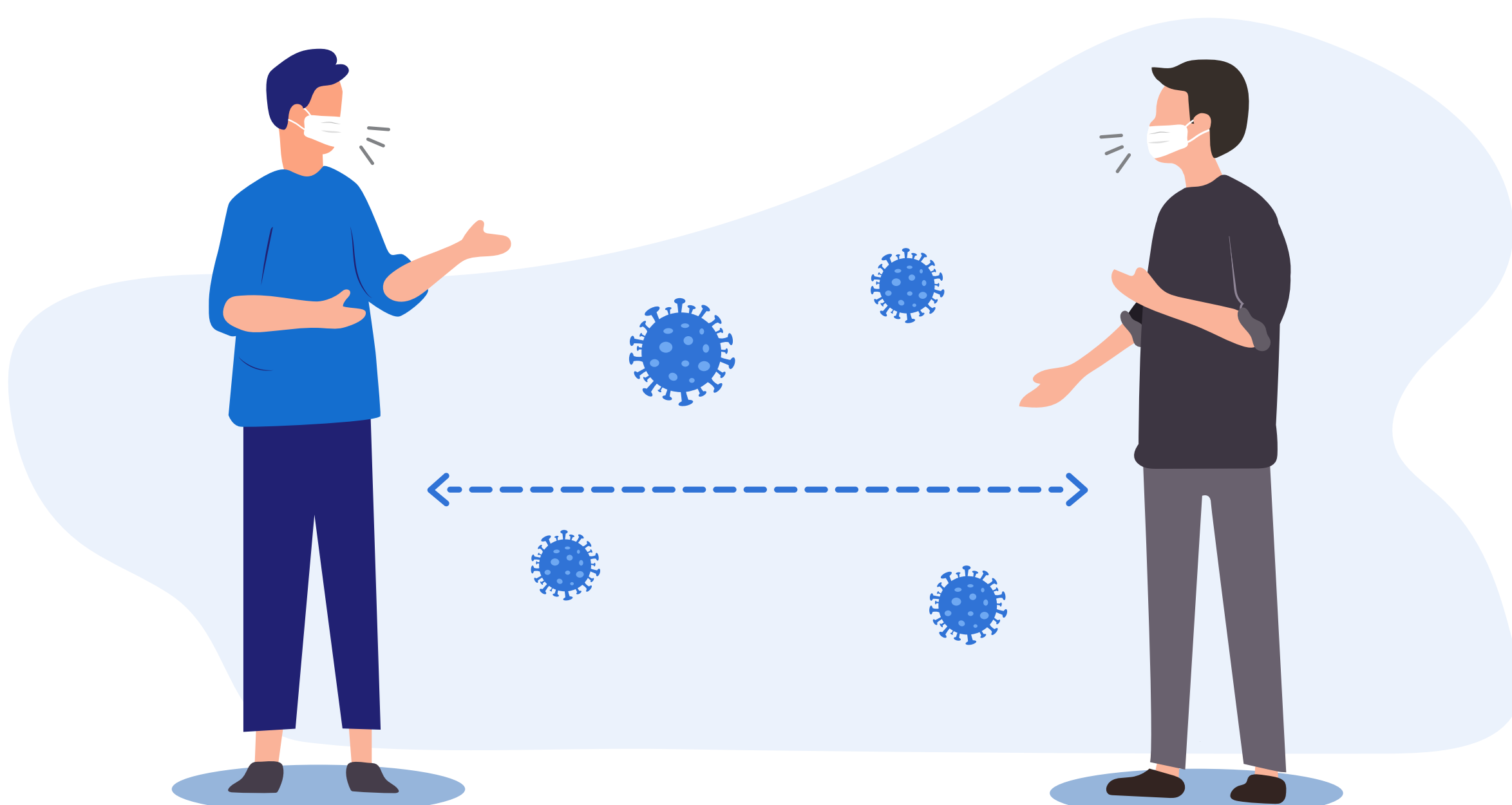
- Estabeleça procedimentos diários de avaliação do estado de saúde dos trabalhadores, capacite-os para reconhecer sintomas da doença precocemente, procurar cuidados médicos apropriados e notificar o gestor de forma imediata. O afastamento imediato das atividades laborais presenciais por quatorze dias deve ocorrer nas seguintes situações: casos confirmados ou suspeitos da Covid-19; ou contatantes de casos confirmados da Covid-19, de forma a diminuir a transmissão pessoa a pessoa e garantir o pleno funcionamento do estabelecimento.
- Reforce o alinhamento com a equipe, fornecendo informações atualizadas sobre a Covid-19, suas formas de contágio, sinais, sintomas e cuidados para reduzir a transmissão. Capacite-os quanto aos novos procedimentos do serviço e à necessidade de vigilância e orientação dos clientes.
- Garanta distanciamento mínimo de 2 metros entre os manipuladores, sendo uma alternativa o escalonamento dos turnos de trabalho, reduzindo o número de funcionários em cada um. Trabalhadores devem ser orientados a evitar o contato entre si.
- Nos locais de descanso dos funcionários, deve haver sinalização sobre distanciamento e higienização, bem como ventilação adequada.



