INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

PDE | PRONATEC

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

ATENDENTE DE NUTRIÇÃO

Nome

Endereço

Telefone

Email

Anotações

ATENDENTE DE NUTRIÇÃO

Marcella Carolina Moura Bolognini
Nutricionista CRN/8 6599

Versão 1
Ano 2012

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
Reitor
Prof. Irineu Mario Colombo

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação
Silvestre Labiak Junior

Organização
Marcos José Barros
Cristiane Ribeiro da Silva

Projeto Gráfico e Diagramação
Leonardo Bettinelli

Introdução

Este material tem por objetivo informar os procedimentos gerais relativos às práticas de Higiene na manipulação de alimentos, visando melhoria na qualidade dos mesmos. É dirigido às pessoas que visam trabalhar em Empresas de Pequeno Porte (EPP) e Micro Empresa (ME) e locais que realizam serviço de alimentação, com ou sem manipulação. Ressalta a responsabilidade dos manipuladores de alimentos, objetivando a compreensão dos problemas de saúde e a importância da produção de alimentos seguros.

Informa sobre alimentação saudável como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Trata da dietoterapia, tipos de dietas hospitalares para os que prestam serviços em unidades de alimentação hospitalar, dando subsídios para o indivíduo obter conhecimentos sobre a nutrição na alimentação coletiva e hospitalar como atendente de nutrição.

Anotações

Sumário

Unidade 1

NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO .....

COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....19

Unidade 2

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS.....23

Unidade 3

CIDADANIA E AMBIENTE DE TRABALHO.....45

Unidade 4

NUTRIÇÃO HOSPITALAR E DIETOTERAPIA 49

Unidade 5

ATIVIDADES 57

ANEXOS 75

REFERÊNCIAS.....85

Anotações

Unidade 1

NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO

Alimentos

Alimento é definido como tudo aquilo que podemos comer ou beber e que tem algum efeito benéfico ao nosso organismo.

Os alimentos são compostos de nutrientes, são eles que exercem as funções dentro do nosso organismo. Cada nutriente exerce uma função e são divididos em macronutrientes e micronutrientes.

Os macronutrientes são três: Carboidratos, Proteínas e Lipídios (gorduras). São os que precisamos em maior quantidade no organismo e eles também estão presentes em maior quantidade nos alimentos e cada um deles exerce uma função específica no nosso corpo.

Os carboidratos têm como principal função a de fornecer energia rápida para o funcionamento de nossos órgãos e tecidos, para que possamos andar, falar, correr, etc. São os alimentos energéticos como, pão, arroz, macarrão, batata, e outros cereais.

As proteínas têm função estrutural, são elas que formam os órgãos, as células, os ossos e toda estrutura física do nosso corpo. Alimentos ricos em proteínas são leite e seus derivados, carnes, ovos, peixes e feijões.

Os lipídios ou gorduras são um importante nutriente de reserva energética, para o caso de nós ficarmos sem nos alimentarmos, é da reserva de lipídios que o corpo vai conseguir energia para funcionar. Porém, no caso de comermos mais do que precisamos, as gorduras no organismo aumentam e consequentemente acabamos engordando e o excesso de gordura corporal é prejudicial ao organismo, por isso a importância de uma alimentação saudável e equilibrada como veremos posteriormente.

Os micronutrientes se encontram em pequena quantidade nos alimentos e nós necessitamos deles em menores quantidades, porém se ficarmos sem estas pequenas quantidades de micronutrientes, podemos ter doenças. As vitaminas e os minerais que têm função de regular o corpo. Sem eles o organismo seria descontrolado, como um carro sem direção. As principais vitaminas e minerais são: vitamina C, vitamina A, Vitamina D, vitamina E, Cálcio, Ferro, Sódio, etc.

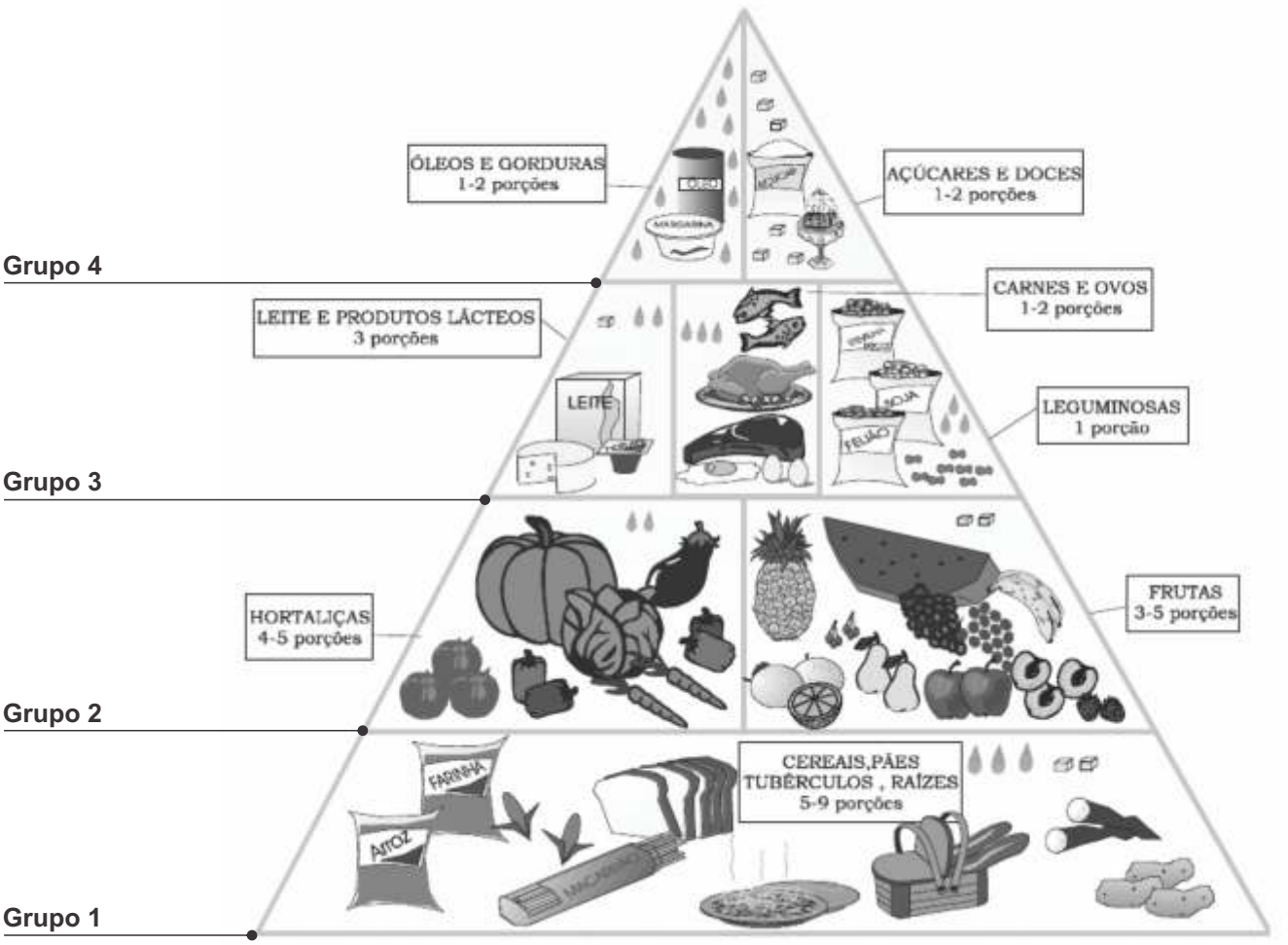
A água também é um nutriente essencial à vida. Cerca de 70% do corpo humano é formado por água. Sem ela não é possível a vida. Dentre suas funções estão as de regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes até a célula, eliminação de substâncias tóxicas,

hidratação.

Pirâmide dos Alimentos

Uma maneira fácil de visualizarmos os alimentos é através da Pirâmide Alimentar. Ela é composta por grupos de acordo com as funções de cada nutriente fonte encontrado nos alimentos.

Figura 1: Pirâmide Alimentar Adaptada



Fonte: PHILIPPI,S.T. *et. al,*1996. Ilustração: Graziela Mantoanelli. Dados de porções: software “Virtual Nutri”.

Grupo 1: Arroz, Pães, Massas (Cereais em geral) e Batata, Mandioca formam este grupo. É o grupo com maior consumo diário. São essenciais, são alimentos energéticos (os carboidratos). A quantidade para consumo deste grupo é de 5 a 9 porções ao dia (ver o equivalente a uma porção na lista de porções no anexo I).

Grupo 2: Hortaliças (Verduras, Legumes) e Frutas. São os reguladores do organismo pois são ricos em micronutrientes essenciais, as vitaminas e os minerais. Consumo ideal de 3 a 5 porções.

Grupo 3: Carnes, Ovos, Leite, Queijo, Iogurte, Feijões. São os alimentos com função estrutural, pois são ricos em proteínas. Consumo ideal de 1 a 2 porções/dia.

Grupo 4: No topo da pirâmide estão os alimentos que devemos consumir moderadamente: os óleos e gorduras, açúcares e doces, são alimentos de que fornecem energia extra. Deve-se consumir no máximo 1 a 2 porções ao dia.

Cereais, massas e pães

Cereais são alimentos de origem vegetal e os principais são: arroz, trigo, milho, aveia, centeio, cevada e triticale. São excelente fonte de carboidrato, energia e algumas vitaminas. Os integrais são ricos em fibras e minerais como ferro. Possuem um pouco de proteína, porém incompleta. Para que a proteína do arroz se complete é necessária a presença do feijão, por isso a mistura no prato do brasileiro do arroz com feijão na proporção de 1 parte de feijão para 3 partes de arroz.

Existem vários tipos de arroz:

Arroz polido: ou arroz branco, é o mais utilizado na culinária brasileira;

Arroz parboilizado: é o arroz que é submetido a cozimento sob pressão antes do beneficiamento, esse cozimento faz com que o amido do grão se gelatinize. Este arroz rende mais que o arroz polido;

Arroz instantâneo: é o arroz que já passou por cozimento normal antes do beneficiamento e retirou-se a umidade, para cozinhá-lo é necessário adicionar água fervente e deixar pouco tempo;

Arroz Selvagem: não é um arroz verdadeiro, mas uma gramínea aquática, de longa sementes escuras de sabor semelhante ao da noz;

Arroz integral: é o grão o qual é retirado apenas a casca, é o mais rico em nutrientes de todos. Demora mais para cozinhar quando comparado ao arroz polido (demora em média 50 minutos);

Arroz malekizado: é o grão com a casca que sofre maceração em água fria por três dias e submetido à vapor de alta temperatura (600ºC a 700ºC);

Arroz arbório: é um arroz italiano com grossos grãos redondos e brancos.

O trigo é um dos cereais mais utilizados em todo o mundo, principalmente na forma de farinha, no preparo de pães, macarrão, bolo, panquecas, pizzas, etc, e outras massas. Em 2004 a ANVISA determinou o enriquecimento das farinhas de trigo com ferro e ácido fólico, pois o processo de refinação da farinha (para torná-la branca) causa a perda de nutrientes.

Aveia é um cereal rico em fibras, vitaminas, minerais, proteínas. Pode ser utilizadas em preparações como biscoitos, pães, mingau ou sobre frutas picadas ou amassadas, vitaminas.

O milho também é um cereal, pode ser consumido na forma de espiga, pipoca, canjica ou na forma de farinha como fubá, do qual pode-se fazer polenta. Do milho também se pode retirar o óleo para usar em diversas preparações.

Centeio é um cereal cuja farinha é obtida pela trituração do grão com a casca. É utilizada principalmente para a confecção de pães.

Cevada é o mais antigo cereal, sendo citado na bíblia por Moisés. Quando o homem ainda não utilizava o trigo, os pães era feitos com cevada. Hoje a cevada é utilizada principalmente no preparo da cerveja ou em substituição ao café, em infusão.

Os cereais devem ser armazenados em locais seco e arejado, longe da luz do sol, em temperatura ambiente, longe de insetos e roedores, sendo guardados sobre estrados de madeira.

Verduras e Legumes

São plantas ou partes de plantas que servem para o consumo como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. Quando falamos hortaliças, significa a junção dos termos verduras e legumes.

O nome verduras é usado quando as partes comestíveis são as folhas, flores, botões, hastes, como o espinafre, acelga, alface, agrião, brócolis. Já legumes são quando as partes comestíveis são os frutos, sementes ou as partes que ficam dentro da terra como abobrinha, batata, berinjela, cenoura, tomate e mandioca.

A maioria das hortaliças são fonte de vitaminas, minerais e fibras. Temos a batata e a mandioca que são fonte de carboidratos também, assim como o cereais.

Vejamos a classificação das hortaliças de acordo com a parte comestível:

Folhas: acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, couve, espinafre, repolho, couve e rúcula;
Sementes: ervilha, milho verde, vagem;
Raízes e tubérculos: beterraba, cenoura, mandioca, mandioquinha, rabanete, batata, cará, inhame, batata-doce;

Bulbos: alho, cebola, alho-poró;
Flores: alcachofra, brócolis, couve-flor;
Frutos: abóbora, abobrinha, berinjela, chuchu, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate, maxixe;
Caules: acelga, aipo, aspargo, palmito.

Frutas

As frutas são a parte polposa que protege a semente da planta. Possui aroma e sabor característico, é rica em suco, normalmente de sabor doce, podendo ser consumida crua. São fonte de vitaminas e minerais, fibras e carboidratos, quase não possuem proteínas e gorduras.

Classificam-se conforme suas características em:

Extra: fruta de alta qualidade, sem defeitos, desenvolvida e madura de tamanho, cor e conformação uniformes sem manchas e sem defeitos na casca;
De primeira: são de boa qualidade, porém podem apresentar pequenos defeitos e pequenas manchas na casca que não prejudiquem sua aparência;
De segunda: de boa qualidade, podendo apresentar ligeiros defeitos na cor, no desenvolvimento, e na conformação os quais prejudicam as características e aparências da fruta. A casca não pode estar danificada, mas pode apresentar pequenos defeitos ou manchas.
De terceira: é destinada a fins industriais, são as frutas que não foram incluídas nas classes anteriores, mas que preservam suas características.

LEITE, QUEIJO E IOGURTE

Leite

É o produto da secreção das glândulas mamárias dos mamíferos. É composto por proteínas, gordura, minerais e vitaminas, e um pouco de carboidratos. As proteínas do leite são as lactoalbuminas, lactoglobulinas e caseína e estão presente no soro do leite, principalmente a caseína. O carboidrato do leite é a lactose que cristaliza quando o leite é aquecido conferindo a textura granular do leite. As gordura do leite, quando ele é homogeneizado, não se separam, portanto não se forma nata no leite homogeneizado. Dentre as vitaminas presentes no leite estão a vitamina A e D e dentre os minerais estão o cálcio, magnésio, potássio e sódio.

Para conservar o leite, são necessários alguns cuidados que seguem no quadro abaixo:

Quadro 1 – tempo de conservação e cuidados na compra e conservação do leite

Produto	Tempo médio de conservação	Cuidados na compra	Cuidados na conservação
Leite pasteurizado	24 horas	• Verificar a data de fabricação e validade. • O leite deve estar em local refrigerado.	• Ferver e conservar na geladeira. • Consumir até a data de validade.
Leite em pó	12 meses	• Verificar a data de fabricação e validade. • A lata deve estar limpa e sem vazamentos, sinais de amassada ou de ferrugem.	• Guardar em local seco e fresco • Ao abrir a lata não deixar a tampa virada para baixo. • Fechar bem a lata e limpar o excesso de leite que possa ter
Leite longa vida	3 meses	• Verificar a data de fabricação e validade. • A embalagem deve estar limpa e sem vazamentos ou sinais de amassada.	• Antes de abrir não precisa guardar na geladeira. • Depois de aberto consumir em até 48 horas.

Fonte: Philippi, 2006.

As formas de processamento térmico do leite são a pasteurização e a ultrapasteurização (UHT). Além destes processamentos térmicos, existe a homogeinização que serve para que a gordura não se separe do leite. Vejamos cada um destes processos:

Pasteurização: utiliza-se tempo e temperatura para a destruição do microorganismos causadores de doenças presentes no leite. O leite é aquecido de 72ºC a 76ºC por 15 a 20 segundos e em seguida imediatamente resfriado. Este processo reduz o número de microorganismos, mas não elimina todos, por isso é necessária a fervura do leite antes do consumo.

Ultrapasteurização (UHT): aquece-se o leite em uma temperatura entre 130ºC e 150ºC por 2 a 4 segundos e em seguida se faz o resfriamento. Por causa deste processo o tempo de conservação do leite na caixinha se torna maior, por isso ele se chama leite longa vida. Este processo mata todos os microorganismos aumento o tempo de vida do leite.

Homogeinização: processo em que ocorre a redução do tamanho dos glóbulos de gordura, impedindo a separação dela do leite.

Vejamos os tipos de leite:

Leite pasteurizado: é tratado pela pasteurização e é livre de bactérias causadoras de doenças. Deve ser transportado e armazenado sob refrigeração antes e depois de aberto

Leite pasteurizado tipo A: é o leite envasado em granja leiteira com qualidade microbiológica

elevada, podendo conter o teor de gordura original, semi-desnatado ou desnatado. Deve ser conservado e armazenado sob refrigeração.

Leite pasteurizado tipo B: é o extraído por ordenha mecânica de média qualidade microbiológica, com teor de gordura original, semi-desnatado ou desnatado, devendo ser transportado e armazenado sob refrigeração.

Leite pasteurizado tipo C: leite de baixa qualidade microbiológica, deve ter pelo menos 3% de gordura e resto da gordura é extraída para fabricação de manteiga, creme de leite e requeijão. Pode ter sido feita ordenha manual e deve ser transportado e armazenado sob refrigeração.

Leite ultrapasteurizado (UHT): levado ao processo de ultrapasteurização. Pode ser transportado e armazenado em temperatura ambiente, sem refrigeração e deve ser consumido no prazo de 3 meses. Após aberto conservar em geladeira.

