

# ATIVIDADES DOS MEMBROS

## INFORMATIVO SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR

**Este informativo fornece informações sobre o manuseio adequado dos alimentos durante as atividades e os acampamentos da Igreja para evitar doenças transmitidas por alimentos.**

### **POR QUE A SEGURANÇA ALIMENTAR É IMPORTANTE?**

Cerca de uma em cada seis pessoas adoece a cada ano devido a intoxicação alimentar. A intoxicação alimentar pode ser causada por bactérias, vírus ou substâncias tóxicas. Os sintomas geralmente incluem náuseas, cólicas estomacais, diarreia e vômitos e podem durar de 12 horas a uma semana ou mais. A maioria das pessoas que sofrem de intoxicação alimentar se recuperará sem nenhum efeito duradouro de sua doença. Para alguns, no entanto, os efeitos podem ser devastadores e até mesmo letais. Algumas sequelas graves associadas a tipos comuns de intoxicação alimentar incluem falência renal, artrite crônica, lesão cerebral e nervosa e até a morte.

A intoxicação alimentar pode ser causada por alimentos malcozidos, mal lavados ou acidentalmente contaminados na colheita, no preparo ou no armazenamento. Também pode se disseminar de uma pessoa para outra. É importante tomar as devidas precauções para evitar contrair e espalhar doenças.

### **MEDIDAS PARA MANTER OS ALIMENTOS SEGUROS**

- Lave sempre as mãos e as superfícies.
- Não contamine de forma cruzada.
- Cozinhe os alimentos na temperatura correta.
- Armazene os alimentos na temperatura correta.

### **LAVE SEMPRE AS MÃOS E AS SUPERFÍCIES**

As bactérias e os vírus que causam doença podem sobreviver em muitos lugares, inclusive nas mãos, nos utensílios e nas tábuas de cortar. Se as mãos, os utensílios e as superfícies não forem lavados da maneira correta, as bactérias podem se espalhar para os alimentos e outros objetos.

- Lave as mãos por no mínimo 20 segundos com água corrente e sabão antes de preparar os alimentos. Lave as mãos antes e depois de quaisquer atividades com potencial de causar contaminação.
- Lave superfícies e utensílios depois de cada uso com água quente e sabão. Uma solução de 1 colher de sopa de água sanitária em 3,8 litros de água pode ser usada para higienizar superfícies e utensílios.
- Quando você estiver doente ou cuidando de pessoas enfermas, não prepare alimentos para outras pessoas.
- Lave as frutas e verduras, mas não carne, aves e ovos. A lavagem de carnes e aves pode causar respingos e contaminar as áreas ao redor.

### **EVITE CONTAMINAÇÃO CRUZADA**

Mesmo depois que as mãos e superfícies tenham sido meticulosamente lavadas, carne crua, aves, frutos do mar e ovos ainda podem disseminar bactérias causadoras de doenças a alimentos prontos para serem consumidos. Mantenha esses alimentos separados.

- Use tábuas de corte e pratos separados para hortaliças, para carnes, aves, frutos do mar e ovos. Use pratos e utensílios separados para alimentos cozidos e crus.
- Antes de usá-los novamente, lave meticulosamente os pratos, utensílios e as tábuas de corte que tiveram contato com carne crua, aves, frutos do mar ou ovos.
- Uma vez que a tábua de corte ficar excessivamente gasta ou desenvolver ranhuras difíceis de limpar, considere trocar por uma nova.
- Coloque a carne crua, aves e frutos do mar em recipientes ou sacos plásticos fechados para prevenir que o sumo deles pingue ou derrame. Se esses alimentos não forem ser utilizados no prazo de alguns dias, congele-os em vez guardá-los na geladeira.

### **COZINHE OS ALIMENTOS NA TEMPERATURA CORRETA**

As bactérias que causam intoxicação alimentar se multiplicam mais rapidamente na "zona de perigo", entre 4 e 60 graus Celsius. Os alimentos cozidos só são seguros após terem sido aquecidos a uma temperatura suficientemente alta para matar as bactérias prejudiciais. Somente a cor e a textura não indicam se um alimento está pronto. Use um termômetro de alimentos para se certificar de que foram devidamente cozidos.