# Distanciamento físico

Adote estratégias para evitar aglomerações, garantindo o distanciamento mínimo de 2 metros entre clientes e funcionários. Soluções para promover o distanciamento nos refeitórios são:

- Redução da capacidade de público no estabelecimento, organizando a disposição do mobiliário e interditando mesas e cadeiras de forma intercalada.
- Ampliação do horário de atendimento com fracionamento dos clientes em turnos.
- Demarcação no chão dos limites físicos para distanciamento entre pessoas – clientes e funcionários do restaurante – na fila, no buffet, no caixa e em outros locais que possam gerar aglomeração. Avisos e orientações em locais visíveis do estabelecimento sobre a necessidade de manter o distanciamento e obedecer às demarcações também podem ajudar na conscientização do público.
- Sugere-se designar um funcionário exclusivo para controle do fluxo de clientes e conduzi-los ao cumprimento das medidas de distanciamento, higienização de mãos ao acessar o estabelecimento, uso de máscaras e evitar conversas durante a permanência no local.







# Higiene e conduta pessoal do manipulador de alimentos

---

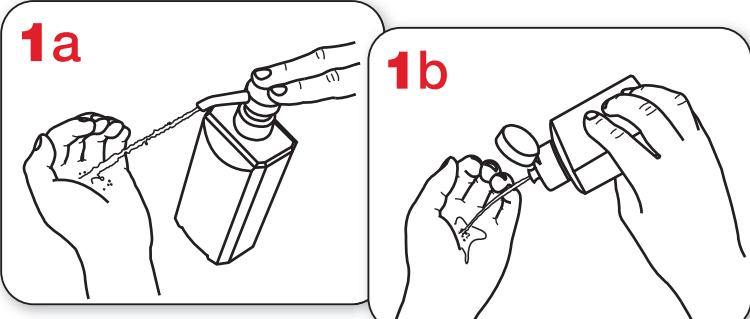
## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

É uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus. É importante garantir que todos os trabalhadores estejam corretamente treinados nos procedimentos de lavagem das mãos e sejam orientados a realizar esse procedimento frequentemente, sempre que necessário. A retirada de adornos pessoais que possam acumular sujeiras nas mãos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios, entre outros também é obrigatória.

Quando lavar: como a atividade de produção e comercialização de alimentos é muito dinâmica, são diversos os momentos em que a lavagem das mãos é necessária: antes de iniciar o turno, após usar o banheiro, tossir, espirrar ou levar a mão ao rosto, a cada troca de atividade, a cada duas horas, quando estiver executando a mesma tarefa, após tocar em materiais possivelmente contaminados (maçanetas, porta de geladeiras, câmaras etc.) e sempre que realizar operações que possam contaminá-las.