Leite semi-desnatado: leite com retirada parcial de gordura.

Leite desnatado: Leite cuja gordura é totalmente retirada.

Leite em pó: leite desidratado de boa qualidade microbiológica quando colocada água filtrada ou fervida. Pode ser integral ou desnatado.

Leite evaporado: indicado para preparações culinárias, é o leite com retirada parcial da água e sem adição de açúcar.

Leite fermentado: é desnatado, fermentado por lactobacilos Caseishirota, que resistem ao ácido do estômago chegando vivo ao intestino, são benéficos para os humanos, regulando o intestino e melhorando a imunidade.

Leite condensado: é o leite pasteurizado, parcialmente desidratado e com adição de açúcar. Existem também o leite condensado desnatado, do qual se retira a gordura, isso reduz seu valor calórico.

Leite modificado: é o leite com acréscimo ou redução de nutrientes, é indicado para crianças. Pode ser acrescido de ferro ou pode se reduzir a lactose.

Creme de leite: é produzido a partir da nata do leite.

Queijo

É obtido pela coagulação do leite por meio da ação do coalho, fermento láctico, calor ou outro agente coagulante seguido pela retirada parcial do soro. O queijo pode ser feito do leite de vaca, cabra ou búfala.

Podem ser classificados em queijo fresco que está pronto para o consumo logo após fabricado ou queijo maturado que após a fabricação é submetido à maturação e processo de cura. Os queijos devem ser conservados sob refrigeração.

Seguem os nomes de alguns tipos de queijo: prato, queijo de minas, ricota, requeijão,

catupiry, parmesão, muçarela, provolone, gorgonzola, gouda, estepe, brie, camembert, emmental, gruyère, queijinhos fundidos, edam, cottage, cheddar, roquefort.

Iogurte

É o leite fermentado naturalmente ou artificialmente. Lactobacilos são acrescentados ao leite e este fica a uma temperatura de 45ºC em incubação. Além disso,são adicionados os sabores: mel, frutas ou cereais. Deve ser armazenado sob refrigeração e depois de aberto consumido em até 24 horas. Existem vários tipos: com mel, com frutas, integral, natural, natural desnatado, saborizado, com ou sem açúcar, com frutas secas ou cereais, etc.

Carnes

É toda parte do animal que serve como alimento para o homem, inclusive proveniente de aves, caça, suínos e peixes. Um corte de carne apresenta tecido muscular, conjuntivo, gordura e às vezes ossos. Os órgãos internos ou miúdos também se classificam como carne.

As carnes são fonte de proteína, possuem gordura, vitaminas e minerais como o ferro. Não possuem carboidratos em sua composição.

Existem alguns procedimentos para amaciar a carne de ação mecânica, enzimática, química ou por maturação à vácuo.

Ação mecânica: para uso doméstico utiliza-se um batedor de bife para amaciar a carne, em indústrias, utiliza-se equipamento com várias lâminas que seccionam as fibras da carne, amaciando-as.

Ação enzimática: utilizam-se enzimas naturais como a do mamão (papaína) e do abacaxi (bromelina) ou enzimas industrializadas. Não se pode utilizar uma quantidade muito grande destas frutas para amaciar a carne, pois o amaciamento em excesso resulta em uma carne de textura friável, parecida com a do fígado.

Ovos

É um corpo unicelular formado no ovário dos animais composto por protoplasma, vesículas germinativas e envoltórios. No Brasil são consumidos mais os ovos de galinha.

Os principais componentes do ovo são:

Casca: composta por carbonato de cálcio, possui pequenos poros para troca de gases, coberto por uma cutícula de cera que impede a perda de água e a entrada de microorganismos. A cor

branca ou avermelhada depende da raça e linhagem da ave. Na hora da utilização, o ovo deve ser lavado.

Clara: composta por uma mistura de 10% de proteínas e 90% de água situada ao redor da gema tem a finalidade de mantê-la centralizada. As proteínas da clara são: albumina, conoalbumina, ovomucóide, lisozima, ovomucina, avidina, ovoglobulina e outras.

Gema: composta de 16% de proteínas, carotenóides e 34% de gorduras, entre elas o colesterol e 50% é água

Os ovos podem ser conservados de 2 a 4 semanas a 5ºC desde que protegidos do sol e calor. Para saber se o ovo está fresco ou "choco" existem dois testes descritos a seguir:

Teste da luz: O ovo fresco ao ser colocado contra a luz, parece denso e escuro por igual, se houver uma parte oca, o ovo está estragado.

Teste da água: ao ser colocado em um copo com água e sal, o ovo fresco ficará parado no fundo (estável), se for velho, flutuará.

Orientações práticas para ovos:

- Utilizar ovos à temperatura ambiente, pois isso melhora o rendimento e evita rachaduras durante a cocção;
- Esfriar rapidamente após a cocção para se evitar a formação da camada escura em torno da gema;
- Utilizar somente a clara nas preparações à milanesa, pois a cobertura fica mais crocante e o óleo espirra menos durante a fritura;
- Não acrescentar ovos nas misturas quentes, pois pode talhar;
- Incorporar a clara em neve com os outros ingredientes somente no final com movimentos suaves;
- Verificar os ovos um a um antes de utilizá-los, nunca quebrar os ovos diretamente sobre os ingredientes da receita. Quebrar em um recipiente separado;
- Quando cozinhar ovos adicionar limão ou vinagre à água pois evita o vazamento da clara;
- Cortar ovos cozidos em rodelas fica mais fácil se a faca for mergulhada antes na água quente, pois isso impede o esfarelamento do ovo;
- Quando cozinhar ovo pochê (quando se quebra o ovo na água fervente), colocar na água limão ou vinagre para que a clara não esparrame;
- Evitar cozinhar os ovos excessivamente, pois isso formará a película escura sobre a gema e causará odor desagradável.

Leguminosas

São grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso. São compostos por 50% de amido (carboidrato) e 23% de proteína.

Dentre as várias espécies de leguminosas estão: feijão, lentilha, grão de bico, soja, ervilha, fava e amendoim. Para preparar as leguminosas secas, é necessária a cocção que pode ser por calor seco (forno, o única que podemos usar o calor seco é o amendoim) ou calor úmido (cozinhar com água). As leguminosas ficam macias porque absorvem água, o sabor fica mais acentuado e a digestão se torna mais fácil.

Se a cocção for feita pelo método de ebulição simples (na panela normal sem pressão), o tempo de cozimento dura entre 2 a 3 horas. Com o uso da panela de pressão, o tempo de cozimento se reduz a 20 e 30 minutos. A quantidade de água para a cocção das leguminosas é a seguinte: para cada xícara de grão, usa-se 3 xícaras de água.

Vejamos abaixo alguns fatores que influenciam na cocção das leguminosas:

Período de armazenamento: quanto maior o tempo de armazenamento mais difícil se torna a cocção;

Temperatura e grau de umidade do ambiente de armazenamento: quanto maior a temperatura e menor a umidade do local, mais difícil se torna a cocção, porque a perda de água do grão é maior devido a estes fatores;

Variedade da leguminosa: lentilha e ervilha são cozidas mais facilmente que o grão de bico, por exemplo;

Presença de minerais na água do cozimento: torna o grão mais duro, o que dificulta a cocção.

Por que deixar o feijão de molho?

O feijão possui fibras e um carboidrato chamado rafinose, o qual causa fermentação no intestino, gerando, consequentemente, gases. Deixar molho reduz esse carboidrato. Então se você não quer ter muitos gases quando consumir o feijão, deixe-o de molho entre 4 a 8 horas antes de cozinhar e jogue a água fora, colocando outra água para cozinhar.

Óleos e gorduras

São substâncias de origem animal ou vegetal que não se misturam na água (hidrofóbicas ou insolúveis em água). Óleo é aquele que é líquido em temperatura ambiente, já gorduras são sólidas em temperatura ambiente, porém ficam líquidas quando aquecidas de 30 a 42ºC.

Atenção!

A manteiga é uma gordura de origem animal, pois vem do leite da vaca.
A margarina é uma gordura de origem vegetal, pois vem das plantas.

Os principais óleos utilizados na alimentação são de origem vegetal como: óleo de soja, oliva, canola, milho, girassol, algodão, amendoim, dendê. Como exemplos de gorduras de origem animal temos a banha, o bacon, o toucinho e a manteiga.

O óleo vegetal pode ser conservado fora da geladeira, desde que guardado em local fresco e escuro. A embalagem plástica possui um filme protetor que impede a oxidação do óleo pela luz.

As gorduras e óleos sofrem mudanças durante o seu aquecimento a altas temperaturas. Eles são desidratados pelo calor, formando a acroleína, que é uma substância irritante da mucosa gástrica. Essa formação pode ser observada pelo “ponto de fumaça”: é uma alteração física prejudicial que ocorre quando o óleo ou a gordura são aquecidos demasiadamente, formando uma fumaça densa e branca, indicando que passaram do ponto, não estão bons para consumir. Isso ocorre geralmente nos óleos para frituras.

Existem óleos que são mais resistentes e demoram mais para chegar ao ponto de fumaça, por isso eles são os mais indicados para frituras como: óleo de soja, canola e o óleo misto.

As frituras podem causar danos à saúde devido aos efeitos que causam no organismo, um desses efeitos é a formação da acroleína, substância tóxica e irritante. Para se reduzir estes efeitos, não se pode reutilizar o óleo por mais de duas vezes.

Açúcares

São carboidratos simples, presentes principalmente e em maior quantidade na cana-de-açúcar, beterraba, frutas e vegetais e no mel. Os açúcares são fonte de energia devido ao

lactose, galactose, maltose, xilose, glicose, sacarose, açúcar invertido, frutose. Todos estão presentes nos alimentos em maior ou menor proporção.

Para o açúcar derreter, ou seja, se solubilizar, é necessário aumentar a temperatura. O açúcar que normalmente utilizamos para adoçar os alimentos e bebidas é a sacarose (o açúcar branco refinado ou cristal), cujas fontes são a cana-de-açúcar, frutas, beterraba, néctar de flores, frutas, raízes e sementes. Este açúcar pode apresentar outras formas:

Açúcar demerara: é o mais artesanal, retirado diretamente do melado de cana. Não é lavado nem processado, sua cor é escura e seus cristais levemente úmidos. Empedra com facilidade, e possui cristais maiores que o açúcar cristal;
Açúcar cristal: é obtido do demerara através de lavagem com água e remoção do mel que envolve os cristais.
Açúcar refinado: o mais comum dos açúcares, de grãos brancos e amorfos, é obtido do açúcar cristal;
Açúcar de confeiteiro: é muito fino, tendendo a empedrar;
Açúcar em tabletes: é obtido colocando-se a sacarose cristalizada em fôrmas e adicionando-lhe uma solução quente de açúcar que depois de frio, se retira da fôrma;
Açúcar mascavo e rapadura: é obtido da primeira extração da cana-de-açúcar, são compostos principalmente de sacarose, mas também possuem glicose e frutose, além de alguns minerais como cálcio, ferro e fósforo (que no açúcar branco não estão presentes);
Melado: fabricado mediante a fervura do caldo de cana. Composto por 70% de açúcares e 30% de água;
Açúcar líquido: destinado à industria em que necessita a utilização do açúcar dissolvido.

A frutose é um açúcar encontrado principalmente nas frutas, como o nome já diz, também é encontrado no mel e em alguns vegetais. Adoça 2 vezes mais que a sacarose. Por exemplo: 1 col de sopa de frutose é igual a 2 col de sopa de sacarose, ou seja, para conseguir o poder adoçante da sacarose, precisa-se de uma quantidade menor de frutose.

Dentre os adoçantes ou edulcorantes, temos os naturais: esteviosídeo, sorbitol, manitol, sucralose que são adoçante que não prejudicam a saúde do consumidor. Já os edulcorantes ou adoçante artificiais: sacarina, ciclamato, aspartame e acesulfame-k são produtos químicos com poder adoçante, porém não são benéficos à saúde e devem ser utilizados com moderação.

Breve histórico da alimentação

Ao longo dos anos o ser humano veio evoluindo e sobrevivendo às mudanças climáticas e ambientais que ocorreram na terra. Sua alimentação era composta pelos alimentos que encontrava ao longo de sua trajetória. O homem usufruía daquilo que o ambiente oferecia e quando este ambiente se tornava escasso de alimentos, o homem ia buscar a outras terras com mais alimento.

Com a evolução, seus hábitos foram mudando e se aprimorando. Na pré-história, acredita-se que o homem, observando o que os outros animais comiam, imitava-os a fim de se alimentar. A dieta era composta por frutos, raízes, mel de abelhas.

O consumo de carne teve início na era glacial, com consumo de ratos, coelhos, cobras e castores. Mais tarde, com a produção de armas para se defender e caçar, o homem aprendeu a dominar os animais de médio porte, consumindo-os em sua dieta. Assim o homem foi adequando sua dieta conforme o ambiente em que vivia.

Com a descoberta do fogo – por meio de tempestades de raios – o homem conseguiu usá-lo para cocção dos alimentos. A criação de utensílios de barro permitiu que o homem armazenasse os grãos que colhia e ao observar que com a presença de umidade, estes grãos brotavam, retornou-os à terra para ver o que acontecia e assim surgiu a agricultura: o homem plantava para seu sustento.

Com o desenvolvimento da agricultura, surgem os sítios agrícolas e o homem deixa de ser nômade (ir de uma terra a outra em busca de alimento) e passa a ser sedentário, formando-se assim os vilarejos e as cidades. Esse é o início do comércio. O encontro de várias culturas permitiu inúmeras trocas de experiências com a alimentação até chegar nos dias de hoje.

Cultura alimentar

A alimentação envolve vários aspectos: sociais, econômicos, afetivos, sensoriais e culturais. Diferente dos animais, que buscam suprir suas necessidades do corpo, as pessoas buscam não somente isso, mas também procuram o prazer na hora de se alimentar.

De forma geral o homem moderno não está preocupado com o valor nutricional dos alimentos, mas sim com o sabor, a aparência e a coloração que os alimentos possuem. A maior preocupação hoje é comer e se sentir saciado, mas o alimento precisa ser prático e muitas vezes barato, não importando a qualidade nutricional. Isso justifica o grande crescimento das indústrias alimentícias, principalmente de produtos industrializados, m

erem consumidos como chips, biscoitinhos, etc. Isso resulta em vários problemas de saúde observados hoje em dia na população, principalmente a obesidade.

Anotações

Anotações

Unidade 2

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Importância das boas práticas para alimentos seguros

As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são as práticas de higiene utilizadas em todo o mundo e são necessárias para garantir alimentos seguros, livre de contaminantes que possam causar doenças. Com as boas práticas é possível prevenir contaminação nos alimentos, evitando assim doenças transmitidas por alimentos.

Contaminação dos alimentos

Contaminação alimentar é a presença de qualquer matéria estranha que não pertença ao alimento. Exemplos de contaminação:

Física: são provocados por materiais que podem machucar como prego, pedaços de plástico, de vidro e de ossos, espinha de peixe e outros materiais.

- Gilete no pão;
- Cabelo;
- Pedra no feijão;
- Caco de Vidro;
- Grampos de caixa de papelão.

Química: são provocados por desinfetantes, produtos para matar ratos, inseticidas e outros venenos:

- Produtos de limpeza;
- Inseticida;
- Conservantes em quantidades acima do recomendado.

Biológica: são provocados por microrganismos que não podemos ver a olho nu, mas que são os principais contaminantes nos alimentos, podendo causar doenças (por exemplo, diarréia) ou alterar as características dos alimentos, estragando-os.

- Fungos;
- Bactérias;
- Protozoários;
- Vírus;
- Vermes.

Microorganismos em alimentos

O que são microorganismos?

São seres vivos tão pequenos, que só podemos enxergá-los com microscópio e muitos dos quais podem causar doenças.

Existem vários tipos de microorganismos: úteis, deteriorantes e patogênicos. Os úteis são utilizados na produção de queijos, iogurtes, cervejas, vinhos, etc. Os deteriorantes são os que estragam os alimentos, mudando o cheiro e sabor, o que impede o consumo do produto, podendo ou não causar doenças. Os patogênicos são os que causam doença sem alterar aspecto, cheiro ou sabor do alimento.

Eles são encontrados em todos os lugares: no ar, água, terra, pessoas, animais, utensílios e no próprio alimento. Todo alimento possui certa quantidade de microorganismos: É a contaminação de origem. Além desta contaminação, existe a contaminação cruzada: é a que acontece quando microorganismos são transferidos de um alimento ou local para outro alimento através de utensílios, mãos, equipamentos, etc.

Exemplo de contaminação cruzada: cortar com a mesma faca e na mesma tábua carne crua e cozida sem antes higienizar. Utilizar a mesma faca e tábua para cortar carnes e legumes.

Para que um microorganismo se multiplique ele precisa de:

Água: quanto mais água livre um alimento tiver, maior é a multiplicação dos microorganismos. Carne bovina, suína, aves e pescados são alimentos ricos em água. Alimentos secos como pão, bolacha e goiabada, duram mais que outros porque a água foi retirada.

Nutrientes: Os microorganismos necessitam de nutrientes como proteínas e carboidratos, os quais estão presentes em abundância nos alimentos. Peixes, carnes, ovos, leite e seus derivados são os que mais favorecem a multiplicação das bactérias porque são ricos em proteínas.

Ar: Os microorganismos, podem se multiplicar na presença ou ausência de ar.

Acidez: Os alimentos pouco ácidos como o palmito, milho, manga, melão, melancia, mamão, queijos, carnes, entre outros, favorecem a multiplicação de microorganismos. Os alimentos

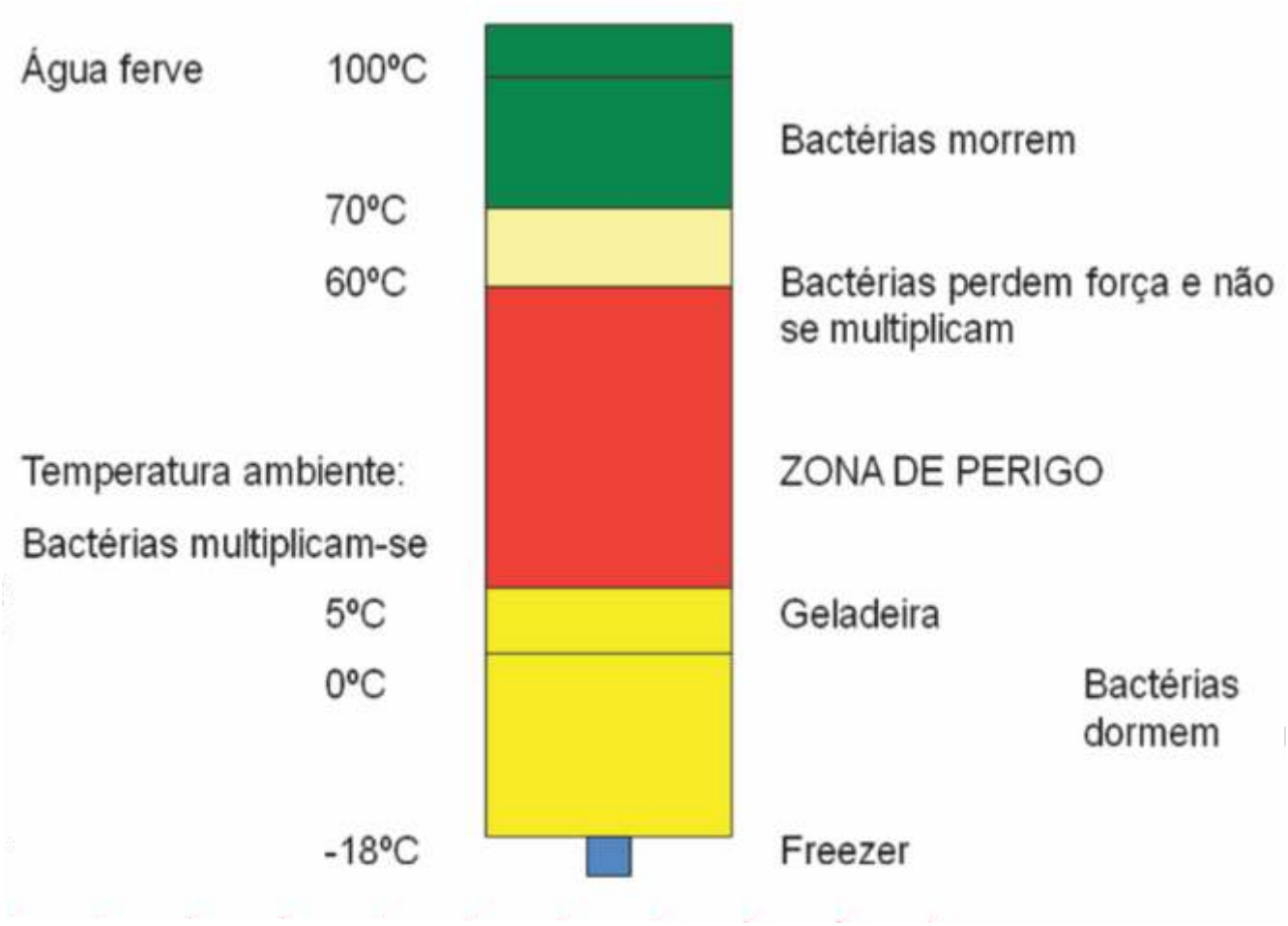
muito ácidos, como a maioria das frutas e extratos de tomate, dificultam a multiplicação de bactérias.

Tempo: Os microorganismos precisam de tempo suficiente para crescer. As bactérias, por exemplo, podem se multiplicar de 20 em 20 minutos. Em pouco tempo o alimento pode apresentar a quantidade de bactérias capaz de causar doença. Portanto, é preciso estar atento ao tempo de preparo, armazenamento e distribuição do alimento.

Temperatura: Temperaturas entre 5ºC e 60ºC favorecem a multiplicação de microorganismos. Temperaturas muito altas ou muito baixas dificultam a multiplicação dos microrganismos.

Observe o termômetro:

Figura 2: Termômetro



A figura do termômetro mostra que as bactérias morrem em temperaturas superiores a 70°C e que a zona de temperatura perigosa para a multiplicação bacteriana fica entre 5°C e 60°C, e abaixo de 5°C as bactérias não morrem, porém também não se multiplicam, ficam em

estado de latência, como se estivessem encapsuladas. Por isso a importância de se aquecer a uma temperatura superior a 70ºC todos os alimentos antes de consumir para se ter segurança alimentar.

Quando um alimento está congelado e é feito o seu descongelamento, não se pode recongelá-lo novamente, pois enquanto descongela a temperatura fica na zona de perigo (entre 5ºC e 60 ºC) o que leva à multiplicação bacteriana, logo, o alimento quando descongelado deve ser mantido a uma temperatura de 4ºC e ser consumido em no máximo 48 horas, levado à cocção em uma temperatura maior que 70ºC.

Como deve ser feito o descongelamento para que ele seja seguro? Vamos a algumas definições:

Congelamento: Etapa onde os alimentos passam da temperatura original para -18ºC ou menos, num período de 6 horas.
Descongelamento: Etapa onde os alimentos passam da temperatura de congelamento para 4ºC sob refrigeração, ou em condições controladas.

Segue abaixo maneiras de se fazer um descongelamento seguro:

- Em câmara ou geladeira a 4ºC;
- Em forno ou microondas;
- Em água com temperatura inferior a 21ºC por 4 horas;
- Em temperatura ambiente;
- Em local sem contaminação ambiental (vento, pó, excesso de pessoas, utensílios, etc);
- Monitorar a temperatura superficial com um termômetro, quando atingir entre 3 a 4ºC, continuar o degelo na geladeira a 4ºC.

Por que manter sob refrigeração ou congelamento alimentos perecíveis?

Alimentos perecíveis são favoráveis à multiplicação de microorganismos. A temperatura de refrigeração reduz esta multiplicação (ver termômetro). Determinadas bactérias que causam doenças, ao se multiplicarem no alimento, podem produzir toxinas (venenos). Algumas destas toxinas não são destruídas pelo cozimento, fritura ou ao assar um alimento. Mesmo alimentos que foram cozidos acima de 70ºC podem conter bactérias na forma de esporos, estes esporos se transformam em novas bactérias se o alimento ficar na zona de temperatura perigosa (5 a 60°C).

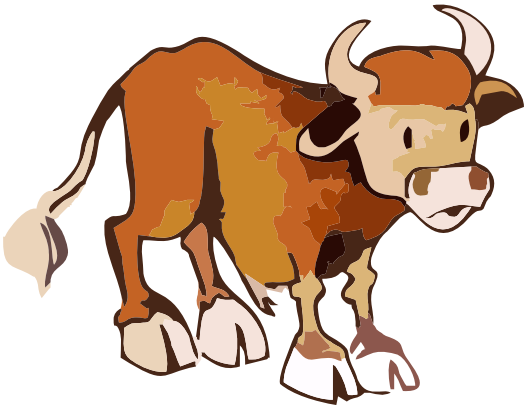
Para conservar estes alimentos, a indústria alimentícia introduziu alguns produtos

químicos que reduzem a multiplicação de bactérias por um maior tempo. Estas substâncias são os conservantes.

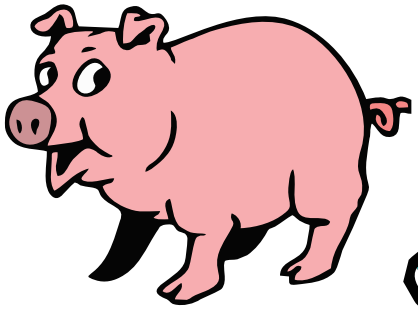
Exemplos:

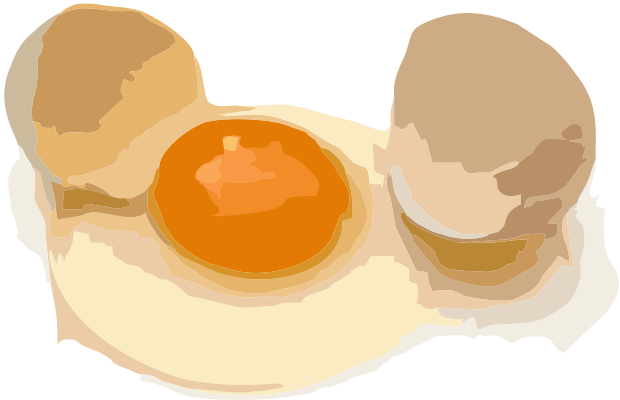
- Ácidos em conservas de vegetais (lata de milho, pepino em conserva, etc);
- Nitritos e nitratos em produtos cárneos (salsicha, mortadela, hambúrguer, etc).

Por isso, existem alguns tipos de alimentos que devem ser manipulados com maior cuidado como: carnes bovina, suína, de frango e de peixe, ovos, leite e derivados e saladas que levam carnes.



PESCADOS
CARNE BOVINA
CARNE SUÍNA
OVOS CRUS
LEITE E DERIVADOS





Manipulador de alimentos

Todos os que trabalham com alimentos devem ter boas condições de higiene, bons hábitos pessoais, boas condições de saúde, pois nós todos trazemos em nossa boca, mãos, nariz ou sobre a pele as bactérias causadoras de doenças.

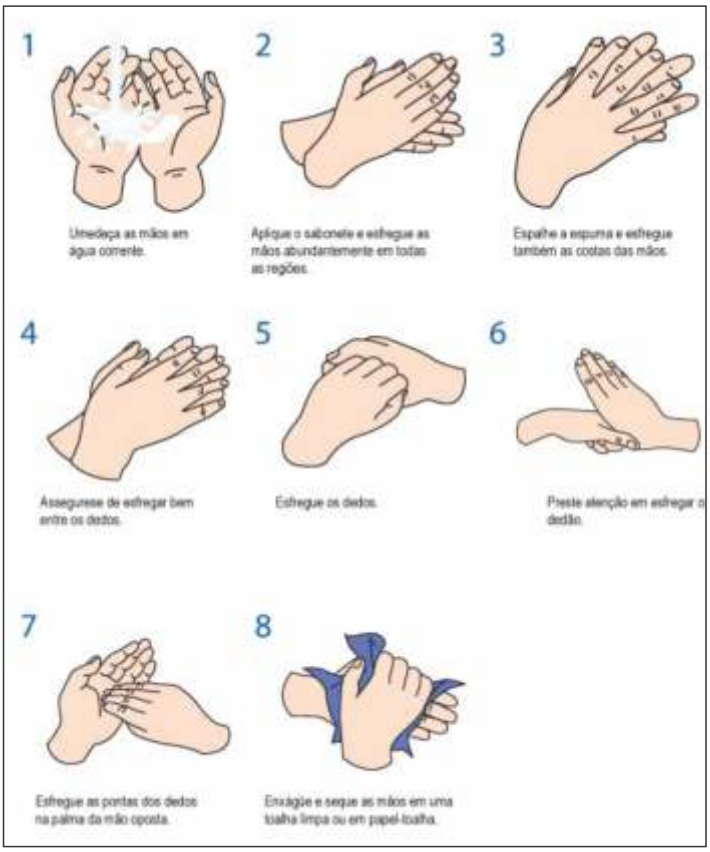
Essas bactérias podem ser levadas ao alimento através das pessoas que preparam os alimentos. Mantendo-se saudável e limpo, o manipulador pode ajudar a evitar uma doença por consumo de alimento contaminado. Uma das maneiras de se prevenir contaminação pelo manipulador é a higiene pessoal e a lavagem de mãos.

As mãos devem ser lavadas quando:

- chegar ao trabalho;
- iniciar ou trocar de atividade;
- utilizar o sanitário;
- tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- usar esfregões, panos ou material de limpeza;
- remover lixo e outros resíduos;
- tocar em caixas, sacarias e garrafas;
- pegar em dinheiro;
- manipular alimentos não higienizados ou crus;
- antes de tocar em utensílios higienizados;
- antes de colocar, e após retirar, as luvas descartáveis;
- tocar os cabelos, o rosto ou o corpo;
- fumar ou mascar chiclete;
- tocar na roupa, avental ou nos sapatos;
- usar produto químico de limpeza;
- a toda interrupção de serviço.

Segue a maneira correta de lavagem das mãos:

Figura 3: Lavagem correta das mãos

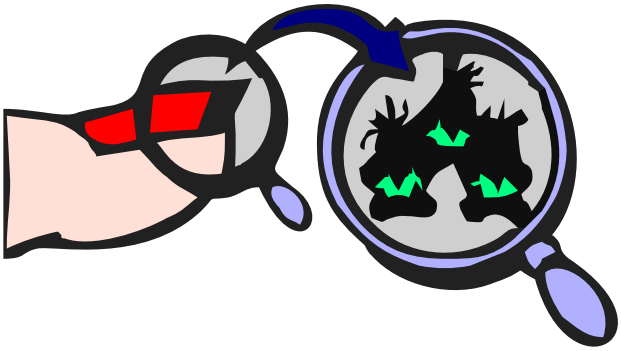


Fonte: www.johnsondiversey.com.

Ao final pode-se utilizar álcool 70% e deixar secar naturalmente.

Além da lavagem de mãos, existem algumas recomendações de higiene que devem ser consideradas para trabalhar no ambiente de manipulação de alimentos:

- Tomar banho todos os dias para certificar- se de que a pele não possui bactérias que irão prejudicar a saúde e evitar que ocorra odoros devido a transpiração.
- As unhas devem ser mantidas curtas e sem esmaltes por que elas alojam diversos tipos de bactérias prejudiciais à saúde.
- Ferimento na pele é um lugar ideal para bactérias. É importante evitar que pessoas com ferimentos ou outras doenças como resfriados manipulem alimentos. Muitas bactérias são disseminadas quando espirramos, tossimos, assobiamos, cantamos, falamos nas áreas de manipulação. Todos os manipuladores de produtos alimentícios têm a obrigação de informar aos superiores se estão sofrendo de qualquer tipo de doença que possa levar à contaminação de produtos alimentícios.
- A higienização dos cabelos é essencial para os manipuladores, pois o couro cabeludo em geral, contém bactérias prejudiciais à saúde. Torna- se necessário usar uma proteção adequada na cabeça, cobrindo todo o cabelo. Além disso, os cabelos não devem ser penteados enquanto você está usando a roupa de trabalho.
- Fazer a barba diariamente e não usar loção pós-barba e utilizar somente perfume inodoro.
- Não usar adornos (jóias, relógios, anéis, broches, etc).



Uniformes:

- Devem ser mantido limpo;
- Ser de cores claras e material fácil de lavar;
- Com troca diária;
- Utilização somente nas dependências internas do estabelecimento;
- Sapatos fechados com meias.

Luvas podem ser utilizadas nos seguintes casos:

- Na manipulação de alimentos prontos e que já sofreram tratamento térmico;
- Na manipulação de folhas, tubérculos entre outros que já foram higienizados.

O uso de máscaras não é recomendado, mesmo as permeáveis pois estas não conseguem impedir a passagem de gotículas de saliva em grande quantidade.

Não é permitido fumar no ambiente de manipulação por que:

- O hábito de fumar faz a pessoa tossir;
- Podem cair cinzas nos alimentos;
- As pontas de cigarros são contaminadas pela saliva e podem contaminar as superfícies de trabalho quando depositadas sobre elas.

Durante a manipulação não é permitido:

- Mascar goma, palito, fósforo ou similares, chupar balas ou comer;
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- Experimentar alimentos com as mãos;
- Tocar o corpo;
- Manipular dinheiro;
- Tocar maçanetas.

Higiene Ambiental

Limpeza é a remoção dos restos de alimentos, gordura e sujeira. É importante para manter o local, equipamentos e utensílios limpos e higienizados.

Definições para a limpeza e sanitização:

Detergente: É usado para remover a sujeira, gordura e restos de alimentos.
Desinfetante: Reduz bactérias a um nível aceitável.
Sanitizante: Uma mistura dos dois acima citados.

Processo de limpeza:

- Remoção da gordura e de sujeiras usando detergente.
- Remoção de sujeira e dos restos de alimentos.
- Remoção de toda a sujeira e do detergente.
- Ocorre a destruição das bactérias, com uso de desinfetantes.
- Remoção de todo o desinfetante.
- Em máquinas ou com panos limpos.

Pré-limpeza
▼
Limpeza Principal
▼
Enxague
▼
Desinfecção
▼
Enxague Final
▼
Secagem

Todos os equipamentos utilizados na manipulação de alimentos devem receber uma higienização especial, sendo ele grande ou pequeno, deve ser passar pelo processo de limpeza e desinfecção.

Todos os equipamentos onde as mãos estão em contato direto devem ser desinfetados diariamente (facas, pecas de equipamentos...). Locais onde entram em contato diretamente com os alimentos durante a manipulação devem também ser desinfetados. Equipamentos danificados devem ser trocados imediatamente, pois em suas rachaduras poderá habitar milhares de bactérias prejudiciais.

É importante realizar a limpeza durante todo o trabalho, para não acumular muita sujeira, tomando cuidado com os resíduos de produtos químicos utilizados, pois podem contaminar os alimentos.