- Consulte o guia "Posicionamento do Termômetro e Temperaturas" do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) para o uso correto do termômetro (link abaixo).
- Mantenha os alimentos quentes após serem cozidos (a 60 °C ou mais).
- Se não for comido imediatamente, mantenha os alimentos acima da temperatura segura de 60 °C usando uma fonte de calor, como um refratário, uma bandeja de aquecimento ou uma panela elétrica.
- Para se certificar de que as bactérias prejudiciais dos alimentos sejam mortas ao usar o micro-ondas, cozinhe-os até 75 °C ou acima.

## SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

É importante demonstrar boas práticas de higiene e segurança ao servir alimentos para grupos de pessoas. Esteja atento e use de bom senso para minimizar o potencial de disseminação de doenças.

## SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO — CONTINUAÇÃO

- Quando possível minimize os pontos de alto contato, como colheres de servir, fornecendo garçons para servir comida. As pessoas que servem devem higienizar seus equipamentos de servir antes e depois do uso e utilizar luvas descartáveis durante o serviço.
- Use artigos descartáveis para o serviço alimentar, tais como utensílios descartáveis, toalhas de mesa, pratos e tigelas. Se não estiver disponível, certifique-se de limpar adequadamente os itens de serviço alimentar com sabão e água morna corrente.
- Use luvas ao manusear itens de serviço de alimentos sujos, limpar/desinfetar superfícies e remover/manusear/descartar o lixo.

## ARMAZENE OS ALIMENTOS NA TEMPERATURA CORRETA

O frio reduz o crescimento das bactérias causadoras de doenças. É importante refrigerar os alimentos de forma rápida e adequada. Marinar e descongelar os alimentos na pia da cozinha em temperatura ambiente são algumas das práticas mais arriscadas no preparo dos alimentos.

- Certifique-se de que a geladeira e o congelador sejam ajustados na temperatura correta. A geladeira deve estar entre 0 °C e 4 °C, e o congelador deve estar em -18 °C ou menos.
- Embale os alimentos na geladeira com cuidado. Para refrigerar adequadamente os alimentos (e retardar o crescimento de bactérias), é preciso permitir que o ar frio circule na geladeira. É importante não a encher excessivamente. Se você dividir as sobras em vários recipientes limpos e rasos, isso vai permitir que os alimentos refrigere mais rapidamente.
- Coloque os alimentos perecíveis na geladeira ou no congelador até duas horas após o preparo. Nos dias em que estiver fazendo 32 °C ou mais, diminua esse tempo para uma hora.
- Descongele carnes, aves e frutos do mar na geladeira sempre que possível, porque essa é a maneira mais segura para descongelar comida.
- Como uma alternativa segura da geladeira, descongele os alimentos em água fria ou no micro-ondas.

Os alimentos descongelados em água fria ou no micro-ondas devem ser cozidos imediatamente. Também é seguro cozinhar alimentos congelados.

- Para marinar os alimentos de modo seguro, sempre o faça na geladeira.
- Não consuma alimentos que foram congelados ou guardados na geladeira por mais tempo do que o recomendado, porque a aparência ou o cheiro deles nem sempre indicam que já começaram a crescer bactérias prejudiciais nas sobras ou nos alimentos refrigerados. Consulte a página “Storage Times for the Refrigerator and Freezer [Prazos de Armazenamento na Geladeira e no Congelador]” do site (link abaixo) [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov) para diretrizes de segurança.

As informações desse informativo foram adaptadas do site de Segurança Alimentar pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).

## RECURSOS ADICIONAIS

“Cooking for Groups: A Volunteer’s Guide to Food Safety [Cozinhar para grupos: Guia do voluntário para segurança alimentar]”, Departamento de Agricultura, Segurança e Inspeção de Alimentos dos Estados Unidos: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

Meetinghouse Warming Kitchen Poster — Safe Food Is Healthy Food [Pôster de Como Aquecer Alimentos na Capela — Comida Segura É Comida Saudável] [www.br.igrejadejesuscristo.org](http://www.br.igrejadejesuscristo.org)

“Storage Times for the Refrigerator and Freezer [Tempos de Armazenamento para a Geladeira e o Freezer]” [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov): [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

“Serving Up Safe Buffets [Servir Buffets Seguros]”, FDA: [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Recreation Properties Poster — A Healthy Camper Is a Happy Camper [Pôster de Propriedades Recreativas — Um Campista Saudável É Um Campista Feliz] [www.churchofjesuschrist.org](http://www.churchofjesuschrist.org)

**Para mais informações sobre esse assunto, ligue para a Divisão de Gestão de Risco:**

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ramal 2-4049 (ligação gratuita nos Estados Unidos e no Canadá)

A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS