

Capítulo 3

Boas práticas de higiene

Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garanta o seu armazenamento e conservação adequados.

Higiene no preparo e manuseio de alimentos para sua criança

Agora, você vai saber sobre os cuidados de higiene necessários para preparação e conservação dos alimentos, pois a diarreia e várias outras doenças podem ser provocadas por alimentos contaminados, devido à falta de informação das pessoas de como conservar os alimentos e o modo correto de prepará-los dentro de casa. Especialmente para as crianças, as doenças provocadas por alimentos contaminados representam um grande risco. Veja como fazer para ter uma alimentação segura.



O que é uma contaminação?

Chama-se contaminação a presença de qualquer objeto, substância ou organismo estranho e indesejável no alimento. **A contaminação pode ser visível ou invisível.**

A contaminação é **visível** quando podemos vê-las a olho nu. Por exemplo: pela presença de fios de cabelo, lascas de madeira, moscas, perna de barata, etc.



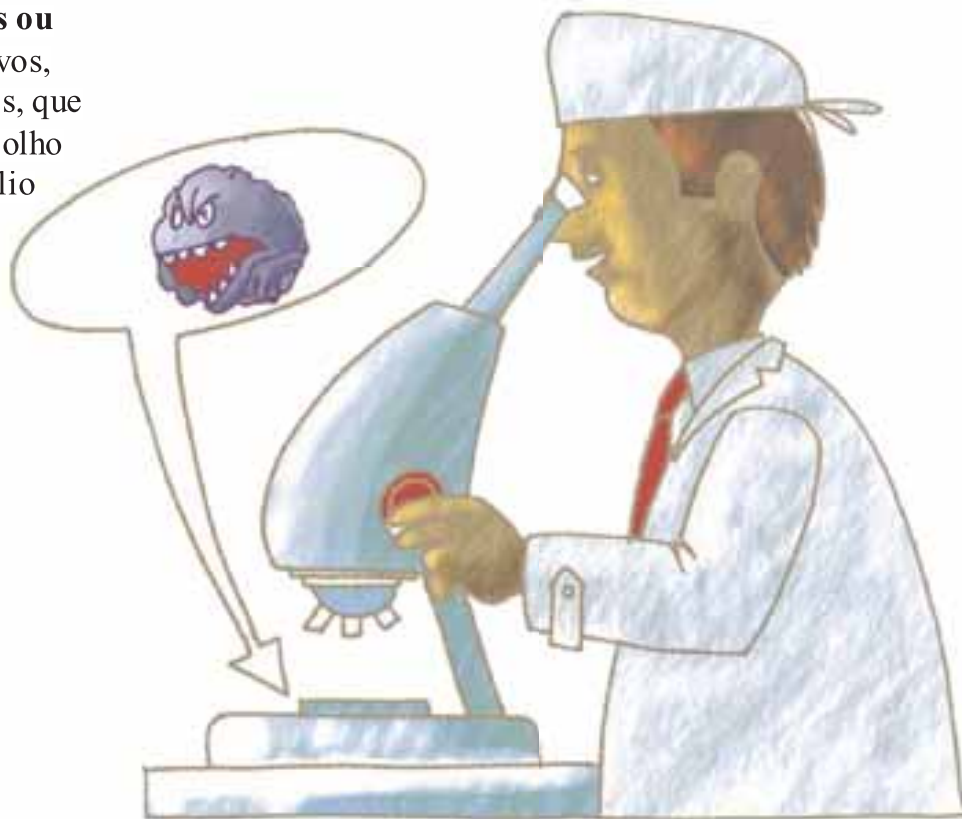
A contaminação é **invisível** quando não podemos enxergar com nossos olhos. Por exemplo: quando causada por microorganismos (ou micróbios) ou por substâncias químicas.



São exemplos de **substâncias químicas** que sem querer, podem contaminar os alimentos e fazer muito mal à saúde das pessoas: inseticidas, desinfetantes, raticidas, e outros. Por isso não devemos colocar esses produtos próximos aos alimentos.