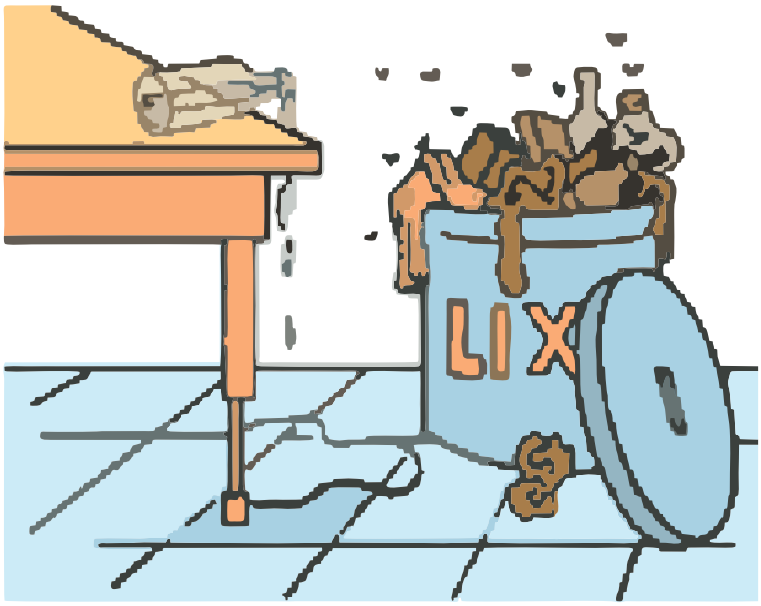
As escovas e os materiais utilizados para fazer a limpeza também precisam ser lavados e desinfetados após o uso. É inadequado o uso de certos equipamentos em que sua limpeza

não seja eficiente, como os equipamentos de madeira (ex: colher de pau), pois e bastante absorvente e leva ao acumulo de bactérias assim como equipamentos que possam enferrujar.

Os pisos, ralos, áreas de produção e lavagem, lavatórios, sanitários, mobiliários e recipientes de lixo devem ser lavados diariamente. Equipamentos, utensílios, superfícies de manipulação e saboneteiras deve-se lavar diariamente ou de acordo com o uso. Semanalmente, lavam-se as paredes, portas, janelas, prateleiras, coifas, geladeiras, freezers e câmaras. Quinzenalmente, os estoques, estrados e congeladores devem ser higienizados. Luminárias, interruptores, tomadas elétricas e telas são lavados mensalmente. Semestralmente lava-se o reservatório de água. De acordo com a necessidade ou regulamentação específica, deve-se higienizar tetos, forros, caixas de gordura, filtros de ar condicionado e tubos de ar.

Armazenamento e descarte de Lixo

O lixo deveria merecer a mesma consideração dada ao preparo de um banquete ou à criação de um prato especial. Há menor probabilidade de se causar doenças com esses dois exercícios do que com o descuido com o armazenamento e descarte do lixo produzido.



Os recipientes utilizados para o armazenamento de lixo devem ser preferencialmente de plástico e pequenos sendo necessário esvaziá-los pelo menos três vezes por dia.

Deve-se manter os recipientes de lixo com sacos plásticos, devem ter tampas e estas devem ser acionadas com os pés.

Controle de pragas

Deve-se prevenir a presença de insetos e roedores, mantendo o lixo em recipientes adequados e não guardando objetos em desuso. A desinsetização só pode ser feita com produtos registrados no Ministério da Saúde e executada por empresas autorizadas.

Deve-se prevenir a presença de insetos e roedores, mantendo o lixo em recipientes adequados e não guardando objetos em desuso. A desinsetização só pode ser feita com produtos registrados no Ministério da Saúde e executada por empresas autorizadas.

Controle de água para o consumo

O reservatório de água (caixas d'água) deve ser limpo e desinfetado:

- Quando for instalado;
- A cada seis meses;
- No caso de acidentes que possam contaminar a água.

Higiene dos alimentos

Na hora de escolher e consumir um alimento é importante observar as condições de higiene em que ele se encontra.

Recomendações:

- Tocar os alimentos apenas antes de cozinhá-los ou na hora de lavá-los e com as mãos bem limpas;
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, gotas de água sanitária, ou vinagre em água corrente, se possível filtrada ou fervida.
- Fazer a comida perto do horário de servi-la;
- Escolher os alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentam o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Fazer a quantia certa para evitar sobras;
- Guardar sobras com muito cuidado. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado;
- Aquecer bem os alimentos que foram refrigerados;
- Não misturar alimentos crus com cozidos;
- Evitar o uso de tabuas de madeira e colheres de pau. Usar tábuas de polietileno.

A higienização de hortaliças deve ser feita da seguinte maneira:

1. Lavar bem a pia e a esponja;
2. Selecionar, ou seja, escolher as frutas, verduras ou legumes;
3. Lavar bem as folhas, legumes e verduras, uma a uma, esfregando com as mãos ou esponja;
4. Lavar a pia novamente;
5. Encher uma vasilha com água e colocar 1 colher de sopa de água sanitária a 2,5% de cloro (própria para utilização em alimentos) para 1 litro de água e misturar;
6. Mergulhar o alimento dentro desta vasilha durante meia hora;
7. Retirar, enxaguar de novo para retirar o resíduo do produto químico e deixar escorrer e secar um pouco;
8. Embalar em saco plástico transparente ou recipiente com tampa, colocar a etiqueta com a validade (3 a 5 dias) e guardar na parte do meio da geladeira.

Recebimento de mercadorias

Deve-se observar a data de validade e fabricação do alimento no ato de seu recebimento, bem como as condições das embalagens. Devem estar limpas, íntegras, sem ferrugens, estufadas, amassadas, trincadas, com vazamentos nas tampas e deve seguir as particularidades de cada alimento, sendo que cada um possui suas características sensoriais (cor, gosto, aroma, odor...) e não devem estar alteradas.

Alimentos não devem estar em contato direto com papel, papelão ou plástico reciclado. Deve-se fazer a troca de embalagens quando necessário (eliminar caixas de madeira e/ ou papelão pois atraem insetos e roedores), bem como se observar as condições do entregador.

Alimentos que foram abertos e não foram utilizados por inteiro ou que foram retirados da embalagem original necessitam de rotulagem. A rotulagem do produto antes de armazená-lo deve conter: nome, composição do produto, lote, data de fabricação e validade, número de registro no órgão oficial, endereço do fabricante e do distribuidor, condições do armazenamento e quantidade. É importante também observar o alvará do veículo de transporte e o controle microbiológico e físico- químico quando necessário.

Modelo de etiquetas para rotulagem:

Etiqueta 1

Produto: _____

Lote: _____

Data de fabricação: _____

Data de abertura: _____

Data de validade: _____

Nº do registro no MS: _____

Endereço do distribuidor: _____

Etiqueta 2

Fornecedor: _____

MS: _____

Produto: _____

Marca: _____

N° Nota Fiscal: _____

Origem: _____

Conservação: _____

Prazo de Validade Original: _____

Utilizar até: _____

Devem ser feitas nos alimentos perecíveis (aqueles que necessitam de refrigeração) medidas de temperatura e registrá- las:

Congelados: -18ºC até -12ºC;
Resfriados: 6ºC a 10ºC, ou conforme especificação do fabricante;
Refrigerados: 6ºC a 7ºC.

Alimentos Perecíveis são os que propiciam rápida multiplicação microbiana, devendo ser armazenados sob refrigeração ou congelamento. Alimentos não perecíveis são estáveis em sua composição, podendo ser armazenados em temperatura ambiente. Deve-se receber primeiro os perecíveis refrigerados, depois perecíveis congelados, perecíveis permitidos à temperatura ambiente e por último os não perecíveis.

Armazenamento

Etapa envolvendo 3 procedimentos:

- Congelamento.

Quadro 1: Temperatura e tempo de congelamento de alimentos

Temperatura	Tempo máximo de Armazenamento
0 a -5ºC	10 dias
-5ºC a -10ºC	20 dias
-10ºC a -18ºC	30 dias
Abaixo de -18ºC	90 dias

Os alimentos são armazenados à temperatura de 0ºC ou menos, de acordo com as recomendações dos fabricantes;

- Refrigeração.

Quadro 2: Alimentos, temperatura e tempo de refrigeração

Alimento	Temperatura	Tempo
Frutas e hortaliças	Até 10ºC	Por 72h
Frios e laticínios manipulados	Até 8ºC Até 6ºC Até 4ºC	Por 24h ou Por 48h ou Por 72h
Carnes, Aves e seus produtos	Até 4ºC	Por 72h
Pescado cru	Até 2ºC	Por 24h
Alimentos cozidos	Até 4ºC	Por 72h
Pescado cozido	Até 4ºC	Por 24h Sobreme
Sobremesas	Até 8ºC Até 6ºC Até 4ºC	Por 24h ou Por 48h ou Por 72h

Os alimentos são armazenados à temperatura de 0ºC à 10ºC ou menos, de acordo com as recomendações dos fabricantes.

No estoque seco os alimentos são armazenados à temperatura ambiente, segundo especificações no produto e recomendações dos fabricantes.

A disposição no estoque seco deve obedecer a data de fabricação e ao seguinte princípio: PEPS (primeiro que entra primeiro que sai) ou PVPS (primeiro que vence primeiro que sai).

Alimentos não devem ficar armazenados junto de produtos de limpeza, químicos, de higiene e perfumaria. Deve-se evitar caixas de madeira e papelão nas áreas de armazenamento e manipulação. Os Alimentos ou recipientes com alimentos não devem estar em contato com o piso, mas sobre estrados e prateleiras e devem ser dispostos em forma de cruz. Os produtos destinados à devolução devem ser colocados em locais separados e identificados por fornecedor.

Quando houver necessidade de armazenar diferentes gêneros alimentícios em um mesmo refrigerador, respeitar:

Prateleiras superiores: alimentos prontos para consumo;
Prateleiras do meio: semi-prontos ou pré- preparados;
Prateleiras inferiores: produtos crus.

Pré-preparo

Etapa em que os alimentos sofrem modificações através de higienização, tempero, corte, porcionamento, seleção, escolha, moagem e de adição de outros ingredientes.

Recomendações gerais:

- Deve-se ter o cuidado com o risco de contaminação cruzada;
- Os utensílios, equipamentos e o meio ambiente devem estar limpos e secos durante todo o processo de manutenção;
- Lavar em água corrente as embalagem impermeáveis antes de abri-las;
- Abrir e utilizar quantidades suficientes para que se evite sobras;
- Evitar as preparações de véspera, quando tal medida

seja inevitável deve-se armazená-las cobertas na câmara seguindo os critérios de tempo e temperatura;

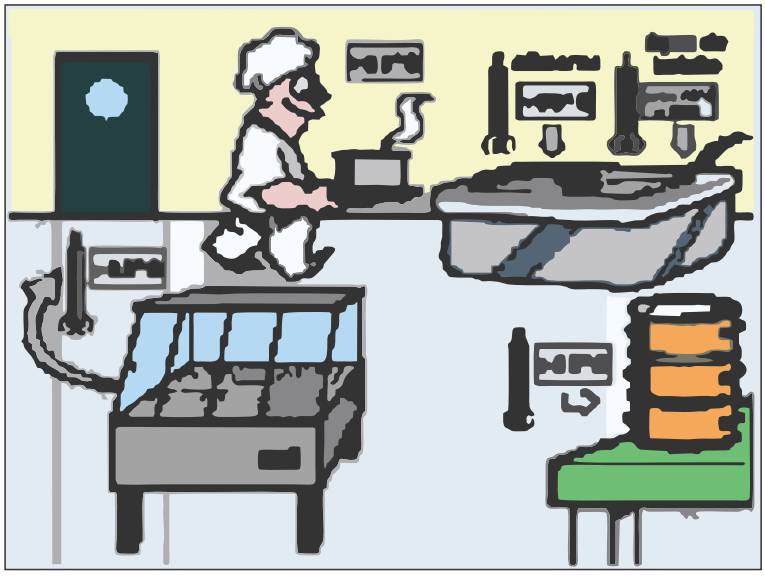
- Cereais, farináceos e leguminosas devem ser escolhidos a seco, lavar em água corrente e enxaguar no mínimo três vezes;
- Não permitir que os alimentos entrem em contato com os cabos dos utensílios beirais e outros locais onde se toca com as mãos;
- Não deixar cair nada sobre os alimentos;

Cocção

Etapa em que os alimentos devem atingir 74ºC no seu interior ou combinações conhecidas de tempo e temperatura com 65ºC em 15 min ou 70ºC por 2 min.

Os óleos e gorduras utilizados não devem ser aquecidos a mais de 180ºC, devendo descartar a utilização do óleo quando ele apresentar alguma alteração de suas características como:

- Sensorial (cor, odor, sabor, etc.), ou físico-químicas;
- Só poderá ser reutilizado quando não apresentar qualquer alteração e deverá ser filtrado com filtros próprios ou pano branco fervido por 15 minutos;
- O óleo utilizado para peixes só poderá ser reutilizado para peixes, em condições adequadas de controle.



Reaquecimento

Alimentos que já sofreram cocção e que foram adequadamente conservados, ao serem reaquecidos devem atingir a temperatura de no mínimo 74oC no seu interior.

Porcionamento

Etapa onde os alimentos prontos para consumo sofrem manipulação com finalidade de

se obter porções menores. A manipulação deve ser realizada observando-se os procedimentos que evitem a recontaminação ou contaminação cruzada.

Espera para distribuição

Etapa onde os alimentos quentes devem ser mantidos a 65ºC ou mais, antes de ir para a distribuição. Os alimentos frios devem ser mantidos abaixo de 10ºC, antes de ir para a distribuição.

Distribuição

Etapa onde os alimentos estão expostos para consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura e protegido de novas contaminações.

É necessário diminuir ao máximo o tempo entre preparação e distribuição. Nos balcões térmicos deve-se colocar quantidades suficientes de alimentos para cada turno de distribuição, mesmo que exija maior número de reposições. As cubas necessitam estar tampadas quando houver interrupção na fila. O reabastecimento deve ser feito em cubas devidamente higienizadas e os alimentos devem ser retirados dos balcões tão logo termine a distribuição.

Alimentos quentes: podem ficar na distribuição ou espera à 65o C ou mais por no máximo 12 horas ou à 60o C por no máximo 6 horas. Abaixo de 60o C por 3 horas.
Alimentos frios: deverão ser distribuídos no máximo à 10º C por até 4 horas. Entre 10º C e 21ºC por no máximo 2 horas.

Requisitos para reaproveitamento de sobras

Existe a sobra limpa, sobra suja e o resto. Sobra limpa são aqueles alimentos que sobram dentro da cozinha, ou seja, aqueles que sobram dentro da panela, que não saem do ambiente de manipulação. Sobra suja são aqueles alimentos que sobram na distribuição, no bifê. Estas sobras não podem ser reaproveitadas pelo risco de contaminação a que estão submetidas. O resto são aqueles alimentos que sobram no prato dos comensais, este também não pode ser reaproveitado.

As sobras quentes devem ser:

- Reaquecidas a 74o C e mantidas a 65o C ou mais para serem servidas no máximo 12 horas;
- Reaquecidas a 74o C e quando atingem 55 o C na superfície devem ser resfriadas a 21 o C

em 2 horas, devendo atingir 4 o C em mais de 6 horas para serem reaproveitadas no máximo em 24 horas;

- Alimentos que sofrem tratamento térmico e que serão destinados à refrigeração devem ser armazenados em volume ou utensílios com altura máxima de 10 cm devendo ser cobertas quando atingirem 21 o C ou menos;

Sobras frias:

- Resfriadas de modo que a temperatura interna do alimento atinja 4 o C em 4 horas, podendo ser utilizadas por no máximo 24 horas;
- Também podem ser aproveitadas para pratos quentes, devendo ser levados a cocção a 74 o C e mantidos a 65 o C para a distribuição por no máximo 12 horas;
- Após atingirem 55 o C devem ser resfriados a 21 o C em duas horas e atingirem 4 o C em mais 6 horas, devendo ser mantidas nessa temperatura para reaproveitamento como pratos quentes por no máximo 24 horas. As sobras também podem ser congeladas segundo os critérios de uso para o congelamento.

Controle de saúde

As pessoas transmitem, umas às outras, muitas doenças através dos alimentos. Assim, o cuidado e o controle com a saúde do funcionário são essenciais para garantir a segurança do alimento preparado.

O funcionário deve realizar exames médicos adimensionais e periódicos, acompanhados de análises laboratoriais, a critério médico, de acordo com as atividades desenvolvidas pelo funcionário. A periodicidade dos exames médico-laboratoriais deve ser, no mínimo, semestral, podendo ser reduzida a critério médico.

Os funcionários que apresentarem diarréia ou disenteria, assim como os que estiverem acometidos de infecções pulmonares ou faringites não podem manipular alimentos, devendo ser afastados para outras atividades, a fim de tratamento médico e de evitar a contaminação dos alimentos.

O manipulador com cortes e ferimentos só poderá manipular alimentos se estas lesões estiverem protegidas

Termômetros

Utiliza-se o frio e o calor para destruir ou evitar a multiplicação dos microorganismos

nos alimentos, portanto devemos sempre controlar as temperaturas dos alimentos medindo-as e registrando-as.

Devem ser utilizados termômetros que sejam capazes de indicar temperaturas de congelamento e temperaturas acima de 190° C.

Para utilizar o termômetro corretamente, segue abaixo as recomendações:

1. Espere que a temperatura do termômetro estabilize;
2. Insira a haste ou sensor do termômetro no centro do alimento;
3. Não deixe que o sensor toque os lados ou o fundo do recipiente. (Este pode estar mais frio ou mais quente que o alimento e a leitura pode não ser correta);
4. Espere estabilizar a temperatura, faça a leitura e o registro numa ficha de controle de temperatura (anexo III).
5. Registrar a temperatura na folha de registros exemplificada abaixo. A folha deve ser utilizada para o controle da temperatura de equipamentos de refrigeração/congelamento de produtos armazenados neles e para a conservação de alimentos prontos que serão servidos quentes ou frios.
6. Após a utilização, o sensor do termômetro deve ser lavado e desinfetado antes e depois de uso, guardando-o sempre limpo.

Edificações e Instalações

A área externa do estabelecimento deve ser limpa, com ausência de lixo, objetos em desuso, animais domésticos, insetos e roedores. Mantendo a área externa desta forma ajuda-se a evitar a entrada de insetos e roedores no estabelecimento.