# Como lavar:

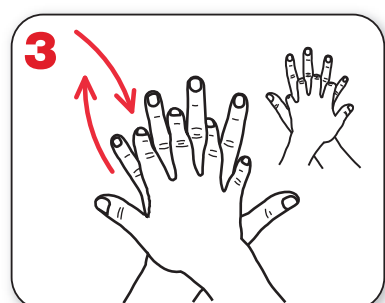
## Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



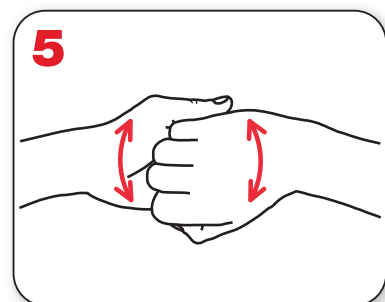
Friccione as palmas das mãos entre si.



Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



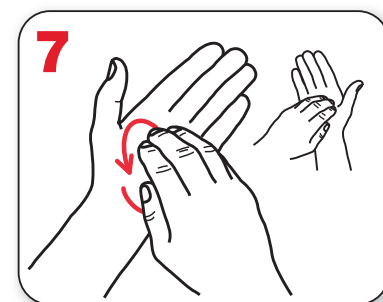
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



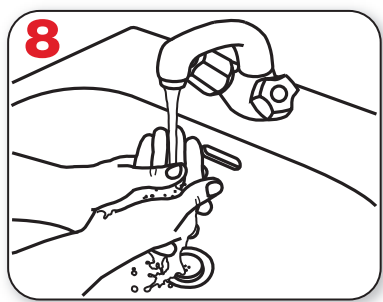
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



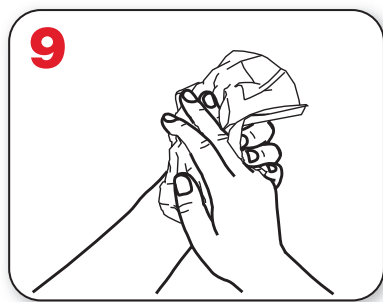
Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



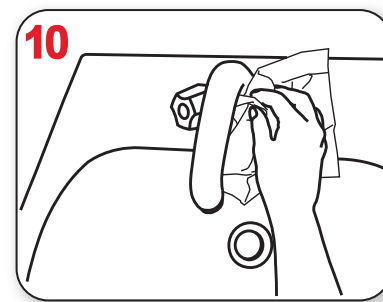
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxágue bem as mãos com água.



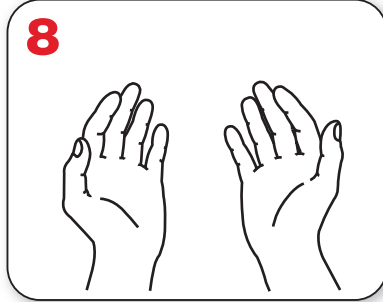
Seque as mãos com papel toalha descartável.



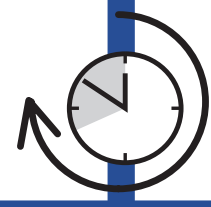
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



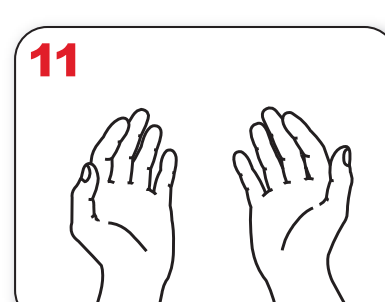
20-30 seg.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



40-60 seg.



Agora, suas mãos estão seguras.





- Manter boas práticas na área de manipulação, etiqueta respiratória para tosse ou espirro e comportamentos adequados na cozinha como: não comer, fumar, tossir, cantar, assoviar, manipular dinheiro, celular ou outras práticas anti-higiênicas. Evitar levar as mãos à boca, ao nariz e aos olhos.
- Usar o uniforme apenas no ambiente de trabalho, não circulando uniformizado fora das áreas de produção. Utilizar uniformes completos e limpos, lavados diariamente e manter o uso adequado de touca ou rede protetora de cabelos.
- Recomenda-se que todos os funcionários utilizem máscaras faciais durante o trabalho, com o intuito de proteger a si mesmos e às pessoas que passam pelo atendimento. Assegurar ao funcionário o acesso a uma quantidade que permita sua troca com a frequência necessária, além do treinamento para o correto uso, para que a máscara não se torne foco de transmissão de doenças.