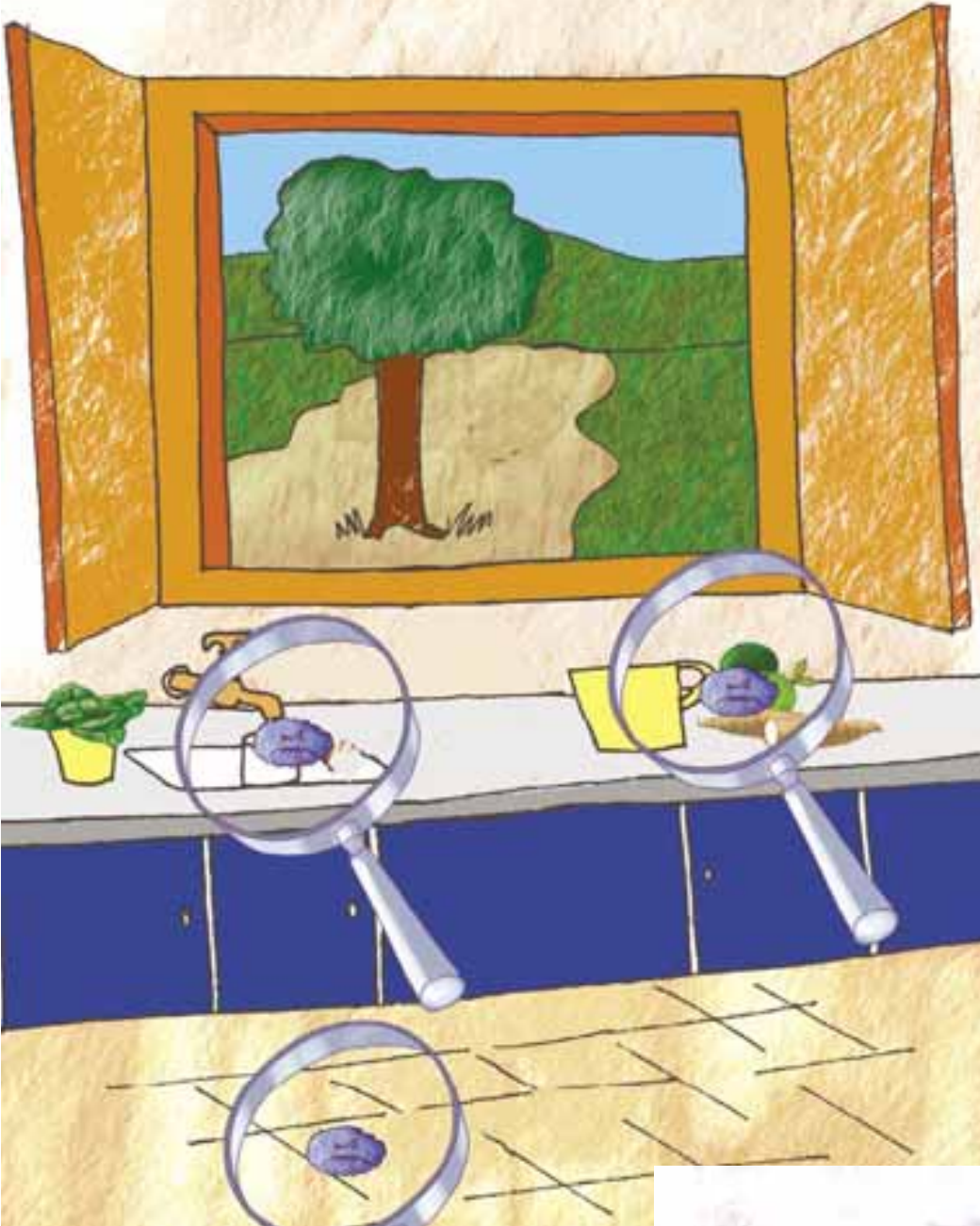
Os microorganismos ou **micróbios** são seres vivos, porém são tão pequenos, que não é possível vê-los a olho nu, ou seja, sem o auxílio de um microscópio.



Existem duas classes de **micróbios**. Uma formada por **micróbios úteis**, que são aqueles usados na fabricação de queijos, iogurte, cerveja, vinho e na produção de medicamentos .



A outra é formada por **micróbios** extremamente **perigosos** para a saúde das pessoas e dos animais, causando doenças e até mesmo a morte.

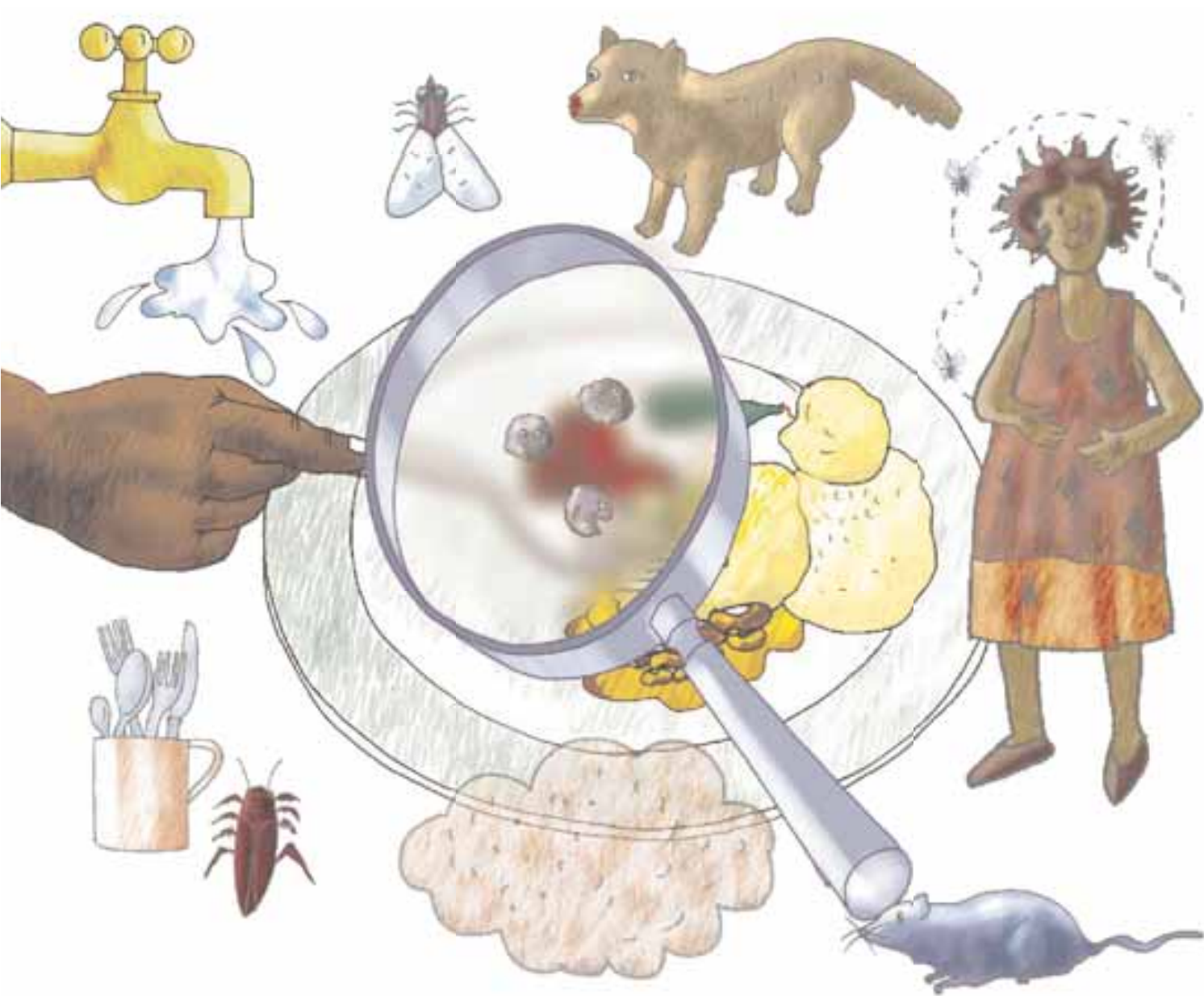


Os micróbios estão em toda parte: água, no ar, no solo, no corpo humano, nos utensílios, nos pisos, equipamentos, etc. Gostam muito de lugares sujos e úmidos.