A área interna do estabelecimento deve permitir um bom desenvolvimento das atividades e uma adequada manipulação dos alimentos. A área física deve ser compatível com o volume de produção de modo a garantir a qualidade e a segurança do alimento. O material utilizado deve favorecer a higienização e manutenção das instalações. Pisos, paredes, tetos, portas e janelas devem ser de material liso, resistente, impermeável e lavável, sempre em bom estado de conservação e higiene.

As janelas e aberturas externas devem ser protegidas com telas milimétricas ajustadas ao batente ou parede para impedir a entrada de insetos e roedores. Da mesma forma, exige-se a instalação de molas nas portas para que estas permaneçam fechadas e na parte inferior, proteção de borracha ou outro material.

A ventilação no estabelecimento deve garantir a renovação do ar e ausência de umidade, portanto o conforto do ambiente.

No estabelecimento onde não há consumação não é exigido sanitário para o público. Em todos os outros é exigido. As instalações sanitárias para funcionários devem possuir:

- Pia para a lavagem das mãos com um sabonete líquido ou um antiséptico ou um sabão antiséptico, toalha de papel de cor clara não reciclado ou outro método de secagem que não contamine as mãos;
- Descarga automática;
- Bacia sifonada com tampa;
- Lixeira com tampa e pedal em sanitários;
- Paredes, pisos e teto de cor clara, de material liso, resistente e impermeável;
- Ventilação e iluminação adequadas. As janelas também devem estar protegidas com telas;
- O banheiro não deve ter comunicação direta com áreas de manipulação, armazenamento e produção do alimento;
- Portas com molas e proteção na parte inferior contra a entrada de animais;
- Boas condições de higiene e manutenção.

Os estabelecimentos comerciais classificados como Micro Empresa (ME) ou Empresa de Pequeno Porte (EPP) estão dispensados da exigência de vestiário desde que no sanitário tenha chuveiro e que os funcionários possam guardar seus pertences de forma organizada.

Devem ser separados por sexo, com armários individuais bem conservados e limpos, com ventilação e iluminação adequadas; Nas instalações, os ralos devem ser sifonados, possuindo grelhas com dispositivos que permitam o fechamento das mesmas. Caixas de esgoto não devem ficar dentro da área de produção. Os encanamentos devem estar bem conservados e sem vazamento. A caixa de gordura é obrigatória e deve ficar, preferencialmente, fora da área de produção. O botijão de gás deve ser instalado em local arejado, longe de fonte de calor.

As instalações elétricas devem ser embutidas, caso não seja possível, revestidas por tubulação de fácil limpeza. As luminárias devem estar protegidas contra explosões e quedas. A iluminação deve ser uniforme de modo a não alterar as características visuais dos alimentos.

A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) conta com uma ficha para checar as instalações dos locais que manipulam alimentos (Anexo II). É através deste check list que os locais de produção se adéquam às exigências discutidas anteriormente.

Anotações

Anotações

Unidade 3

CIDADANIA E AMBIENTE DE TRABALHO

No discurso de políticos, comunicadores, dirigentes, educadores, está presente a palavra cidadania. Hoje, tornou-se costume o emprego da palavra cidadania para referir-se a direitos humanos, ou direitos do consumidor e usa-se o termo cidadão para dirigir-se a um indivíduo qualquer, desconhecido.

A história da cidadania confunde-se com a história dos direitos humanos, das lutas para a afirmação de valores éticos, como a liberdade, a dignidade e a igualdade de todos os humanos sem distinção.

A palavra cidadania é originária do latim, que tratava o indivíduo habitante da cidade (civitas), na Roma antiga indicava a situação política de uma pessoa (exceto mulheres, escravos, crianças e outros) e seus direitos em relação ao Estado Romano. No dizer de Dalmo Dallari (1998):

> A cidadania expressa um conjunto de direitos que dá à pessoa a possibilidade de participar ativamente da vida e do governo de seu povo. Quem não tem cidadania está marginalizado ou excluído da vida social e da tomada de decisões, ficando numa posição de inferioridade dentro do grupo social. p.14.

Ser cidadão é ter consciência de que tem direitos. Direitos à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade de direitos, enfim, direitos civis, políticos e sociais. Mas este é um dos lados da moeda. Cidadania pressupõe também deveres. O cidadão tem que ter consciência das suas responsabilidades, por é da sociedade, da coletividade, a nação, o Estado, para cujo bom funcionamento todos têm de dar sua parcela de contribuição. Somente assim se chega ao objetivo final, coletivo: a justiça em seu sentido mais amplo, ou seja, o bem comum.

Dessa forma, o ser cidadão é ter direitos e deveres, estes deveres para com a sociedade de maneira geral, mas também cumprir estes deveres dentro do ambiente de trabalho, sendo cooperativo para com os colegas, dividindo tarefas e ajudando quando o colega necessitar.

No ambiente de trabalho, você é parte integrante de uma equipe. Uma equipe só funciona se todos os integrantes estiverem em harmonia e forem cooperativos uns com os outros. A cooperação dentro da equipe é imprescindível para que se alcance o objetivo final, pois a equipe tem um mesmo objetivo e precisa trabalhar para atingí-lo.

O ambiente é refletido no ser humano. Por exemplo: pessoas que vão à praia se

comportam diferentemente de pessoas que vão à igreja. Não é só o tipo de ambiente que influi no comportamento das pessoas, mas a moldura do ambiente, como é decorado, o tipo de roupa permitida, a climatização, o visual, as cores das paredes, flores no ambiente, obras de arte, quadros, conforto em geral, entre tantos outros fatores.

Sendo assim, o ambiente de trabalho também influencia no comportamento das pessoas bem como nas relações interpessoais e nos resultados das empresas em todos os sentidos.

E como que o ambiente de trabalho pode influir ou não nos relacionamentos interpessoais?

As pessoas são produtos do meio em que vivem, tem emoções, sentimentos e agem de acordo com o conjunto do espaço físico ou social.

Bom Sucesso (1997) diz que, a valorização do ser humano, a preocupação com sentimentos e emoções, e com a qualidade de vida são fatores que fazem a diferença. O trabalho é a forma como o homem, por um lado, interage e transforma o meio ambiente, assegurando a sobrevivência, e, por outro, estabelece relações interpessoais, que teoricamente serviriam para reforçar a sua identidade e o senso de contribuição (p.36).

Cada pessoa tem uma maneira de pensar e, assim também, o trabalho é visto de forma distinta por cada indivíduo. Há pessoas mais dispostas a ouvir, outras nem tanto, há pessoas que se interessam em aprender constantemente, outras não enfim, as pessoas têm objetivos distintos e, muitas vezes, dão prioridade ao que melhor lhes convém entrando, muitas vezes, em conflito com a empresa.

O auto-conhecimento e o conhecimento do próximo são componentes essenciais na compreensão de como a pessoa atua no trabalho, dificultando ou facilitando as relações. Dentre as dificuldades mais observadas, destacam-se a falta de objetivos pessoais, dificuldade em priorizar, dificuldade em ouvir (BOM SUCESSO, 1997).

O ser humano é único e, portanto, reage de forma única e individual à situações semelhantes. Como observado pelo autor Bom Sucesso (1997), no ambiente de trabalho, mesmo de ótimas condições financeiras, conforto e segurança, alguns ainda estarão tomados pelo sofrimento emocional. Outros, necessitados, buscando o alimento de cada dia com esforço excessivo, se declaram felizes e esperançosos.

Normalmente, procura-se passar a responsabilidade da tarefa executada para a outra pessoa, ou seja, cada um é responsável por uma parte do trabalho, mas se algo sai errado, muitas vezes o indivíduo coloca o outro como responsável para se livrar da responsabilidade. Todos precisam assumir suas tarefas, quer elas estejam certas ou erradas por algum motivo. Isto é dever, é cidadania. Sem a responsabilidade de cada um para com seu trabalho, a empresa é prejudicada, e sendo assim, pode acarretar prejuízos também as funcionários todos

da empresa, até mesmo para com aquele que faltou com responsabilidade.

Além de constituir responsabilidade da empresa, o auto-conhecimento e a descoberta do papel de cada um nas organizações, da postura facilitadora, empreendedora, passiva ou ativa, transformadora ou conformista é responsabilidade de todos (BOM SUCESSO, 1997).

Existe o princípio dos 5S: são sinônimos de qualidade para o ambiente de trabalho e, cabem aqui, a realidade e percepção do ambiente, que são observadas, de maneiras distintas, por cada pessoa.

Segundo Silva (1995), os sentidos e os valores podem confundir as pessoas. Quando isso ocorre, não se percebe mais a bagunça, o desperdício, e todo tipo de comportamento que gera má qualidade de vida. É preciso prestar mais atenção para perceber a realidade.

Os cinco sensos ou bom senso, que é mais adequado assim colocar, procura mostrar que, com uma boa utilização dos materiais, uma boa ordenação, com uma limpeza constante, com saúde e higiene e, acima de tudo, com autodisciplina, alcança-se maior conforto e um melhor relacionamento no trabalho e melhores resultados para a empresa.

Como observado por Silva (1995), pode-se criar um ambiente de qualidade em torno de si, usando as mãos para agir, a cabeça para pensar e o coração para sentir, por meio do sistema ou programa 5S. É só colocar em ação cinco sensos que estão dentro de cada um.

Os passos que se deve seguir são faxina geral, limpar o ambiente e os objetos, separar tudo o que se precisa com freqüência daquilo que se usa esporadicamente, fazer uma arrumação de forma a se facilitar a vida no trabalho, guardar cada coisa em seu lugar, manter os equipamentos em ordem e bom funcionamento, combater o desperdício, ordenar as informações, estar atento às condições de saúde e higiene e, por fim, uma auto-disciplina e aperfeiçoamento constante do local de trabalho.

Como conclui Silva (1995), podemos iniciar a longa caminhada da melhoria contínua praticando os cinco (bons) sensos que cada um tem dento de si: utilização, ordenação, limpeza, saúde e autodisciplina. A mudança deverá ocorrer dentro de cada um. Se não tomarmos a decisão pessoal de viver com dignidade, ninguém poderá fazer isso pela gente.

Anotações

Unidade 4

NUTRIÇÃO HOSPITALAR E DIETOTERAPIA

O serviço de alimentação hospitalar

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) ou o Serviço de Nutrição e Dietética (SND) na área hospitalar têm por objetivo o fornecimento de refeições nutritivas e equilibradas aos pacientes e funcionários do estabelecimento.

A responsabilidade é grande quando se trata de pacientes enfermos, pois precisam receber alimentos com qualidade nutricional adequada para cada enfermidade com extremos cuidados na garantia da segurança alimentar higiênica e sanitária e para recuperação da saúde.

Um dos grandes problemas é quando ocorrem erros na qualidade da alimentação, pois comprometer significativamente a saúde e o tratamento da patologia do paciente, pois eles estão mais suscetíveis a infecções de todos os tipos, inclusive a do tipo alimentar. Logo a higiene dentro de uma Unidade de Alimentação Hospitalar precisa ser cuidadosa e eficaz. A alimentação dentro do ambiente hospitalar visa não somente matar a fome, mas faz parte do tratamento da patologia, como um complemento à terapia medicamentosa prescrita pelo médico, por isso denominamos as refeições servidas aos pacientes de Dietoterapia.

Gastronomia Hospitalar

A dietoterapia procura, mesmo com as restrições nas dietas ou midificações que veremos a diante, manter a qualidade da terapia nutricional equivalente aos hábitos do paciente.

Antes as refeições hospitalares eram ditas como insossas, sem graça, sem sabor, sem sal e eram pouco aceitas durante o tratamento.

Atualmente os profissionais da área modificaram essas refeições, tornando-as mais saborosas, com preparações mais atrativas estimulando o prazer na hora da refeição. Isso faz com que o paciente aceite melhor a dieta, ajudando no tratamento. Todas estas modificações foram feitas respeitando a dietoterapia. A essas mudanças que tornaram as refeições mais atrativas e aceitas chamamos de Gastronomia Hospitalar.

A proposta da Gastronomia Hospitalar é proporcionar prazer, relacionando a qualidade do alimento com as sensações dos que o ingere. A sensação é percebida pela visão, olfato e sabor principalmente. Mas além do sabor, é necessário que a refeição seja atraente.

Em anexo estão algumas receitas que podem ser realizadas dentro de uma unidade de alimentação hospitalar (anexo IV).

Dietoterapia

A Dietoterapia possibilita a recuperação do paciente em menor tempo e faz com que a refeição contenha todos os nutrientes essenciais de acordo com a característica permitida pela patologia do paciente.

As dietas hospitalares se dividem em normais, modificadas e especiais. As normais são classificadas quanto à consistência: dieta geral, dieta líquida, dieta pastosa e dieta branda ou leve.

DIETAS NORMAIS

Dieta Geral

É indicada para pacientes que não têm restrição de nutrientes, por isso a quantidade de nutrientes como carboidratos, lipídeos e proteínas, vitaminas e minerais é normal, ou seja, normoglicídica (normal em carboidratos), normoprotéica (normal em proteínas) e normolipídica (normal em lipídios). A consistência é normal e todos os alimentos podem ser usados nesta dieta.

Dieta líquida clara ou líquida restrita

Indicações:

- Quando há redução das funções digestivas;
- No pós-operatório imediato;
- Para preparação para exames clínicos;
- Para pacientes que apresentam problemas na mastigação e deglutição;
- É utilizada por curtos períodos entre 24 e 48 horas;
- Pode ser utilizada com suplementos nutricionais em pacientes desnutridos;
- Sua consistência é líquida;
- É hiperglicídica (alto teor de carboidratos), normoprotéica (normal em proteínas) e hipolipídica (baixo teor de lipídeos/gorduras), sendo de baixo teor calórico (hipocalórica) e de fácil absorção;

- Alimentos permitidos: Caldos de sopa coados, gelatina, chás, suco de frutas coado.

Dieta líquida Completa

É composta por: leite, leite em pó, bebidas a base de leite, iogurtes, suco de frutas, chá, café, caldos de sopa, ovos pasteurizados diluídos no caldo, gelatinas, sorvetes, cremes, pudins de leite e ovos, mel, açúcar, margarinas ou manteigas.

Dieta Branda

- É utilizada para pacientes com problemas mecânicos de mastigação e deglutição e para facilitar a digestão, bem como nos processos inflamatórios intestinal como colite, gastrite, etc.
- É recomendada como dieta de transição para a dieta geral;
- Tem características idênticas à dieta geral em relação à distribuição dos nutrientes, sendo normoglicídica, normoprotéica e normolipídica;
- Sua consistência é macia, seus alimentos devem ser muito bem cozidos para apresentar a textura branda;
- O arroz deve ser bem cozido, legumes, vegetais e carnes também bem cozidos;
- Deve-se evitar alimentos fritos, duros, gordurosos, frutas e vegetais crus, temperos fortes e/ou industrializados.

Dieta Pastosa

- É indicada para pacientes que têm problemas de mastigação, deglutição;
- Os alimentos prontos e cozidos devem sofrer processos mecânicos através de moagem, liquidificador, para ficarem pastosos ou em forma de purê;
- É normoglicídica, normoprotéica e normolipídica.

Dietas especiais ou modificadas

São dietas que apresentam características químicas, qualitativas e quantitativas em nutrientes alteradas para atender a algumas doenças específicas. Dividem-se em dietas com modificações de nutrientes e dietas de exclusão.

Dietas com modificação de nutrientes

- Hipocalórica (baixa em calorias) e Hipercalórica (alta em calorias/energia);
- Hipogordurosa ou Hipolipídica (baixa em lipídios/gorduras);
- Hipoprotéica (baixa em proteínas) e Hiperprotéica (alta em proteínas);
- Pobre em colesterol;
- Rica em fibras (laxante/laxativa), pobre em fibras (constipante/obstipante);
- Rica em potássio (hipercalêmica), pobre em potássio (hipocalêmica);
- Hipossódica (pouco sal/sódio);
- Restrita em líquidos.

Dietas com exclusão de alimentos ou nutrientes

- Hipoalergênica;
- Isenta de açúcares;
- Isenta de glúten;
- Isenta de purinas;
- Isenta de lactose;
- Isenta de proteínas.

Dieta Hipogordurosa

É uma dieta pobre em gorduras, indicada para problemas do fígado, pâncreas e vesícula biliar, quando há esteatorréia (presença de gordura nas fezes). Todos os alimentos que contêm gordura são retirados da dieta. Os alimentos não podem ser feitos com óleo, margarina, etc. Carnes gordas, gema de ovo, leite integral, queijos também são excluídos.

Dieta Hipoprotéica

É uma dieta com teor reduzido de proteínas, indicada para pacientes com problema de insuficiência renal, que não podem ingerir proteínas, pois o metabolismo delas sobrecarrega o rim.

São reduzidos os alimentos de origem animal (que são protéicos) como carne, leite e derivados, ovos, leguminosas (feijão, grão de bico, soja, etc). Aumenta-se alimentos vegetais, hortaliças e frutas e os carboidratos.

Dieta Hiperprotéica

Quando o paciente precisa de mais proteína a dieta é chamada de hiperprotéica. É utilizada em pacientes desnutridos, com infecção, pacientes graves, pacientes que precisam cicatrizar cortes. Aumenta-se na dieta carnes, leite e derivados, clara de ovos, feijões , soja, etc.

Dieta Hipercalórica

É indicada para pacientes que necessitam ganhar peso, para pacientes desnutridos, é rica em calorias, rica em energia. Deve ser composta de alimentos calóricos como massas, molhos, frituras, doces, etc. Pode adicionar na dieta para aumentar o valor calórico: leite condensado, leite em pós, mel, creme de leite, óleo de oliva e outros suplementos industrializados específicos.

Dieta Hipocalórica

Indicada para perda de peso é uma dieta pobre em calorias, pobre em energia, deve-se evitar alimentos calóricos como creme de leite, molhos, óleo, sorvetes, massas, leite condensado, doces, etc. Deve conter diariamente de 6 a 8 refeições com volume reduzido.