- O uso de máscaras não pode ser compartilhado em hipótese nenhuma.
- As máscaras devem ser usadas de maneira a cobrir integralmente a boca e o nariz, e não devem ser usadas com nariz descoberto, por exemplo.
- Proceder com a correta lavagem das mãos sempre antes de colocar e após retirar a máscara.
- Trocar a máscara sempre que estiver úmida ou suja, não ultrapassando o tempo de uso por mais de duas a três horas.
- Evitar tocar a máscara e, quando o fizer por equívoco, higienizar as mãos.
- Remover a máscara cuidadosamente pela parte de trás, presa às orelhas ou cabeça, de forma a evitar tocar o tecido na parte frontal, onde há alta concentração de gotículas expelidas pela boca e nariz.
- Caso sejam utilizados protetores faciais tipo visor, estes devem ser de uso individual, lavados com água e sabão e desinfetados com álcool 70% ou solução clorada, no próprio estabelecimento, com frequência ou conforme necessidade, de acordo com especificações do fabricante.

Fonte: ANVISA, NT47/2020.

- Sobre uso de luvas, a Anvisa orienta que a conduta ideal em estabelecimentos de alimentos é a correta e frequente lavagem de mãos, não sendo obrigatório o uso de luvas. Caso o estabelecimento adote essa prática, deve reforçar a atenção com as medidas de higiene e substituição frequente para evitar a contaminação dos alimentos.





# Medidas ambientais

---

## ADEQUAÇÕES ESTRUTURAIS

- Se possível, substituir temporariamente o autosserviço (self-service) por serviço empratado (prato feito, marmitas, buffet assistido, à la carte), visando evitar a projeção de partículas de saliva na comida disposta no buffet e o contato compartilhado dos utensílios de servir. No município do Rio de Janeiro, o sistema de autosserviço (self-service) está proibido durante o período da pandemia, segundo Resolução SMS nº 4.424 de 3 de junho de 2020.
- Manter os ambientes arejados, com janelas abertas. Na impossibilidade desta medida, aumentar a frequência e o rigor da limpeza do sistema de climatização.
- Se possível, adaptar espaços abertos para os trabalhadores realizarem suas refeições.
- Disponibilizar, em locais estratégicos e visíveis em todas as dependências do estabelecimento, cartazes educativos com informações para clientes e funcionários sobre as medidas adotadas no restaurante para a contenção da Covid-19.
- Afixar, próximo aos lavatórios, cartazes com instruções sobre os procedimentos para higienização adequada de mãos.
- Disponibilizar dispensadores abastecidos com álcool em gel 70% em pontos estratégicos do estabelecimento, com especial atenção à entrada do refeitório e área do caixa.
- Manter as pias dos banheiros de clientes e funcionários e áreas



de manipulação de alimentos com dispensadores abastecidos com sabonete líquido e toalhas de papel não reciclado descartáveis, álcool 70% e lixeira com tampa acionada sem contato manual para o descarte do papel usado.

- Retirar das mesas das refeições objetos que possam ser potenciais veículos de contaminação, como jogos americanos, displays de propaganda, porta-guardanapos, galheteiros, ornamentos, entre outros.
- Recomenda-se disponibilizar álcool em gel e papel toalha nas mesas para que o cliente também possa adotar medidas de limpeza passando um papel com álcool em gel na superfície de mesas e cadeiras;
- O uso de itens compartilhados no refeitório deve ser eliminado e substituído por produtos individuais (Ex.: sachês de azeite, sal, molhos, açúcar, adoçante etc.).





## HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

A higienização frequente e sistematizada dos ambientes, equipamentos e utensílios também deve ser objeto de grande atenção. Ela compreende as etapas de limpeza (remoção de sujidades) e desinfecção (eliminação ou redução a níveis seguros dos microrganismos, como bactérias e vírus, por meio de agentes químicos ou físicos). Os coronavírus são vírus envelopados com uma camada protetora de gordura que são destruídas facilmente pela ação de sabão e desinfetantes, desde que sejam seguidas as recomendações de diluição e tempo mínimo de contato. Os detergentes e desinfetantes utilizados devem ser adequados para a sua finalidade, estar regularizados pela Anvisa e ser usados e armazenados de forma adequada, pois podem provocar intoxicação, processos alérgicos e até queimaduras.

- Todos os utensílios e equipamentos do serviço devem ser higienizados a cada turno e sempre que necessário.
- Adotar rotina frequente de desinfecção de superfícies de maior contato como balcões, vitrines, maçanetas, torneiras, porta-papel toalha, porta-sabonete líquido, corrimãos, catracas e painéis de elevadores.
- Mesas e cadeiras devem ser higienizados logo após a saída do cliente.
- Nunca varrer superfícies a seco para não suspender a poeira e favorecer a contaminação. Utilizar a varredura úmida com mops, rodos e panos de limpeza úmidos.
- Intensificar a rotina de limpeza e desinfecção das outras áreas da planta de produção, como vestiários, banheiros, vias de acesso e os pátios.
- Nas copas e refeitórios, onde há compartilhamento de equipamentos eletrodomésticos pelos usuários, como geladeira, microondas e estufa, é necessário orientá-los quanto à higienização das mãos ao acessar o refeitório. É indicada também higienizar as marmitas (lavagem com água e sabão ou desinfecção com álcool 70 %) antes de armazená-las em geladeira.





# Fluxo de produção

---

Independentemente do contexto da pandemia, todas as etapas do serviço (recebimento de mercadorias, produção, exposição e distribuição de alimentos) devem seguir os rigorosos critérios de Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos, com atenção aos protocolos referentes ao controle de temperatura, aos cuidados quanto à contaminação cruzada de alimentos crus e cozidos ou embalagens e produtos prontos.

## RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE MERCADORIAS

- Limitar a entrada de entregadores na unidade de alimentação. Nos casos em que a entrada seja necessária, orientar para a obrigatoriedade do uso de máscara, a correta higienização das mãos, evitar conversas e manter o distanciamento mínimo dos demais funcionários.
- Retirar as embalagens secundárias e terciárias do fornecedor e realizar o descarte adequado antes de armazenar os produtos.
- Implementar novas rotinas de higienização das matérias-primas recebidas, como lavagem e desinfecção de suas embalagens com álcool 70% ou solução clorada.

## PRÉ-PREPARO E PREPARO

Além das recomendações das legislações sanitárias vigentes, as seguintes medidas são importantes:

- Manter distanciamento físico de 2 metros na área de produção.
- Higienizar as mãos corretamente antes de iniciar o pré-preparo e preparo, bem como durante o procedimento, sempre que tocar em outras superfícies.

- Seguir os critérios técnicos e estabelecidos em legislações vigentes para higienização de hortifrúti, superfícies, utensílios e equipamentos envolvidos no processo.
- Seguir rigorosamente os critérios técnicos e especificados nas legislações vigentes para descongelamento, dessalgue, cocção, resfriamento e demais etapas da cadeia produtiva de alimentos.

## **DISTRIBUIÇÃO**

- Orientar os clientes quanto à necessidade de higienizar as mãos ao acessar o estabelecimento e de se manterem de máscara até o momento da alimentação. Devem adotar etiqueta respiratória, distanciamento mínimo e evitar conversas no ambiente.
- Louças, talheres, copos e bandejas devem ser lavados, preferencialmente, com água quente e detergentes apropriados e finalizados com sanitizante (álcool 70%).
- Talheres e guardanapos descartáveis devem ser oferecidos ao cliente com proteção no momento da consumação.
- Proibir o compartilhamento de copos, pratos e talheres não higienizados, bem como qualquer outro utensílio de cozinha.
- Os profissionais devem usar pegadores e descartáveis adequados ao serviço, evitando tocar diretamente em alimentos não embalados.





