

Conduta de Higiene Pessoal e Saúde para Cozinheiras

ANTES DE INICIAR AS TAREFAS



- ✓ Tirar os anéis (alianças), pulseiras, brincos, colares, relógios e outros objetos pessoais (bolsa, casaco, etc).



- ✓ Vestir o uniforme corretamente (bata, touca, avental, etc).



- ✓ Lavar correctamente as mãos com água e sabão ou tipol.

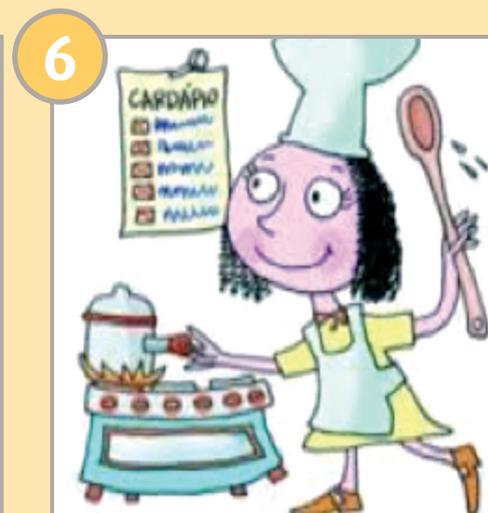
DURANTE AS TAREFAS



- ✓ Não tossir ou espirrar sobre os alimentos ou superfícies de trabalho.



- ✓ Não comer, beber e mascar pastilha elástica.



- ✓ Não mexer nos cabelos, nariz, olhos, ouvidos e coçar. Não trabalhar com fermentos e feridas não protegidos.

Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar
COOPERAÇÃO CABO VERDE - LUXEMBURGO
arfa Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Atenção!

- ✓ A higiene pessoal deve ser feita diariamente.
- ✓ Todas as cozinheiras devem ter o cartão de sanidade actualizado e estar com boa saúde.
- ✓ Utilizar sempre uma colher para provar a comida, que devera sempre ser lavada após cada utilização.

Plano de Lavagem das mãos

Higienização das mãos

1

Molhar as mãos e o antebraço com água limpa



2

Lavar as mãos e os antebraços com sabão ou tópicos



3

Esfregar bem as mãos e antebraços, conforme mostra o desenho



5

Secar as mãos com toalha limpa ou deixar secar naturalmente



4

Enxaguar com água limpa até sair todo o sabão



Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar
COOPERAÇÃO CABO VERDE - LUXEMBURGO
arfa Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Atenção!

Não se esqueça que as mãos devem ser sempre lavadas:

- ✓ Antes de iniciar e trocar de tarefas;
- ✓ Depois de usar a casa de banho, mexer no cabelo, no nariz ou noutra parte do corpo, nos produtos de limpeza, no lixo, nos alimentos crus (ovos, carne crua, pescado, etc.) ou pegar nos objetos sujos.

Plano de Limpeza e Desinfecção da Cozinha e Armazém

Materiais a utilizar



Chão: Tipol, lixívia, esfregona, pá de lixo, vassoura ou escova, pano de limpeza e balde com água.

Estante: Pano de limpeza, esponja, tipol, lixívia, escova de plástico e balde com água.

Paredes, portas e janelas: Tipol, lixívia, escova de plástico, pano de limpeza e balde com água.

Teto: Vassoura, pano de limpeza, tipol e balde com água.

Chão



Tirar todo o lixo do chão com uma vassoura



Molhar e esfregar o chão, com uma vassoura ou escova de plástico



Tirar toda a sujidade acumulada com uma esfregona



Desinfetar com água limpa e lixívia

Estante



Retirar todos alimentos da estante



Limpar todo o pó acumulado



Lavar com água e tipol



Desinfetar com água limpa e lixívia

Paredes, portas e janelas



Retirar todo o pó



Molhar e esfregar com escova, água e tipol



Retirar toda a sujidade



Desinfetar com água e lixívia

Teto



Enrolar um pano húmido numa vassoura e retirar todo o pó

Atenção!

Fazer a higienização:

Cozinha

- ✓ Chão - depois das tarefas e sempre que necessário;
- ✓ Tetos - de 15 em 15 dias;
- ✓ Paredes - todos os dias;
- ✓ Portas e janelas - todas as semanas.

Armazém

- ✓ Chão - 3 vezes por semana;
- ✓ Tetos - de 3 em 3 meses;
- ✓ Paredes, portas e janelas - de 15 em 15 dias;
- ✓ Estantes - todas as semanas.

