

**Coordenadoria de Vigilância em Saúde  
Divisão de Vigilância de Produtos e Serviços de Interesse da Saúde  
Núcleo de Vigilância de Alimentos**

## **Orientações da Vigilância Sanitária**



### **Recomendações ao Consumidor na Manipulação de Alimentos**

**Você sabia que a maioria das doenças transmitidas por alimentos acontecem nas residências?**

## **Dicas para evitar a contaminação dos alimentos:**

### **1. Dicas de Preparo/Manipulação**

- Escolha alimentos elaborados de forma higiênica e com procedência conhecida.
- Leia com atenção o rótulo, siga as instruções do fabricante quanto a conservação depois de aberta a embalagem.
- Alimentos perecíveis não podem ficar fora de refrigeração.
- A geladeira deve ser regulada para ficar a 5º C ou menos.
- Os ovos devem ser mantidos na geladeira, o prazo de validade deve ser observado e os ovos trincados não devem ser utilizados.
- Sempre descongele alimentos dentro da geladeira ou no micro-ondas, nunca em temperatura ambiente.
- Cozinhe bem os alimentos, principalmente aves e ovos.
- Evite misturar alimentos crus com cozidos.
- Consuma os alimentos logo após serem preparados. Quanto maior o tempo de espera, maior o risco de contaminação.
- Guarde os alimentos cozidos sob refrigeração. Mantenha os alimentos fora de alcance de roedores, insetos e outros animais.

### **2. Cuidados de Higiene**

- Mantenha sempre limpas e secas as superfícies da cozinha.
- Os panos de pratos e as esponjas devem estar limpos e secos.
- As tábuas para carne devem ser de plástico e lavadas com água quente.
- O ralo da pia deve ser lavado e enxaguado com água fervente ou água sanitária.
- A pia deve estar sempre seca.
- Evite lixeira de pia.
- As mãos devem ser lavadas antes de lidar com os alimentos, principalmente após ir ao banheiro e mexer no lixo.
- O lixo deve ser recolhido diariamente.



### **3. Cuidados ao Comprar**

- As carnes devem estar sob refrigeração, com cor e aspecto normais. Quando congeladas, não devem apresentar sinais de descongelamento ou amolecidas.
- O peixe seco (bacalhau) deve estar livre de sinais de umidade e manchas róseas; deverá estar exposto protegido da poeira, insetos e em local seco.
- Observar as indicações da embalagem, quanto ao fabricante, endereço, data de validade, modo de conservação e preparo, peso e número de registro no SIF, SISP quando se tratar de origem animal.
- As latas devem estar íntegras, sem sinais de estufamento e ferrugem.
- As frutas secas devem estar armazenadas em local fresco, sem umidade e com embalagem íntegra. No caso de produtos vendidos a granel, observar a ausência de mofo e de insetos.
- Os manipuladores de alimentos devem estar com as mãos limpas, unhas curtas, sem esmalte e adornos. Deve usar uniforme limpo e proteção no cabelo.