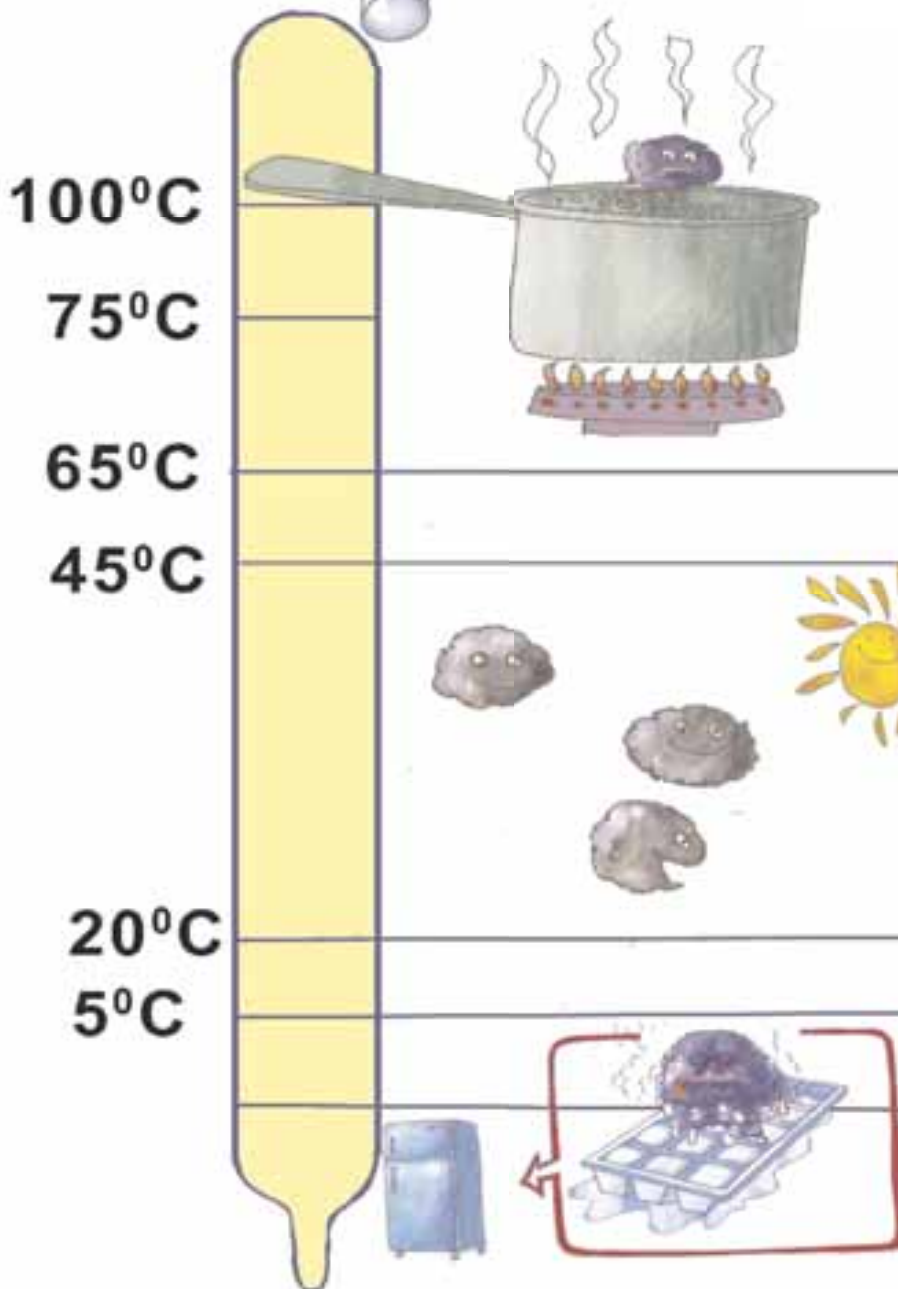
Exemplos de como os micróbios chegam aos alimentos:

Moscas, ratos, baratas, falta de higiene pessoal, mãos sujas e mal lavadas, poeira, animais, utensílios sujos, água e outros líquidos contaminados.





Quando os micróbios encontram os alimentos, se reproduzem com grande facilidade.



Um dos principais cuidados é com a temperatura dos alimentos, especialmente após preparados.

Os micróbios necessitam para se desenvolverem de um clima úmido e morno e preferem a temperatura ambiente, entre 20°C a 38°C.

Nesta faixa eles se multiplicam rapidamente, podendo causar doenças e estragar os alimentos.

Acima de 65°C, a maioria dos micróbios são destruídos, e abaixo de 7°C eles deixam de se reproduzir. Daí a importância de mantermos os alimentos sob refrigeração (abaixo de 7°C) e aquecê-los acima de 65°C antes de servi-los.

O que você deve fazer para combater estes inimigos?

1 - Cuidar da higiene pessoal:

Matenha bons hábitos de higiene. São coisas simples, porém fundamentais como: tomar banho todos os dias, manter unhas e cabelos limpos e aparados, além de escovar os dentes após cada refeição.

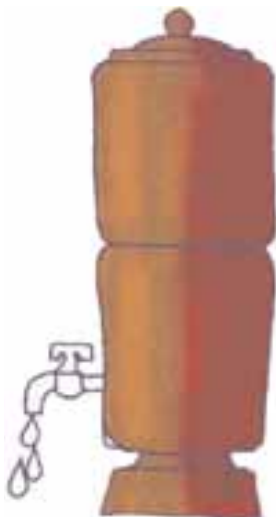
Lave bem as mãos, principalmente antes de preparar os alimentos e antes de oferecê-los a criança.

Evite maus hábitos de higiene, como tossir, fumar, espirrar, enquanto estiver cozinhando. Se não for possível evitar, como por exemplo quando se está com tosse, cubra a boca e as narinas com um pano.



2- Observar os cuidados no preparo dos alimentos

Utilize água filtrada e fervida para oferecer à criança e para o preparo dos alimentos.



Os alimentos devem ser bem lavados e cozidos antes de serem oferecidos à criança.



Lave as frutas em água corrente, antes de serem descascadas, mesmo àquelas que não sejam consumidas com casca

Não reaproveite mais tarde, as sobras de alimentos que restaram no prato ou copo após uma refeição.



Os alimentos que serão consumidos pela criança ou utilizados para preparar suas refeições, devem ser guardados em depósitos limpos e secos, em local fresco, tampados e longe do contato com moscas ou outros insetos, animais e poeira.



Evite que os alimentos crus e os cozidos entrem em contato com superfícies ou utensílios mal higienizados, ou mal armazenados no interior de freezers ou geladeiras, uma vez que a contaminação do produto pronto com produto cru pode levar à uma intoxicação alimentar.

Os alimentos, depois de cozidos, devem ser consumidos o mais rápido possível, para evitar que estraguem ou sejam contaminados por outro alimento ou por outra forma de contaminação (agentes visíveis ou invisíveis).

Quando isto não é possível, os alimentos depois de cozidos devem ser conservados em refrigeração, ou seja na geladeira.



3- Cuidar do ambiente

Mantenha o ambiente, superfícies e utensílios (panelas, facas) sempre limpos.

Todo utensílio (copo, colher, etc) que vai ser utilizado para oferecer os alimentos à criança, precisa ser lavado e enxaguado com água limpa (tratada, filtrada e fervida).

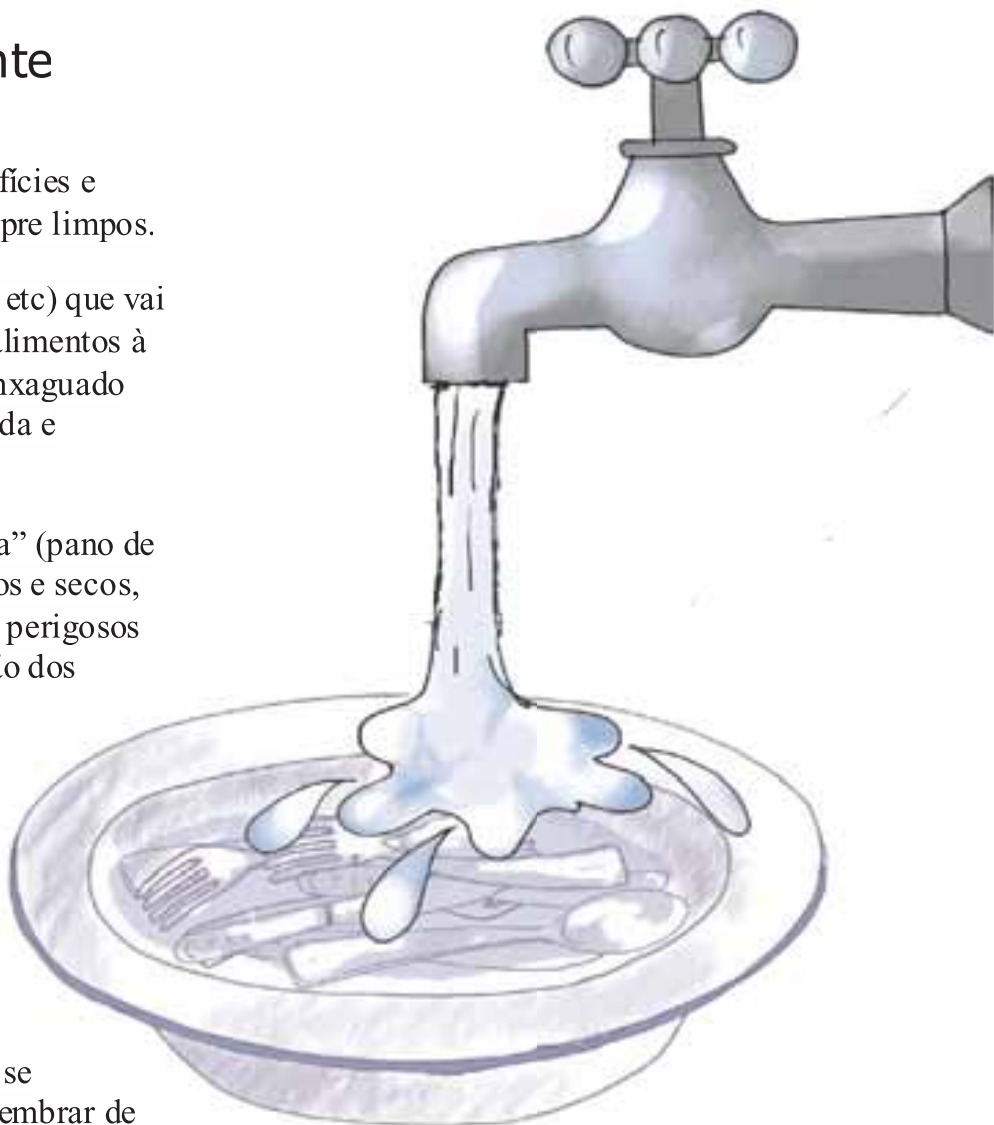
Ao utilizar “panos de cozinha” (pano de prato), estes devem estar limpos e secos, uma vez que quando sujos são perigosos podendo causar a contaminação dos alimentos.