Dieta Rica em Fibras

Também chamada de dieta laxante ou laxativa, é indicada para aumentar a motilidade intestinal do paciente, para aqueles que encontram constipados, indicada também para aqueles que possuem as gorduras do sangue aumentadas. Aumenta-se a quantidade de frutas e hortaliças, bem como alimentos integrais. Deve ser acompanhada da ingestão de água.

Dieta Pobre em Fibras

Também chamada de dieta constipante ou obstipante indicada para quadros de diarréia ou intestino solto, problemas do cólon intestinal. Contêm alimentos bem cozidos, frutas sem casca e cozidas, cereais refinados.

Dieta para Diabéticos

Deve reduzir a quantidade de carboidratos da dieta, ele deve estar presente em todas

as refeições principais, porém em pequenas quantidades. Não se podem comer ao mesmo tempo dois tipos de carboidratos (arroz e macarrão, por exemplo). O açúcar deve ser substituído por adoçantes artificiais. Alimentos doces, bolos e sobremesas com açúcar, mel, leite condensado devem ser retirados. As gorduras da dieta também devem ser reduzidas. O paciente diabético deve comer pequenas quantidades de alimentos de 3 em 3 horas, evitando o jejum prolongado.

Anotações

Anotações

Unidade 5

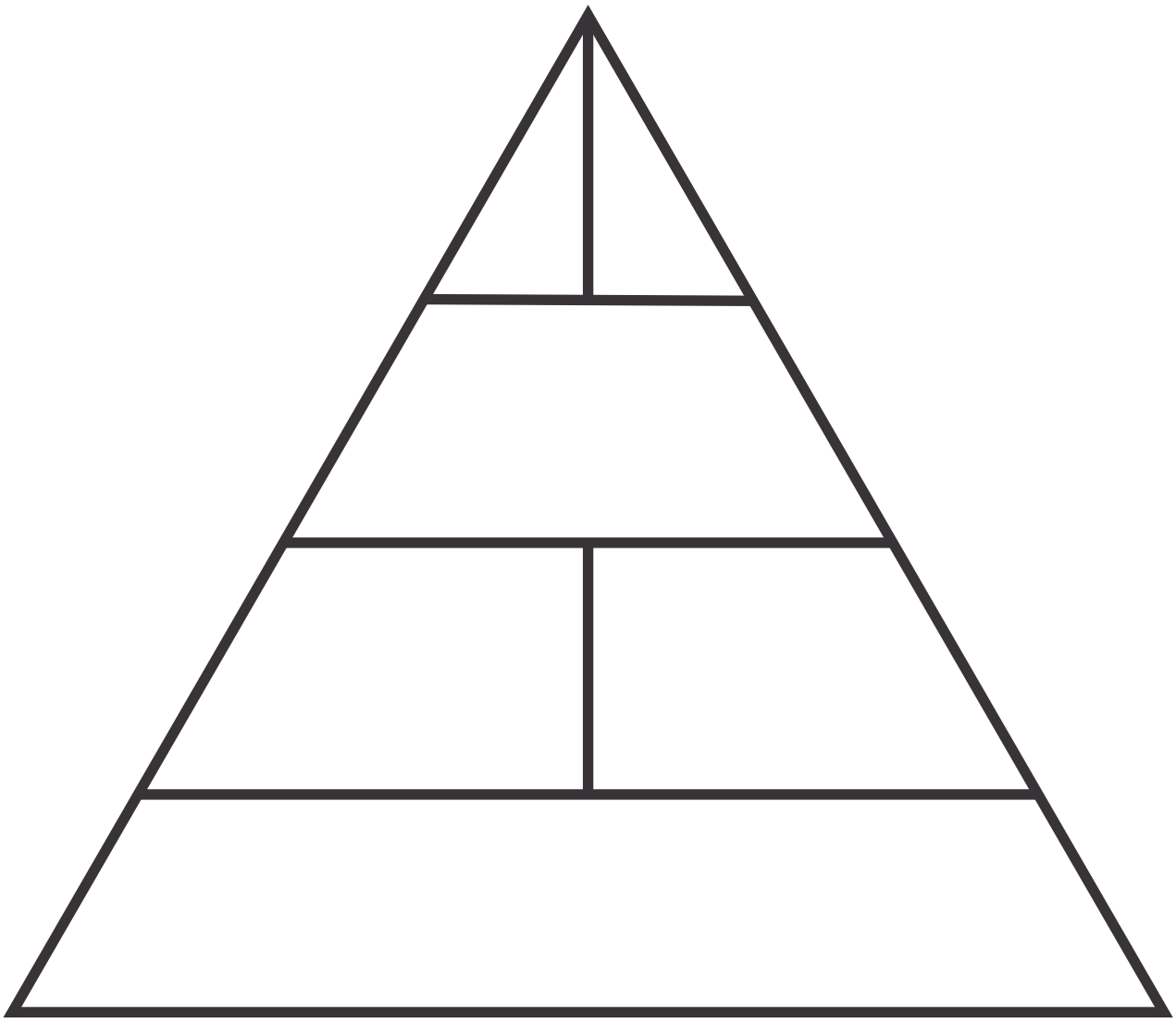
ATIVIDADES

a) Marque a segunda coluna de acordo com a primeira com relação à funções dos nutrientes:

(A) Carboidratos
(B) Lipídios ou gorduras
(C) Proteínas
(D) Vitaminas e minerais
(E) Água

( ) Função estrutural
( ) Função reguladora
( ) Função energética rápida
( ) Função transporte, eliminação, etc
( ) Reserva energética

b) Escreva os alimentos nos grupos da pirâmide a seguir conforme a pirâmide alimentar e coloque a quantidade de porções diárias que devemos consumir:



c) Complete o texto:

A_____ é formada por_____ grupos alimentares. O grupo 1 é composto pelos seguintes alimentos:_____ que têm função_____. O grupo 2 são os:_____ que tem a função de_____. O grupo 3 tem função_____ e os alimentos que compõem este grupo são:_____. Já o grupo 4 nós devemos consumir_____pois é composto pelos_____.

d) Marque a 2ª coluna de acordo com a 1ª.

(1) Perigos físicos	( ) Cabelo
(2) Perigos químicos	( ) Bactérias
(3) Perigos biológicos	( ) Inseticida
	( ) Pedra
	( ) Caco de vidro
	( ) Fungos
	( ) Produtos de limpeza
	( ) Cacos de vidro
	( ) Vermes

e) Quais são os tipos de microorganismos? E o que eles causam nos alimentos?

_____

_____

_____

_____

f) O que é contaminação cruzada? Como ela acontece? Cite um exemplo.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

g) Como deve ser feito o descongelamento seguro?

h) Escreva as temperaturas em que as bactérias morrem, multiplicam e entram em estado de latência.

i) Alimentos que são descongelados podem ser congelados novamente? Por quê?

j) Quais são os alimentos que devem ser manipulados com muito cuidado? Por quê?

k) O que são alimentos perecíveis e não perecíveis? Cite exemplos.

l) Como deve ser feita a armazenagem dos perecíveis e não perecíveis?

m) Você é responsável pelo seu ambiente de trabalho? Como? O que você pode melhorar em você para o ambiente de trabalho e os resultados melhorem?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

n) Classifique as dietas hospitalares:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

o) Marque a segunda coluna de acordo com a primeira com relação às seguintes dietas:

(1) Normolipídica;
(2) Normoglicídica;
(3) Normoprotéica;
(4) Hipercalórica;
(5) Hiperprotéica;
(6) Hipolipídica;
(7) Hipocalórica;
(8) Hipoprotéica;
(9) Laxante;
(10) Obstipante.

( ) Normal em proteínas;
( ) Normal em gorduras;
( ) Normal em carboidratos;
( ) Aumento de alimentos como: carnes, leite e derivados, ovos, feijões;
( ) Dieta em que se reduz alimentos ricos em gordura;
( ) Adiciona-se: mel, leite condensado, leite em pó, doce, alimentos calóricos;
( ) Dieta em que se reduz os alimentos: carnes, leite e derivados, ovos;
( ) Possui aumento de alimentos ricos em fibras: frutas, hortaliças e cereais integrais;
( ) Esta dieta é indicada para a perda de peso;
( ) Frutas e verduras são cozidas e consumidas sem casca, os cereais são refinados.

p) Classifique as seguintes hortaliças marcando “V” para verduras e “L” para legumes:

( )acelga ( ) agrião ( ) aipo ( ) alface ( ) almeirão ( ) couve ( ) ervilha ( ) milho verde
( ) vagem ( ) beterraba ( ) cenoura ( ) mandioca ( ) rabanete ( ) batata ( ) cará
( ) inhame ( ) batata-doce ( ) espinafre ( ) repolho ( ) couve ( ) rúcula ( ) alho
( ) cebola ( ) alho-poró ( ) alcachofra ( ) brócolis ( ) couve-flor ( ) abóbora
( ) abobrinha ( ) berinjela ( ) chuchu ( ) jiló ( ) pepino ( ) pimentão ( ) quiabo
( ) tomate ( ) maxixe ( ) acelga ( ) aipo ( ) aspargo ( ) palmito

q) Por que o leite UHT é chamado de Longa Vida?

_____
_____
_____
_____
_____

r) Por que se deve ferver o leite pasteurizado?

_____
_____
_____
_____
_____

s)Explique o ponto de fumaça que pode ser observado nas gorduras e óleos. Por que o óleo fica prejudicial quando ele chega a este ponto?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

t) Explique o que significa as siglas PVPS ou PEPS e o porquê da sua utilização.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

u) Faça uma avaliação de você como pessoa, como cidadão e como parte integrante de uma equipe de trabalho.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Atividade I: Realização da Dinâmica Lavagem de mãos (deverá ser realizada da seguinte maneira:

1. As pessoas que participarem receberão uma aplicação de tinta hidrossolúvel guache preta nas mãos;
2. Em seguida, terão os olhos vendados e serão colocados à frente de uma torneira com água corrente e sabão para lavarem as mãos. Depois que as pessoas lavarem as mãos, serão retiradas as vendas para que avaliem se foram bem lavadas. Após isto, deve ser feita uma nova lavagem com a tinta explicando a forma correta de lavar as mãos conforme visto na figura).

Atividade II: Montar um cronograma de limpeza para um estabelecimento de manipulação de alimentos.

Atividade III: Realização da dinâmica: Lavagem de verduras (deve ser montada de forma a se poder verificar a eficácia na remoção de sujidades [usar o marcador tinta invisível fluorescente Meyerman]. Pode-se escolher a couve-manteiga, por ser encontrada na maioria das residências que possuem horta, pela alta taxa de consumo da população e ainda por ser resistente à lavagem e fácil marcação com tinta fluorescente. Deve-se usar nessa avaliação água sanitária (teor de cloro de 2% a 2,5%), vasilha, colher de café e lâmpada de luz negra. Deve-se comparar então os resultados obtidos entre a lavagem demonstrada por eles e pelo procedimento indicado como correto. Essa comparação deve ser feita expondo-se as verduras à lâmpada de luz negra, que evidencia os contrastes da tinta fluorescente invisível à luz natural).

Atividade IV: fazer a rotulagem de um determinado alimento com etiquetas individuais.

Atividade V: Preenchimento da ficha de controle de temperatura utilizando um termômetro

para alimentos (fazer a medição de um alimento quente e um frio).

Atividade VI: realização de visita técnica com preenchimento do check list (Anexo II).

Atividade VII: Escolher uma receita para preparação ou distribuir as receitas (Anexo IX) para grupos confeccionarem, em sala de aula ou em casa e levar para degustação da turma. Pode-se também montar um prato com todas as receitas como se fosse servir a um paciente.

Atividade VIII: Fazer os testes dos ovos frescos juntamente com o professor.

Atividade IV: Formar grupos e dividir os tipos de queijo para cada grupo pesquisar sobre cada variedade citada.

Atividade X: Higienização dos alimentos: desenvolver esta atividade em grupos de 4 alunos cada. Eles deverão, em cada grupo, discutir as práticas de como manipular os alimentos em suas casas, anotando nos espaços abaixo da tabela conforme o que se pede. Depois de ecritas as informações na tabela, os alunos deverão apresentar para os demais grupos. Se necessário, o professor poderá disponibilizar o vídeo Dr. Bactéria - O jogo dos sete erros na cozinha disponível no site: <http://www.youtube.com/watch?v=01CA1zY>.

Este vídeo explica os erros e acertos quando se manipula alimentos.

Tabela que separa as práticas erradas das práticas corretas observadas em seu dia-dia:

Práticas corretas em higienizar os alimentos	Práticas erradas em higienizar os alimentos
Práticas corretas no armazenamento dos alimentos	Práticas erradas no armazenamento dos alimentos

Atividade XI: Vídeo Dr. Bactéria e os perigos da contaminação dos alimentos disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=zzOSljLklqU>.

Após assistirem ao vídeo, refletir sobre o assunto e responder às questões abaixo:

1) Explique a frase: no preparo da comida pode esconder um inimigo invisível.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2) Qual a possível causa da contaminação de alimento por microorganismo que provocam doenças?

_____

_____

_____

_____

_____

3) Qual o setor do supermercado que mais requer cuidados com os alimentos? Justifique a sua resposta.

_____

_____

_____

_____

_____

4) O que é uma intoxicação alimentar?

_____

_____

_____

_____

5) Qual a importância das embalagens nos produtos alimentícios?

_____

_____

_____

_____

6) Qual o possível local mais contaminado de uma casa? Por quê?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7) Como podemos proceder para limpar a bucha da cozinha?

_____

_____

_____

_____

8) Explique a frase: "Alimentos tem que ser fonte de saúde e não fonte de doenças".

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Atividade XII: Assistir ao vídeo Dr. Bactérias - Doenças Transmitidas por Alimentos, disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=e8ruuIvd6vs>.

Após assistirem ao vídeo, formar grupos de 4 alunos e desenvolver uma campanha falando da importância dos hábitos de higienização dos alimentos para evitar doenças. Em sala, cada grupo deverá apresentar a proposta da campanha. O professor, deverá avaliar as produções e pedir aos alunos que apresentem para toda a comunidade escolar. Ao final da atividade, pode-se sugerir a leitura de alguns destes livros:

Recursos Complementares

<http://www.turminha.mpf.gov.br/sei-comprar/para-o-professor/publicacoes/Cuidados-com-os-alimentos.pdf>.
<http://www.cidasc.sc.gov.br/arquivos%20zip/MANUAL%20MANIPULA%C7AO%20ALIMENTOS.pdf>.
<http://www.youtube.com/watch?v=rSv50t-2iXY&feature=related>.
<http://www.youtube.com/watch?v=aCYCkfTFJY8>.

Atividade XIII: Através desta atividade os alunos poderão conhecer os alimentos da pirâmide alimentar, bem como entender sua funcionalidade.

Poderão ser utilizados os seguintes materiais:

- Revistas;
- Tesouras.

O professor deverá iniciar a atividade perguntando aos alunos: o que significa uma alimentação saudável? Conforme os alunos responderem, o docente vai registrando as respostas no quadro.

Após, o professor deverá pedir que os alunos procurem em revistas imagens que representem uma alimentação saudável e uma não saudável, anotando no caderno porque consideram as imagens como saudável e não saudável. Terminada a atividade, os alunos devem apresentar as imagens e suas anotações e junto com o professor fazer a classificação das imagens.

Enquanto os alunos realizarem a pesquisa, o professor diagnostica as possíveis dificuldades dos alunos, fazendo alguns questionamentos: “Engorda mais ingerir gordura ou massa?”, “Por que os japoneses são associados a uma alimentação saudável?”.

No momento da apresentação dos grupos às turmas, pode-se fazer outros questionamentos como: “O que uma alimentação precisa para ser saudável?”; “Quais alimentos são considerados não saudáveis? Por quê?”, “Ser gordo é sinal de uma alimentação saudável? E os magros?”.

Para sistematizar a atividade, o professor, juntamente com os alunos, deverão fazer a classificação das imagens como saudáveis e não saudáveis. O professor poderá fazer a explicação de que uma alimentação saudável deve conter uma proporção de alimentos, como: carboidratos (macarrão, biscoitos, pães, arroz), proteínas (feijão, carne, ovos, lacticínios),

gorduras (óleo, batata-frita, manteiga), vitaminas (A, C, D) e sais minerais (cálcio, ferro, potássio), onde não se pode ingerir apenas uma classe de alimentos. Em relação à alimentação não saudável, sugere-se falar que as propagandas na televisão e revistas ajudam que boa parte das pessoas não se alimentem corretamente, e que estas propagandas estão em grande parte direcionadas ao público infantil, tendo como consequência o aumento de casos de obesidade infantil.

Atividade XIII: Construção da pirâmide. Nesta atividade serão utilizados os materiais:

- Revistas;
- Tesouras;
- Caderno, lápis ou caneta;
- Cartolinas.

Dividir os alunos em oito equipes. Cada equipe ficará responsável por pesquisar sobre um grupo da pirâmide alimentar. Abaixo segue a divisão das equipes:

1º grupo: cereais, pães, tubérculos (batata, batata-doce, inhame ou mandioca);
2º grupo: frutas;
3º grupo: legumes e verduras;
4º grupo: carnes e ovos;
5º grupo: leite, queijo e iogurte;
6º grupo: feijões;
7º grupo: óleos e gorduras;
8º grupo: açúcares e doces.

Durante a pesquisa, os alunos devem verificar os seguintes aspectos:

1. A quantidade de alimento que deve ser ingerida (o número de porções e quanto equivale a uma porção);
2. A importância de consumir os alimentos para uma alimentação saudável;
3. As consequências do não consumo dos alimentos para nossa saúde.

Feita a pesquisa, os alunos deverão procurar em revistas imagens para ilustrar seu grupo da pirâmide alimentar e produzirem o cartaz da pirâmide como na figura a seguir.

Fonte: <http://1.bp.blogspot.com/_XhKEiKH6SOg/TH3DYFcZQRI/AAAAAAAAA8Q/FIHLpoiITS4/s1600/Moderna_Arriba01.jpg>.