- Durante a limpeza das paredes, não se deve utilizar esfregões de arame e nem de palha-de-aço;
- Não misturar tipol e lixívia.
- Registrar na folha de registo do plano de lavagem e desinfecção da cozinha e armazém.



Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO CABO VERDE - LUXEMBURGO



Ministério da SAÚDE



Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Plano de Lavagem e Desinfecção dos Utensílios e Equipamentos

Materiais a usar para higienização dos utensílios (pratos, copos, talheres, travessas, tabuas de corte e panelas)

Espanja, esfregão de fibra, tipol, lixívia e água

1 Retirar os restos da comida

1

2 Lavar com água e tipol

2

3 Desinfetar com água limpa e lixívia

3

4 Deixar secar, guardar e cobrir com uma toalha limpa seca

4

Materiais a usar para higienização dos equipamentos (passe-vite e cortador de legumes)

Espanja, esfregão de fibra, tipol, lixívia e água

1 Desmontar o equipamento

1

2 Retirar todos os restos de comida com uma escova e água

2

3 Lavar o equipamento com água, tipol e escova

3

4 Desinfetar com água e lixívia, por 10 a 15 minutos

4

5 Deixar secar e montar de novo as peças do equipamento

5



Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO
CABO VERDE - LUXEMBURGO



Ministério da SAÚDE



Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Atenção!

- ✓ Fazer a higienização sempre depois da sua utilização.
- ✓ A loiça deve ser higienizada conforme a seguinte ordem: 1º copos, 2º pratos, 3º talheres, 4º travessas e panelas;
- ✓ Para desinfecção utilizar: 1 colher de lixívia para cada litro de água.
- ✓ Registrar na folha de registro do plano de lavagem e desinfecção dos utensílios e equipamentos.

Plano de Limpeza e Desinfeção do Frigorífico e Arca de congelação

Materiais a utilizar na higienização



- Tipol
- Água
- Lixívia
- Pano de limpeza
- Balde
- Espunja

Como fazer a higienização

✓ Registrar as higienizações nas fichas de registos

REGISTO DAS OPERAÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO Frigorífico e arca de congelação					
	Mês		Ano		
DIA	Frigorífico (Refrigeração)	Arca de Congelação e Frigorífico (Refrigeração)	Produtos utilizados	Assinatura de quem fez a tarefa	Assinatura de quem verificou a execução da tarefa
Janeiro	(.....)	(.....)			
Fevereiro	(.....)	(.....)			
Março	(.....)	(.....)			
Abril	(.....)	(.....)			
Mai	(.....)	(.....)			
Junho	(.....)	(.....)			
Julho	(.....)	(.....)			
Agosto	(.....)	(.....)			
Setembro	(.....)	(.....)			
Outubro	(.....)	(.....)			
Novembro	(.....)	(.....)			
Dezembro	(.....)	(.....)			

- 1 Desligar a arca ou o frigorífico e deixar descongelar.
- 2 Tirar todos os alimentos do frigorífico ou da arca.
- 3 Limpar os restos de comida encontrados e lavar com água e tipol.
- 4 Desinfetar com água limpa e lixívia.
- 5 Deixar repousar 20 minutos e ligar o equipamento.

Atenção!

- ✓ Fazer a higienização do frigorífico (parte refrigeração) todas as semanas e a arca congeladora e o congelador do frigorífico de 15 em 15 dias.

Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO CABO VERDE - LUXEMBURGO

arfa Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Plano de pré-preparo de Frutas

(banana, papaia, calabaceira, tamarindo e fruta-pão)

Materiais a utilizar para preparar as frutas



Banana



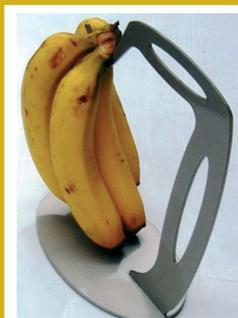
Tamarindo



Fruta-pão

Como devemos guardar as frutas

Banana



Retirar os cachos de banana e pendurar no suporte de conservação



Colocar as restantes bananas soltas numa caixa de plástico e guarda-los á temperatura ambiente

Tamarindo



Separar a quantidade a utilizar numa refeição



Colocar em saco de plástico transparente limpo e guardar no frigorífico

Papaia e Calabaceira



Deixar nas suas próprias embalagens (caixas ou sacos para calabaceira) á temperatura ambiente