O lixo produzido deve estar colocado em depósitos com tampa, para ficarem completamente fechados. Evite o seu acúmulo dentro de casa.

Quanto à geladeira, verificar se está em bom funcionamento, lembrar de não ficar abrindo a porta a todo momento, e ver se apresenta boa vedação.

Caso a família não tenha geladeira ou esta não esteja gelando bem, preparar os alimentos da criança próximos da hora de servir.

Higiene das mamadeiras e utensílios: Fervura Simples

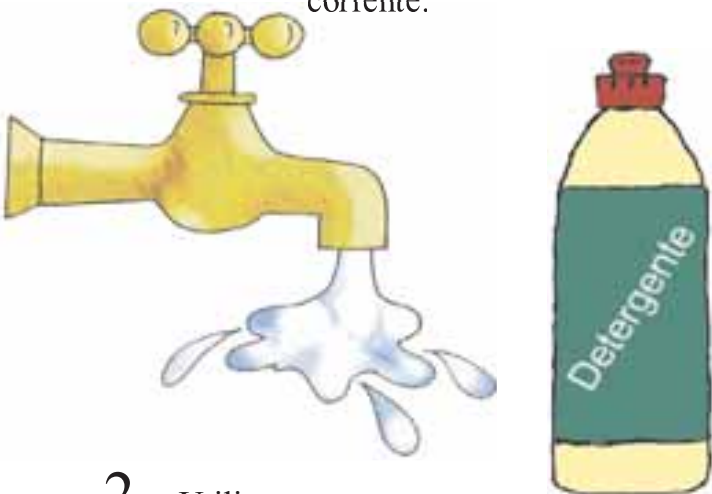


Cuidados higiênicos com o uso da mamadeira

A higiene de quem prepara e oferece as mamadeiras é o passo inicial para evitar uma possível contaminação da criança. Como já foi explicado, é necessário cuidar da higiene pessoal, manter as unhas sempre cortadas, os

cabelos presos e as mãos e antebraços bem lavados com sabão, todas as vezes que for tocar os utensílios ou alimentos e oferecer as mamadeiras.

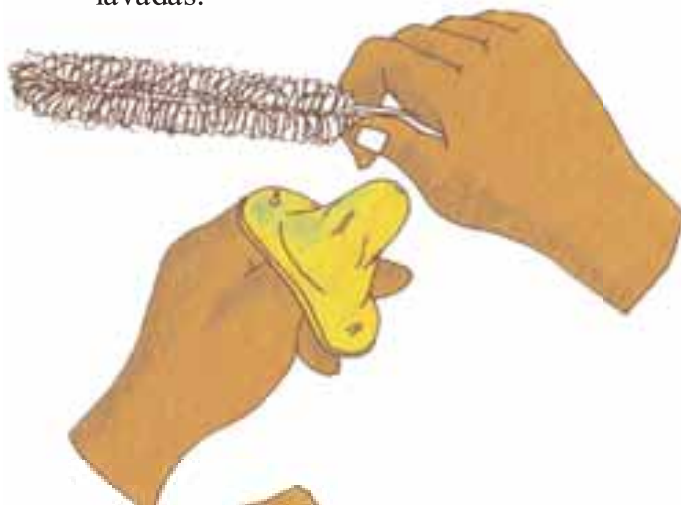
- 1- Lave todos os utensílios em água corrente.



- 2- Utilize escova apropriada, de cabo longo, e detergente para lavar mamadeiras, tomando especial cuidado com as reentrâncias, onde freqüentemente se acumulam resíduos de leite.



- 3- Para a lavagem de bicos, utilizar escovinha própria ou esponja, virando-os pelo avesso, para retirar qualquer resíduo restante. A tampa e a rosca da mamadeira também devem ser bem lavadas.



- 4- Não utilize sabão em barra, pois o mesmo, em contato com os restos do leite, formam um resíduo viscoso difícil de ser retirado.