O professor deverá acompanhar a realização da atividade diagnosticando as dificuldades que os alunos poderão ter, como em saber quais alimentos são classificados como cereais e tubérculos. O professor poderá explicar que os tubérculos são as partes subterrâneas de algumas plantas, por exemplo: rabanete, batata, nabo, batata-doce, cenoura, mandioca, beterraba, entre outros. Propõe-se explicar que os cereais são sementes ou grãos comestíveis, onde temos como representantes, por exemplo: arroz, aveia , milho, trigo, centeio, cevada.

Quando os grupos apresentarem suas observações, dificuldades e soluções referentes a construção do grupo da pirâmide alimentar e à pesquisa, algumas perguntas o professor pode utilizar para iniciar debates, como: “Qual grupo é mais importante da pirâmide alimentar?”, “Por que os grupos estão organizados em forma de pirâmide?”.

Ao final da montagem da pirâmide, o professor deverá formalizar os assuntos abordados, explicando que não podemos apenas consumir um grupo da pirâmide alimentar, pois nenhum grupo contém todos os nutrientes necessários para o ser humano. A pirâmide deve ser

lida de baixo para cima, onde os alimentos da base devem ser consumidos em maior quantidade e à medida que vai chegando ao topo a ingestão dos alimentos dos grupos superiores deve ser reduzida. Em relação ao açúcar, gorduras e sal, pode-se explicar que eles estão presentes naturalmente nos alimentos dos outros grupos, porém a ingestão particular deve ser feita com atenção, pois o excesso de doces e gorduras pode acarretar problemas de saúde.

Atividade XIV: Porque os alimentos estragam?

Quando se deixa um alimento aberto ou fora da geladeira por dias, ele estraga, podendo aparecer mofo, bolor e até larvas. A quantidade de água que tem nos alimentos e o tipo de alimento influenciam o desenvolvimento desses organismos. Este experimento mostra como água e o sal têm influência na degradação dos alimentos.

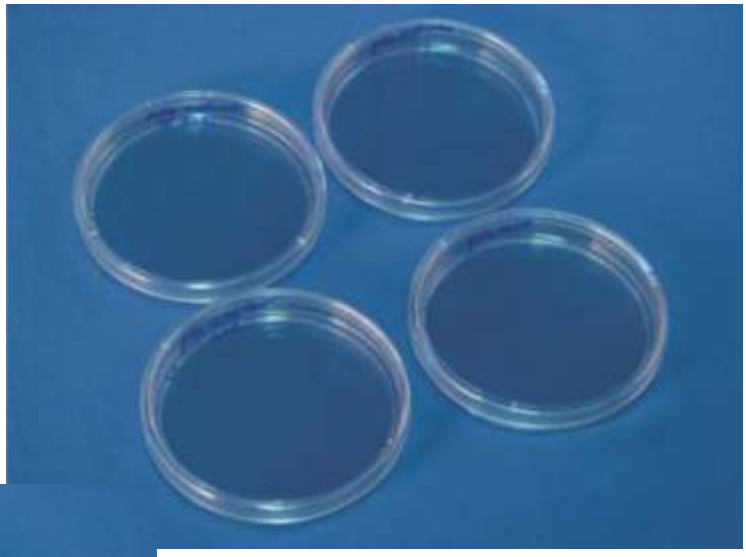
Materiais necessários:

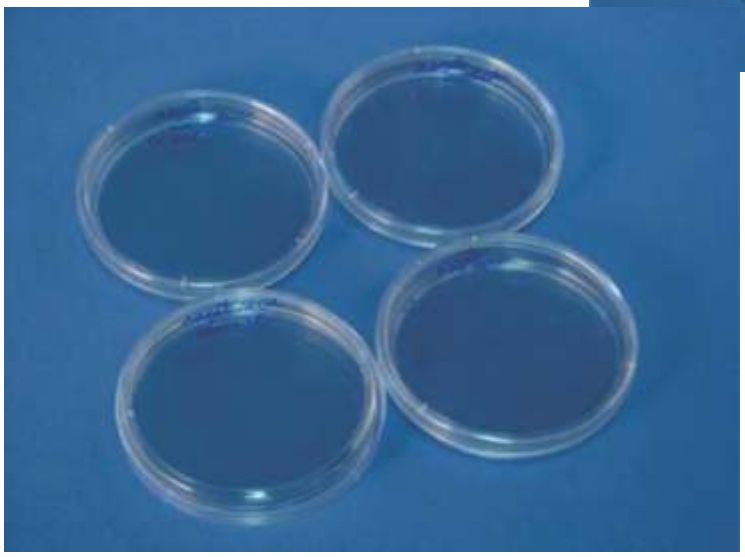
- Placas de Petri (de plástico ou de vidro);
- Ração de cachorro;
- Pão de forma;
- Sal de cozinha ou tempero pronto que contenha alho;
- Água;
- Alimentos (biscoito, farinha, cereal);
- Canetas marcadoras de texto.

Passo 1

Identificar as placas de Petri com as seguintes marcações:

Placa 1- Ração molhada;
Placa 2- Ração seca;
Placa 3- Molhada com tempero;
Placa 4- Molhada sem tempero;
Placa 5- Pão seco;
Placa 6- Pão seco com tempero;
Placa 7- Pão molhado com tempero;
Placa 8- Pão molhado.



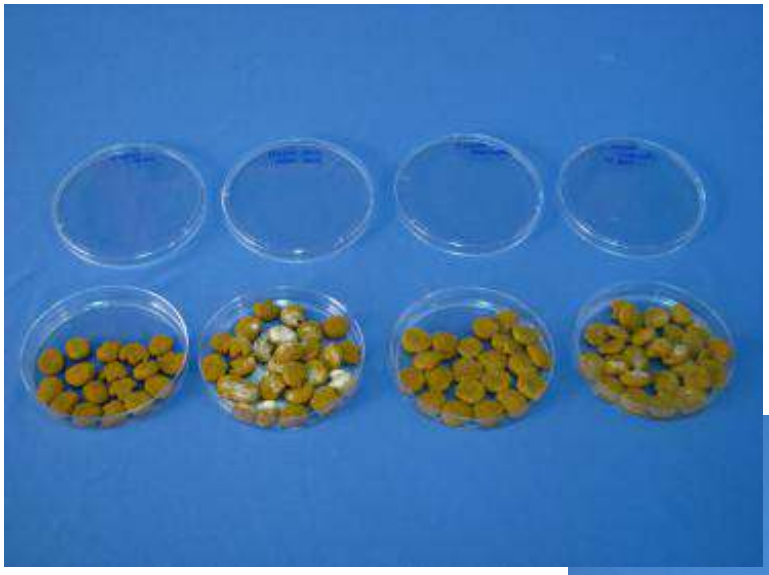


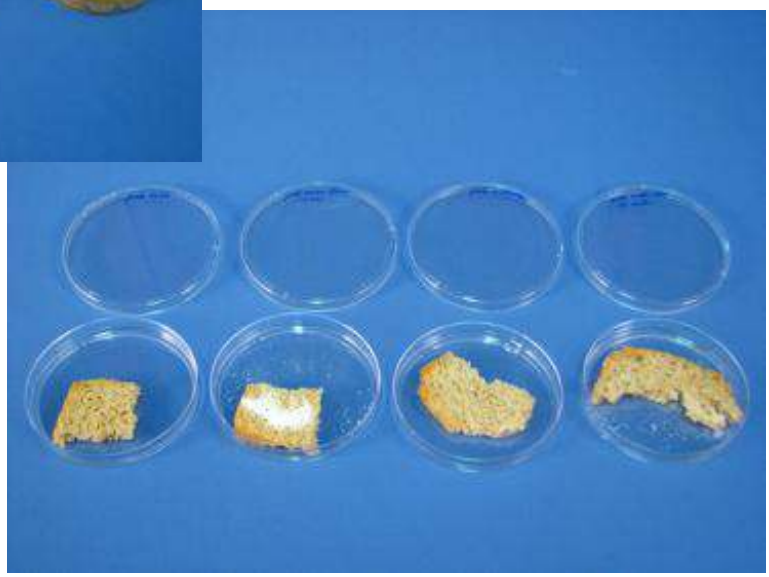
Passo 2

Distribuir a ração, o pão, o tempero ou sal e a água, de acordo com as indicações escritas nas placas.

Tampar as placas e guardar em abrigo seguro. Embalar com plástico filme as seguintes placas: ração molhada sem tempero, ração molhada com tempero, pão molhado sem tempero e pão molhado com tempero.

Aguardar uma semana e observar os resultados.





Observando o que acontece, percebe-se claramente, que a água influencia no desenvolvimento dos seres vivos. É por isso que se observa mais mofo no verão, época de mais chuvas.

Com o experimento, pode-se concluir que a presença de água promove a proliferação de bolor e larvas e a presença de sal dificulta o desenvolvimento de fungos e larvas.

Observação: a temperatura também pode influenciar o crescimento dos microorganismos. Em dias mais frios, o crescimento microbiano tende a ser mais lento, dificultando assim a observação dos resultados.

Atividade XV: Métodos de conservação de alimentos.

Assistir com os alunos ao vídeo:

- Aí tem química ! Conservação de alimentos - Métodos de conservação

Este vídeo mostra a importância da conservação dos alimentos e os principais métodos

de conservação. Após o vídeo, pode-se propor as seguintes atividades:

I. Responda as seguintes perguntas:

1. Quais os motivos que levam a deterioração dos alimentos?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Qual o nome que se dá ao processo de deterioração em:

a. carnes?

_____

_____

b. verduras?

_____

_____

c. bebidas?

_____

_____

3. Como evitar a ação dos microrganismos na decomposição dos alimentos?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

As imagens divulgadas nas atividades II e III foram retiradas do site:

<http://www.google.com.br>. (conservação de alimentos/imagens)

II. Solicitar aos alunos que observem as ilustrações que representam métodos de conservação de alimentos que foram citados no vídeo. Pedir para que descrevam estes métodos de

conservação e citem para cada um deles um exemplo de alimento que pode ser conservado por este método:

III. Observe com atenção a ilustração sobre conservação de alimentos à vácuo.

1 - Solicitar aos alunos pesquisarem em sites o por quê deste método conservar os alimentos.

Anotações

ANEXOS

ANEXO I

Lista de Substituição: equivalente a 1 porção

Grupo 1

Carboidratos: pães, cereais, tubérculos e massas

Amido de milho (Maisena)	4 colheres de sobremesa
Arroz Branco cozido	4 colheres de sopa
Arroz integral cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 unidade média
Batata doce cozida	1 unidade pequena
Batata frita (palito)	1 pires de chá
Biscoito cream cracker	5 unidades
Biscoito maisena	7 unidades
Biscoito recheado	2 unidades
Biscoito tipo wafer.	3 unidades
Bolo comum	1 fatia média
Cereal matinal tipo sucrilhos	1 xícara de chá
Granola.	½ xícara de chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Farinha de milho	3 colheres de sopa
Macarrão cozido	4 colheres de sopa ou 1 pegador
Mandioca cozida	2 pedaços médios
Milho verde em conserva	6 colheres de sopa
Pão de forma branco	2 fatias
Pão de forma integral	2 fatias
Pão caseiro	1 fatia média
Pão de queijo	1 unidade
Pão francês	1 unidade
Pipoca com sal	3 xícaras de chá
Purê de batata	3 colheres de sopa
Torrada salgada tipo “bi-tost”	5 unidades
Torrada de pão francês	6 fatias
Torrada Bauduco	3 unidades
Panetone Bauduco	½ fatia

Grupo 2

Frutas

Abacate _____ 3 colheres de sopa
Abacaxi _____ 2 fatias médias
Acerola _____ 40 unidades
Ameixa fresca _____ 3 unidades médias
Banana _____ 1 unidade média
Caqui _____ 1 unidade média
Carambola _____ 2 unidades médias
Cereja _____ 14 unidades médias
Damasco _____ 4 unidades médias
Goiaba _____ 1 unidade
Jaca _____ 6 bagos
Kiwi _____ 1 unidade média
Laranja _____ 1 unidade média
Maçã _____ 1 unidade pequena
Mamão formosa _____ 1 fatia média
Mamão papaya _____ ½ unidade média
Manga Haden _____ ½ unidade média
Manga coquinho _____ 1 unidade
Melancia _____ 1 fatia média
Melão _____ 1 fatia grande
Morango _____ 20 unidades médias
Mexerica/ tangerina _____ 1 unidade média
Pêra _____ 1 unidade pequena
Pêssego _____ 3 unidades médias
Suco de laranja _____ 1 copo americano
Uva _____ 1 cacho médio

Grupo 2

Hortaliças

Abóbora cozida _____ 4 colheres de sopa
Abobrinha cozida _____ 5 colheres de sopa
Alface _____ 5 folhas

Agrião _____ 1 prato de sobremesa
Berinjela cozida _____ 2 colheres de sopa
Beterraba cozida _____ 4 colheres de sopa
Brócolis cozido _____ 2 ramos médios
Cenoura cozida _____ 4 colheres de sopa
Chuchu cozido _____ 4 colheres de sopa
Cogumelo em conserva _____ 6 unidades médias
Couve-flor _____ 2 ramos médios
Chicória/escarola _____ 1 prato de sobremesa
Espinafre cozido _____ 3 colheres de sopa
Pepino picado _____ 8 colheres de sopa
Repolho branco cru _____ 6 colheres de sopa
Tomate _____ 1 unidade
Vagem _____ 4 colheres de sopa

Grupo 3

Leite e derivados

Iogurte natural _____ 1 copo médio
Leite integral _____ 1 copo médio
Leite desnatado _____ 2 copos médios
Leite semi-desnatado _____ 1 copo grande
Queijo minas _____ 2 fatias finas
Queijo mussarela _____ 2 fatias médias
Queijo parmesão _____ 2 colheres de sopa
Danoninho _____ 2 potes pequenos
Queijo prato _____ 2 fatias médias
Queijo provolone _____ 1 fatia média
Requeijão cremoso _____ 2 colheres de sobremesa
Ricota _____ 2 fatias médias

Grupo 3

Carnes

Atum enlatado com água e sal _____ 1 ½ lata

Atum enlatado em óleo _____1/2 lata
Bife de carne gorda _____1 bife pequeno
Bife de carne magra_____1 bife médio
Carne moída refogada_____3 colheres de sopa
Coxa de frango assada _____1 unidade grande
Peito de frango assado _____1 bife médio
Filé de frango à milanesa_____1/2 unidade pequena
Hambúrguer _____2 unidades
Lingüiça de frango grelhada _____1 gomo
Lombo de porco assado _____1 fatia média
Ovo_____1 unidade
Peito de frango grelhado _____1 filé médio
Peito de peru _____6 fatias
Presunto_____5 fatias
Salsicha _____2 unidades
Peixes de água doce _____2 filés médios
Peixes de água salgada _____1 filé médio

Grupo 3

Leguminosas

Ervilha enlatada_____4 colheres de sopa
Feijão branco cozido _____2 colheres de sopa
Feijão preto cozido_____1 concha pequena
Grão de bico cozido_____2 colheres de sopa
Lentilha cozida_____2 colheres de sopa

Grupo 4

Óleos e gorduras

Azeite de Oliva _____1 colher de sopa
Creme de leite _____2 colheres de sopa
Maionese_____1 colher de sopa
Manteiga _____2 colheres de chá
Margarina vegetal _____2 colheres de chá
Óleo de canola _____1 colher de sopa

Óleo de girassol _____1 colher de sopa

Óleo de milho _____1 colher de sopa

Óleo de soja _____1 colher de sopa

Margarina light_____4 colheres de chá

Grupo 4

Açúcares

Açúcar mascavo fino_____1 colher de sopa

Açúcar refinado _____2 colheres de sopa

Mel_____2 colheres de sobremesa

Achocolatado em pó _____2 colheres de sopa

ANEXO II

I - ESTRUTURA	SIM	NÃO	NA
Área física de acordo com a RDC nº 50/02 ANVISA			
Localização de fácil acesso			
Rampa de acesso ou plataforma de descarga para os fornecedores			
Barreira:			
- Física			
- Técnica			
ÁREA PARA RECEPÇÃO E INSPEÇÃO DE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Bancada com pia			
ÄREA DE ARMAZENAMENTO			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Prateleiras a 25 cm do piso			
Estrados fenestrados - Pallets			
Área para guarda de utensílios			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Armários fechados			
Gavetas			
Área para guarda de alimentos			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Armários fechados			
Antecâmara provida de porta com dispositivo que permita abertura por dentro			
Condições de conservação dos alimentos condicionados a refrigeração- Portaria SVS n°326/97			
Geladeiras			
Freezer			
Câmaras			
Termômetros de máxima e mínima			
Tomadas exclusivas 110 e 220 V, com sistema de aterramento			

I - ESTRUTURA	SIM	NÃO	NA
ÁREAS PARA PREPARO DE ALIMENTOS			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Bancada com pia			
Balança			
Filtro			
Utensílios e equipamentos básicos para preparo dos alimentos			
Geladeira			
Lixeira com tampa			
ÁREAS PARA COCÇÃO DE ALIMENTOS			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Bancada com pia			
Fogão industrial			
Coifa			
Utensílios			
Lixeira com tampa			
Condições de lavagem das mãos			
Dispensador com sabão líquido			
Suporte com papel toalha			
Lixeira com saco plástico e tampa de acionamento por pedal			
ÁREA DE PORCIONAMENTO e DISTRIBUIÇÃO			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Bancada com pia			
Balcão térmico			
Balança			
Carros térmicos			
Utensílios			
Geladeira			
ÁREA PARA RECEPÇÃO, LAVAGEM E GUARDA UTENSILIOS			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Bancadas com pia			
Armário/prateleiras			
ÁREA PARA RECEPÇÃO, LAVAGEM E GUARDA DE CARROS PARA TRANSPORTE DE			
Ponto de água fria (HF)			
Ponto de água quente (HQ)			
Ar comprimido industrial (FAI)			
REFEITÓRIO PARA FUNCIONÁRIOS			
Mobiliários e outros elementos constituídos de material de fácil limpeza e desinfecção			
Mesas e cadeiras			
Condições de lavagem das mãos			
Lavatório			
Dispensador com sabão líquido			
Suporte com papel toalha			
Lixeira com saco plástico e tampa de acionamento por pedal			