## PAGAMENTO

- Demarcar o piso com a distância mínima que o cliente deve manter do caixa.
- Utilizar comandas descartáveis, eletrônicas ou que sejam de material de fácil higienização (materiais usados pelo cliente devem ser higienizados entre um atendimento e outro com álcool 70%).
- Deve-se estimular os clientes a usarem meios de pagamento eletrônicos, a fim de evitar contato com cédulas e moedas.
- Disponibilizar ao cliente álcool em gel próximo aos locais de pagamento, para estimular a higienização das mãos após este procedimento.
- Providenciar o envelopamento das máquinas com plástico filme, de maneira a possibilitar sua higienização entre um atendimento e outro.



## PASSO A PASSO PARA TRABALHADORES DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

1. Ao chegar no vestiário, lavar as mãos e os antebraços com água e sabão, segundo Procedimento Operacional Padronizado (POP) de higienização de mãos.
2. Colocar o uniforme completo, começando pela máscara, depois pela touca ou rede de proteção, adotando cuidados para que o uniforme limpo não tenha contato com a roupa usada.
3. Não circular uniformizado fora da área de produção/servir.
4. Lavar as mãos e os antebraços antes de iniciar o serviço.
5. Durante o serviço, manter comportamento adequado na área de manipulação: não comer, conversar, cantar, assobiar, manipular celular, dinheiro ou adotar outras práticas anti-higiênicas. Se tossir ou espirrar, cobrir o rosto com o antebraço. Evitar tocar nariz, olhos e boca.
6. Seguir as Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, para as quais já foi treinado.
7. Manter-se a uma distância de, pelo menos, 2 metros dos colegas de trabalho e clientes.
8. Higienizar as mãos adequadamente e frequentemente, a cada troca de atividades, uso de sanitários ou contato com superfícies supostamente contaminadas.

## PASSO A PASSO PARA CLIENTES DO RESTAURANTE/DA COPA

### *No Restaurante*

1. Dirigir-se ao restaurante/refeitório de máscara e permanecer com ela até o momento da alimentação.
2. Lavar as mãos com água e sabão e/ou utilizar álcool em gel a 70% ao entrar no estabelecimento.
3. Manter comportamento seguro durante toda sua permanência no local (evitar conversar, manter etiqueta respiratória para tossir e espirrar e manter distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas).
4. Servir-se ou fazer seu pedido.
5. Sentar-se apenas nos lugares disponibilizados pelo estabelecimento (evitando sentar-se frente a frente ou imediatamente ao lado de outra pessoa).
6. Higienizar mãos e mesa com álcool 70%.



7. Retirar a máscara cuidadosamente para comer e acondicioná-la em saco plástico próprio para esta finalidade.
8. Alimentar-se.
9. Não compartilhar nenhum objeto ou alimento com outra pessoa.
10. Higienizar as mãos.
11. Colocar a máscara.
12. Realizar o pagamento, preferencialmente por meios eletrônicos.
13. Sair do estabelecimento.

#### *Na copa/refeitório*

1. Seguir os itens 1, 2, 3 e 4 do tópico "No restaurante".
2. Antes de guardar a marmita na geladeira, lavá-la ou passar álcool a 70% para não correr risco de contaminação dos demais itens na geladeira.  
Obs.: na geladeira, não é recomendado o armazenamento de marmitas em embalagens secundárias como bolsas térmicas, sacolas de pano ou papel.
3. Colocar a marmita na estufa ou no micro-ondas para aquecer,
4. Abrir a porta do micro-ondas/estufa com auxílio de papel toalha/guardanapo.
5. Seguir os itens 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 14 do tópico "No Restaurante".





Rio de Janeiro 2020

[faleconosco@firjan.com.br](mailto:faleconosco@firjan.com.br)  
[firjan.com.br](http://firjan.com.br)



Firjan SESI