- 5- Enxágue bem a mamadeira, tampa, e pinça, até retirar por completo os restos de detergente. Depois de bem enxaguados, colocar em um recipiente (panela ou caldeirão), cobertos com água e colocados para ferver por 10 minutos. Os bicos e as roscas das mamadeiras são menos resistentes ao aquecimento prolongado, devendo portanto, ser fervidos por apenas 3 minutos.

- 6- Escorra a água do recipiente, retire o material já esterilizado, se possível utilizando pinça para evitar o contato direto com as mãos. Escorra bem e guarde em recipiente limpo e com tampa. Não é necessário secar, e principalmente não utilize “pano de prato”, por ser um risco de contaminação, uma vez que o mesmo não foi esterilizado.



Agora que você já viu os cuidados gerais com os alimentos, você vai ver os cuidados especiais com o leite. Observe com atenção estas recomendações:

Leite integral (Líquido)

O leite líquido é vendido em saquinho ou em caixinha.

O leite de saquinho mais encontrado é o tipo C. Com este leite você deve:

Observar a data de validade que consta na embalagem.

Não comprar, se a embalagem estiver danificada

É importante que no comércio este leite esteja sob refrigeração, caso contrário, não compre.

Ao chegar em casa, coloque-o imediatamente na geladeira e ferva-o antes de oferecer à criança.



O leite de caixinha requer os seguintes cuidados:

Observar também a data de validade impressa na embalagem.

Não comprar, se a embalagem estiver danificada.

Não é necessário estar sob refrigeração no comércio, ou em casa, antes de abrir.

Antes de abrir, lavar bem a embalagem.

Este leite não necessita fervura, porém caso seja necessário diluí-lo devido à idade do bebê, a água utilizada na diluição tem que ser fervida e filtrada.

A caixa, depois de aberta, deve ser mantida na geladeira e utilizada para a alimentação do bebê, pelo prazo máximo de 24 horas.



Leite Integral em Pó e Fórmulas Infantis em Pó

A partir da abertura da lata, o leite em pó passa a ter do ponto de vista da contaminação, os mesmos riscos do leite líquido. Portanto é fundamental:

Verificar se as embalagens não estão amassadas ou enferrujadas e, em casos de

pacotes ou sacos plásticos, observar se estão inteiros, sem furos.

Observar a data de validade do produto.

Observar o prazo para utilização, após aberta, informado pelo fabricante na embalagem.

Limpar bem as tampas das latas antes de abrir e mantê-las bem fechadas e em lugar fresco após o uso.

Utilizar sempre água filtrada e fervida para preparação do leite.

O leite em pó não deve ser fervido.

Ver no rótulo da embalagem como deverá ser feita diluição.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

1 - As crianças nascidas de mães soropositivas para o HIV deverão ser atendidas em unidades especializadas, pelo menos até a definição de seu diagnóstico.

Nota explicativa: O bebê filho de mãe HIV+ ao nascer tem no sangue os anticorpos (resposta de defesa do corpo ao vírus) que a mãe passa para ele, por esse motivo, o teste nas crianças de mães soropositivas será positivo logo após o parto, não significando necessariamente que o bebê tenha o vírus. Se não houve a passagem do HIV para o bebê, os anticorpos maternos vão diminuindo ao longo do tempo e o diagnóstico definitivo da infecção na criança, pelos testes comuns, somente será possível após um ano e meio do nascimento. Ao contrário, se houve passagem do vírus para o bebê, os anticorpos irão aumentando ao longo do

tempo porque eles, nestes casos, são produzidos pelo próprio corpo da criança.

2- Após o nascimento o recém-nascido iniciou o uso do AZT solução oral que deverá ser mantido durante as primeiras 6 semanas de vida (42 dias).

Nota explicativa: O AZT que você tomou durante o parto e o AZT xarope iniciado em seu filho logo após o nascimento, tem por finalidade proteger a criança do HIV que ele entrou em contato durante o trabalho de parto, por estar presente no sangue e secreções materna.

3 – A criança deve receber tratamento para não ter pneumonia causada por um micróbio chamado *Pneumocystis carinii*.

Nota explicativa: Como não sabemos se a criança foi ou não infectada pelo HIV, todas as crianças deverão ser medicadas, a partir da sexta semana de vida (após terminar o uso do AZT xarope) até a definição do diagnóstico da infecção pelo HIV, para evitar um tipo de pneumonia (causada por *Pneumocystis carinii*) que acontece com muita frequência em crianças imunodeprimidas pela ação do HIV.

4 – O acompanhamento da criança deve ser mensal ou a cada dois meses nos primeiros 6 meses de vida e em seguida, a cada três meses.