Fruta-Pão e Maracujá



Colocar nas gavetas de frutas ou em prateleiras inferior do frigorífico

Plano de pré-tratamento de Legumes

(mandioca, couve, tomate, beringela, cenoura, repolho, nabo, batata inglesa, batata-doce, abóbora, abobrinha, beterraba, inhame, cebola e alho)

Materiais a utilizar para preparar os legumes



Recipientes/
alguidares



Sacos de plástico
transparente



Facas e tabuas de cortes

Como preparar a mandioca antes de guardá-la



Descascar



Colocar no recipiente
com água



Cortar a em pedaços



Lavar novamente em água
corrente e escorrer



Colocar em sacos de
plástico e guardar no
congelador

Como preparar a couve antes de guardá-la

Separar as folhas da couve
que estão estragadas
ou amarelas



Lavar folha por
folha em água
limpa e abundante



Desinfetar em
água e lixívia



Cortar



Colocar em sacos de
plástico transparente e
guardar no congelador

Como preparar tomate, beringela, cenoura, repolho e nabo antes de guardá-los



Tirar o legume
da caixa



Higienizar



Colocar em sacos
de plásticos
transparentes e
guardar na gaveta
ou prateleira inferior
do frigorífico

Atenção!

- ✓ Guardar à temperatura ambiente, em local arejado sempre nas suas próprias embalagens – batata inglesa, batata-doce, abóbora, beterraba, inhame, cebola e alho. A abóbora quando cortada guardar no frigorífico.
- ✓ Higienizar os legumes seguindo o plano de lavagem e desinfecção das frutas e legumes.
- ✓ Os legumes a serem congelados devem ser divididos na quantidade a ser consumida numa refeição.
- ✓ Para desinfecção colocar para cada litro de água uma colher de sopa ou 10 gotas de lixívia.



Nações Unidas
CABO VERDE
Juntos na acção

Organização Mundial da Saúde
unicef

Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO
CABO VERDE - LUXEMBURGO



Ministério
SAÚDE

arfa
Agência de Regulação e Supervisão dos
Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Plano de pré-tratamento do peixe

Materiais a utilizar para guardar o peixe



Recipientes/
alguidares



Sacos de plástico
transparente



Facas e tabuas de cortes

Como preparar o peixe antes de guardá-lo

Retirar o peixe da mala
térmica



Lavar em água corrente



Colocar num recipiente



Tirar as escamas, as
barbatanas, e as vísceras
(tripas)



Separar o peixe
tratado do não
tratado



Enxugar em água corrente



Colocar em
sacos de plástico
transparente e
congelar

Atenção!

- ✓ O tempo entre o pré-tratamento do peixe e a sua congelação deve ser o mais curto possível.
- ✓ Separar o peixe em porções de aproximadamente 1 a 2 quilos por saco ou conforme a quantidade a ser utilizada na preparação diária.
- ✓ Guardar o peixe na arca, logo após o seu tratamento.



Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO
CABO VERDE - LUXEMBURGO



Plano de Lavagem e Desinfecção do Tanque, Cisterna ou do Barril

Materiais a utilizar na higienização



Escova de fibras de plástico

Água

Lixívia

Pano de limpeza

Balde

Pá de plástico

Como fazer a higienização do tanque e da cisterna



Fechar a torneira de segurança



Retirar toda água do tanque e colocar num recipiente limpo



Fechar a saída da água do tanque



Lavar o interior com um pano limpo e ou escova de plástico somente para esse fim



Retirar toda água suja acumulada com uma pá de plástico



Desinfetar todo o tanque ou cisterna com água e lixívia



Abrir a torneira de saída da água para desinfetar todos os tubos



Encher o tanque novamente

Como fazer a higienização do barril



Retirar toda a água do barril



Lavar com um pano ou esponja de fibras



Enxaguar com água limpa



Desinfetar com água limpa e lixívia



Encher o barril novamente

Atenção!

- ✓ Fazer a higienização do tanque e da cisterna de 6 em 6 meses ou sempre que necessário.
- ✓ Fazer a higienização do barril sempre que for esvaziado ou sempre que necessário.
- ✓ Não utilizar tipol na lavagem dos depósitos de água.
- ✓ Para desinfecção do tanque, cisterna e barril, usar 1 colher de sopa ou 15 gotas de lixívia em cada 1L de água.