Nota explicativa: Durante as consultas será registrado o peso, a altura, e outras medidas da criança, especialmente do diâmetro de sua cabeça. A avaliação sistemática de seu crescimento e desenvolvimento é extremamente importante, porque, as crianças quando infectadas, podem, já nos primeiros meses de vida, apresentar dificuldade de ganho de peso, devendo receber por esse motivo, suporte nutricional mesmo antes da definição de seu diagnóstico.

5 – Iniciar o esquema de vacinação da criança, ainda na maternidade.

Nota explicativa: Toda criança, exposta ou não



ao HIV, deverá seguir esquema de vacinação recomendado pelo Ministério da Saúde. Deve-se destacar que essas crianças, em virtude de possuir risco aumentado, devem ser vacinadas contra a tuberculose (vacina BCG-id) e contra o vírus da hepatite B, logo após o nascimento, se possível ainda na maternidade. Durante o seu acompanhamento, as crianças devem receber todas as vacinas do calendário oficial. As modificações desse calendário será feita, se necessário, pelo pediatra que acompanha a criança no serviço especializado.

6 – Registre seu filho no cartório mais próximo de sua casa.

Nota explicativa: A maternidade deve fornecer a “Declaração de Nascido Vivo”, que deve ser levada ao cartório de registro civil para que o registro da criança seja feito. É de graça e é seu direito fazê-lo. O registro de nascimento é a confirmação da existência de seu filho como cidadão.

7 – Se você se encontra na faixa da população que recebe até 0,5 salário mínimo por pessoa da sua família, você poderá participar do programa Bolsa-Alimentação. Procure o seu Agente de Saúde ou a Secretaria Municipal de Saúde para mais informações sobre sua inscrição no programa.

Nota explicativa: O programa Bolsa-Alimentação, criado pelo Ministério da Saúde em parceria com Estados e municípios, tem por objetivo fornecer recursos e informações para ajudar mães, gestantes e crianças de todo o país, e de baixa renda, a terem uma alimentação mais completa e saudável.

- Por todos os motivos acima referido, e outros aqui não especificados, a criança deve ter alta da maternidade com consulta agendada em serviço especializado para seguimento de crianças expostas ao HIV. Ser acompanhados em serviço especializado é um direito seu e do seu filho. Exija.

Referências bibliográficas

1. Ministério da Saúde. Dez Passos para uma Alimentação Saudável. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2002.
2. Site: www.bebemania.com.br/saude/pediatria/pediatria34.shtml - 12/04/02
3. Site: www.aleitamento.org.br/xicaras.html -21/11/00
4. Silvia, G.A.P. O uso de chupetas contribui para uma maior ocorrência de enteropositoses? - *Jornal de Pediatria* - Vol. 73, Nº 1, 19997.
5. Site: www.sosdoutor.com.br/sosamamentacao/aleitm_Bucal.htm - 03/12/00
6. Armstrong Helen. Técnicas de alimentação infantil: o uso da xícara. *Tecniques of feeding infants: the case of feeding* - Research In Action number 8, June 1998. Nutrition Section, *UNICEF New York*.
7. Secretaria do Estado de Saúde de São Paulo. Alimentação para Crianças Nascidas de Mãe Portadoras de HIV. São Paulo, 1999.
8. Ministério da Saúde. Aprendendo sobre Vitamina A, Ferro e Iodo. Brasília, 2001.
9. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde. Superintendência de Controle de Zoonoses, Vigilância e Fiscalização Sanitária. Manual de Higiene para Manipulador de Alimentos, 1993.
10. CNI/SENAI.SEBRAE. **Cartilhado Manipulador de Alimentos**. Série Qualidade e Segurança Alimentar, 2ª edição, 2000.
11. EUCLYDES, M. P. **Nutrição do lactente**. Viçosa, MG, 1997

Equipe de Elaboração:

- Aline Diniz Rodrigues Caldas - CGPAN-Nutrição
- Kelva Karina Nogueira de Carvalho de Aquino - Nutrição
- Roseane do Socorro Gonçalves Viana - CN-Nutrição
- Elizabetta Recine -Nutrição
- Ana Lucia Ribeiro de Vasconcelos - CN-DST/AIDS
- Denise Costa Coutinho - CGPAN

Ilustração e projeto gráfico:

- Darlan Manoel Rosa



Editora MS

Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SAA/SE

MINISTÉRIO DA SAÚDE

(Reprodução fiel do original)

SIA, Trecho 4, Lotes 540/610 – CEP: 71200-040

Telefone: (61) 233-2020 Fax: (61) 233-9558

E-mail: editora.ms@saude.gov.br

Brasília – DF, fevereiro de 2003

OS 0165/2003