I - ESTRUTURA	SIM	NÃO	NA
CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO DO AMBIENTE E SEGURANÇA			
Teto integro e de fácil limpeza e desinfecção			
Paredes integras e de fácil limpeza e desinfecção			
Piso impermeável, integro e de fácil limpeza e desinfecção			
Porta de acesso com no mínimo 110 cm			
Sistema de escoamento de água, com ralo sifonado, conforme a RDC n°50/02			
Climatização e/ou ventilação Artificial (ar condic.) ou Natural (janelas com aberturas teladas)			
Condições de segurança contra incêndio, conforme RDC n°50/02			
Sinalização de orientação e segurança			
Identificação das saídas de emergência			
Tomadas 110v e 220v aterradas e identificadas			
II – RECURSOS HUMANOS			
Permanência de nutricionista durante o período de funcionamento			
Nº de nutricionistas			
Nº de técnicos em nutrição			
Nº de cozinheiros			
Nº de auxiliares de cozinha			
Funcionários exclusivos para área de preparo			
Escala de funcionários por turno e categoria			
Atestado de Saúde de todos os funcionários, bem como os exames médicos periódicos realizados de acordo com o Programa de Controle Médico em Saúde Ocupacional conforme NR 7 (Portaria 3214 de 08/06/78 do MTE).			
Registro de treinamento em conjunto com a CCI			
III-CONDIÇÕES ORGANIZACIONAIS			
Manual de rotinas técnicas e procedimentos 01			
Manual de dietas básicas e especiais			
Periodicidade de variação do cardápio da dieta normal Qual?_____			
Registro do controle diário de temperatura dos equipamentos utilizados para conservação dos alimentos pré-preparo			
Registro do controle diário de temperatura dos equipamentos utilizados para conservação dos alimentos pós-preparo			
Registro de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos			
Atende ao fluxo seqüencial de procedimentos RDC 50/02			
Armazenamento dos produtos conforme a recomendação do fabricante			
Sistema de controle e organização dos produtos perecíveis e não perecíveis			
Controle de qualidade			
Amostras para análise de contra prova guardadas por 72 horas, entre 2º C e 8°C			
Análise de pontos críticos de controle (APCC)			
Equipamento de proteção individual (EPI) em quantidade suficiente para a demanda do serviço			
Jaleco			
avental impermeável			
gorro			
calçado fechado			
luvas termo- protetoras			
máscara			
Condições de higiene pessoal			
Funcionários apresentam mãos e unhas limpas, sadias, sem adornos e sem			
Cabelos presos			

ANEXO III

Ficha de controle de temperatura

CONTROLE DE TEMPERATURA DE ALIMENTOS E EQUIPAMENTOS

Responsável_____Data_____

Produto alimentício/ Equipamento_____

Hora_____Temperatura do equipamento (ºC)_____Temperatura alimento (ºC)_____

ANEXO IV – Receitas

Abobrinha recheada

Ingredientes:

- 8 abobrinhas médias
- Água, o suficiente
- ½ xícara (chá) de polpa de tomate
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ kg de carne moída
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- 1 colher (café) de canela em pó
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Alho a gosto

Preparo:

Corte a tampa das abobrinhas e retire o miolo com o auxílio de uma faca. Em uma panela funda coloque água, o suficiente para quase cobrir as abobrinhas. Acrescente, a polpa de tomate, o

azeite de oliva e deixe aquecer no fogo médio até cozinhar, mas não podem ficar muito moles. Em uma tigela, misture a carne, a cebola o alho, a salsinha, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Recheie as abobrinhas com a carne moída e sobre elas coloque queijo mussarela ralado. Coloque-as no forno para gratinar por 20 minutos.

Mini Cuscuz

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 1 lata ou caixa de molho de tomate
- 2 latas de água
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 1 pimentão
- 2 latas de sardinha ou atum
- cheiro verde á gosto
- sal e temperos á gosto
- 3 xícaras de farinha de milho grossa
- 3 ovos de codorna cozidos
- Tomate cereja e salsinha para decorar
- Forminhas pequenas e individuais

Preparo:

Refogue no azeite, a cebola, o pimentão, azeitonas, ervilhas, milho verde, molho de tomate, cheiro verde, sardinha, os temperos. Coloque a água, deixe ferver, coloque a farinha de milho e cozinhe. Unte as forminhas com azeite, e corte os ovos e fatias e coloque no fundo da forminha. Coloque a massa na forma, deixe esfriar, e desenforme. Enfeite com pedacinhos de tomate cereja e salsinha. Use criatividade!

Arroz branco cozido

Ingredientes:

- 1 colher(es) (sopa) de Óleo de soja
- 2 colher(es) (sopa) de cebola picada(s)
- 2 dente(s) de alho amassado(s)
- 2 xícara(s) (chá) de arroz
- 4 xícara(s) (chá) de Água fervente
- 1 colher(es) (sobremesa) de sal

Preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo. Acrescente a cebola e o alho e deixe dourar.
Junte o arroz e refogue. Adicione a água fervente e o sal. Deixe cozinhando, em fogo médio, por aproximadamente 20 minutos. Coloque em seguida em forminhas ou xícaras pequenas para fazer o formato da porção e em seguida desenforme e enfeite com salsinha.

Salada com Tomate Cereja e Queijo Branco

Ingredientes:

- 10 tomates cerejas
- ½ ricota pequena
- Manjericão a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto
- Limão a gosto

Preparo:

Fatie os tomates com 0,5 cm de espessura, coloque-os num escorredor e tempere com sal, mexendo delicadamente. Fatie a ricota na mesma espessura, tempere com sal se necessário. Monte no recipiente intercalando uma fatia de tomate com uma da ricota. Por cima coloque as folhas de manjericão devidamente lavadas e coloque azeite e limão. Está pronta!

REFERÊNCIAS

BOM SUCESSO, E. P. **Trabalho e qualidade de vida**. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Dunya, 1997, 183p.

DALLARI, D. A. **Direitos Humanos e Cidadania**. São Paulo: Moderna, 1998. p.14.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição**: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão/ Rejane Teixeira Mendonça; apresentação de Roberto Martins Figueiredo. – 1. ed. – São Paulo: Rideel, 2010.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. Sonia Tucunduva Philippi. 2ª. ed. rev. e atual. – Barueri, SP: Manole, 2006.

PHILIPPI, S. T., SZARFARC, S. C., LATTERZA, A. R. **Virtual Nutri (software) versão 1.0 for Windows**. Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 1996.

SILVA JR., E. A. da. **Manual de Controle Higiênico-Sanitário em Alimentos**. 4ª. ed. rev. e ampl. – São Paulo: Varela, 2001.

SILVA, J. M. **5S para praticantes**. 1ª.ed. Belo Horizonte: Fundação Christiano Ottoni, 1995, 20p.

Cartilha do Manipulador de Alimentos para Distribuição.
Rio de Janeiro: SENAC/DN, 2004. 32 p. (Qualidade e Segurança dos Alimentos). PAS Distribuição. Convênio SENAI/SEBRAE/SESI/SESC/SENAC.

Cuscuz Paulista. Disponível em:
<http://tudogostoso.uol.com.br/receita/61325-cuscuz-paulista.html>.
Acesso em 26 de Abril de 2012, 18h30.

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=27745>.
Acesso em 06/03/2013.

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=27745>.
Acesso em 06/03/2013.

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=32878>.
Acesso em 06/03/2013.

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnica.html?id=29215>.
Acesso em 06/03/2013.

Imagem Abobrinha Recheada. Disponível em:
<http://www.cozinharconsciente.blogspot.com.br.freepik.com>.
Acesso em: 29 de Abril de 2012, 17h42.

Imagem Boi. Disponível em:
<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/musicas/o-meu-boi-morreu.php>.
Acesso em 20 de Abril de 2012, 14h20.

Imagem porco. Disponível em:
<http://www.varbak.com/foto-de/fotos-do-porco-rosa>.
Acesso em 24 de Abril de 2012, 15h23.

Imagem salada caprese com molho pesto. Disponível em:
<http://www.quitutando.com.br/2010/08/salada-caprese-com-molho-pesto.html>.
Acesso em 26 de Abril de 2012, 13h28.

Lavagem das Mãos. Disponível em:
<http://www.johnsondiversey.com> Acesso em 29 de Abril de 2012, 00h01.

Ovos. Disponível em:
<http://www.blogmamis.com/2011_08_01_archive.html>.
Acesso em 20 de Abril de 2012, 14h17.

Pescados. Disponível em:
<http://blog.opovo.com.br/opeixe/files/2011/04/pescados.gif>.
Acesso em 25 de Abril de 2012, 16h30.

Anotações

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

PDE | PRONATEC

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

EMPREENDEDORISMO

Nome

Endereço

Telefone

Email

Anotações

EMPREENDEDORISMO

Érica Dias de Paula Santana e Ximena Novais de Morais

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
Reitor
Prof. Irineu Mario Colombo

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação
Silvestre Labiak Junior

Organização
Marcos José Barros
Cristiane Ribeiro da Silva

Projeto Gráfico e Diagramação
Leonardo Bettinelli

Introdução

Certamente você já ouviu falar sobre empreendedorismo, mas será que você sabe exatamente o que significa essa palavra, será que você possui as características necessárias para tornar-se um empreendedor? Esse material busca responder essas e outras perguntas a respeito desse tema que pode fazer a diferença na sua vida!

No dia 29 de dezembro de 2008 foi promulgada a Lei nº 11.892 que cria a Rede Federal de Ciência e Tecnologia. Uma das instituições que compõe essa rede é o Instituto Federal do Paraná, criado a partir da escola técnica da Universidade Federal do Paraná. Você deve estar se perguntando "O que isso tem a ver com o empreendedorismo?", não é mesmo? Pois tem uma relação intrínseca: uma das finalidades desses instituições federais de ensino é estimular o empreendedorismo e o cooperativismo.

E como o IFPR vai estimular o empreendedorismo e o cooperativismo? Entendemos que a promoção e o incentivo ao empreendedorismo deve ser tratado com dinamismo e versatilidade, ou seja, esse é um trabalho que não pode estagnar nunca. Uma das nossas ações, por exemplo, é a inserção da disciplina de empreendedorismo no currículo dos cursos técnicos integrados e subsequentes, onde os alunos tem a oportunidade de aprender conceitos básicos sobre empreendedorismo e os primeiros passos necessários para dar início a um empreendimento na área pessoal, social ou no mercado privado.

Neste material, que servirá como apoio para a disciplina de empreendedorismo e para cursos ministrados pelo IFPR por programas federais foi desenvolvida de forma didática e divertida. Aqui vamos acompanhar a vida da família Bonfim, uma família como qualquer outra que já conhecemos! Apesar de ser composta por pessoas com características muito diversas entre si, os membros dessa família possuem algo em comum: todos estão prestes a iniciar um empreendimento diferente em suas vidas. Vamos acompanhar suas dúvidas, dificuldades e anseios na estruturação de seus projetos e através deles buscaremos salientar questões bastante comuns relacionadas ao tema de empreendedorismo.

As dúvidas desta família podem ser suas dúvidas também, temos certeza que você vai se

identificar com algum integrante! Embarque nessa conosco, vamos conhecer um pouco mais sobre a família Bonfim e sobre empreendedorismo, tema esse cada vez mais presente na vida dos brasileiros!

Anotações

Sumário

HISTÓRIA DO EMPREENDEDORISMO....7
TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR....8
PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES....12
ANÁLISE DE MERCADO....14
PLANO DE MARKETING....15
PLANO OPERACIONAL....17
PLANO FINANCEIRO....18
EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO....21
INTRAEMPREENDEDORISMO....23
REFERÊNCIAS....25

Anotações

Antes de apresentá-los a família Bonfim, vamos conhecer um pouco da história do empreendedorismo?

Você deve conhecer uma pessoa extremamente determinada, que depois de enfrentar muitas dificuldades conseguiu alcançar um objetivo. Quando estudamos a história do Brasil e do mundo frequentemente nos deparamos com histórias de superação humana e tecnológica. Pessoas empreendedoras sempre existiram, mas não eram definidas com esse termo.

Os primeiros registros da utilização da palavra empreendedor datam dos séculos XVII e XVIII. O termo era utilizado para definir pessoas que tinham como característica a ousadia e a capacidade de realizar movimentos financeiros com o propósito de estimular o crescimento econômico por intermédio de atitudes criativas.

Joseph Schumpeter, um dos economistas mais importantes do século XX, define o empreendedor como uma pessoas versátil, que possui as habilidades técnicas para produzir e a capacidade de capitalizar ao reunir recursos financeiros, organizar operações internas e realizar vendas.

É notável que o desenvolvimento econômico e social de uma país se dá através de empreendedores. São os empreendedores os indivíduos capazes de identificar e criar oportunidades e transformar ideias criativas em negócios lucrativos e soluções e projetos inovadores para questões sociais e comunitárias.

O movimento empreendedor começou a ganhar força no Brasil durante a abertura de mercado que transcorreu na década de 90. A importação de uma variedade cada vez maior de produtos provocou uma significativa mudança na economia e as empresas brasileiras precisaram se reestruturar para manterem-se competitivas. Com uma série de reformas do Estado, a expansão das empresas brasileiras se acelerou, acarretando o surgimento de novos empreendimentos e trazendo luz à questão da formação do empreendedor.íngua e linguagem e sua importância na leitura e produção de textos do nosso cotidiano.

Perfil dos integrantes da família Bonfim

Felisberto Bonfim: O pai da família, tem 40 anos de idade. Trabalha há 20 anos na mesma empresa, mas sempre teve vontade de investir em algo próprio.

Pedro Bonfim: O filho mais novo tem 15 anos e faz o curso de técnico em informática no IFPR. Altamente integrado às novas tecnologias, não consegue imaginar uma vida desconectada.

Clara Bonfim: A primogênita da família tem 18 anos e desde os 14 trabalha em uma ONG de

seu bairro que trabalha com crianças em risco social. Determinada, não acredita em projetos impossíveis.

Serena Bonfim: Casada desde os 19 anos, dedicou seus últimos anos aos cuidados da casa e da família. Hoje com 38 anos e com os filhos já crescidos, ela quer resgatar antigos sonhos que ficaram adormecidos, como fazer uma faculdade.

Benvinda Bonfim: A vovó da família tem 60 anos de idade e é famosa por cozinhar muito bem e por sua hospitalidade.

Todos moram juntos em uma cidade na região metropolitana de Curitiba.

TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR

Muitas pessoas acreditam que é preciso nascer com características específicas para ser um empreendedor, mas isso não é verdade, essas características podem ser estimuladas e desenvolvidas.

O sr. Felisberto Bonfim é uma pessoa dedicada ao trabalho e a família e que embora esteja satisfeito com a vida que leva nunca deixou para trás o sonho de abrir o próprio negócio. Há 20 anos atuando em uma única empresa, há quem considere não haver mais tempo para dar um novo rumo à vida. Ele não pensa assim, ele acredita que é possível sim começar algo novo, ainda que tenha receio de não possuir as características necessárias para empreender. Você concorda com ele, você acha que ainda há tempo para ele começar?

Responda as questões abaixo. Elas servirão como um instrumento de autoanálise e a partir das questões procure notar se você tem refletido sobre seus projetos de vida. Se sim, eles estão bem delineados? O que você considera que está faltando para alcançar seus objetivos? Preste atenção nas suas respostas e procure também identificar quais características pessoais você possui que podem ser utilizadas para seu projeto empreendedor e quais delas podem ser aprimoradas:

a) Como você se imagina daqui há 10 anos?

_____

b) Em que condições você gostaria de estar daqui há 10 anos?

c) Quais pontos fortes você acredita que tem?

d) Quais pontos fortes seus amigos e familiares afirmam que você tem? Você concorda com eles?

e) Para você, quais seus pontos precisam ser melhor trabalhados

f) Na sua opinião, você poderia fazer algo para melhorar ainda mais seus pontos fortes? Como?

g) Você acha que está tomando as atitudes necessárias para atingir seus objetivos?

_____

_____

_____

_____

_____

h) O que você acha imprescindível para ter sucesso nos seus objetivos?

_____

_____

_____

_____

_____

A ousadia é uma característica extremamente importante para quem pretende iniciar um projeto empreendedor - é necessário estar disposto a correr riscos e buscar novas alternativas, mesmo se outras pessoas disserem que não vai dar certo (o que provavelmente sempre ocorrerá em algum momento da trajetória). Isso nos leva a uma outra característica muito importante para um empreendedor, ele precisa ser positivo e confiante, ou seja, precisa acreditar em si e não se deixar abalar pelos comentários negativos. Um empreendedor precisa ser criativo e inovador, precisa estar antenado ao que está acontecendo no mundo e estar atento às necessidades do mercado e da comunidade, precisa ser organizado e manter o foco dos seus objetivos.

Você já ouviu falar do pipoqueiro Valdir? Valdir Novaki tem 41 e nasceu em São Mateus do Sul-PR, é casado e tem 1 filho. Durante a adolescência trabalhou como boia fria. Mora em Curitiba desde 98 e durante muito tempo trabalhou com atendimento ao público em lanchonete e bancas de jornal. Parece uma história corriqueira, mas o que Valdir tem de tão especial? Valdir conquistou a oportunidade de vender pipoca em carrinho no centro da cidade de Curitiba, mas decidiu que não seria um pipoqueiro qualquer, queria ser o melhor. Em seu carrinho ele mantem uma série de atitudes que o diferenciam dos demais. Além de ser é extremamente cuidadoso com a higiene do carrinho, Valdir preocupa-se com a higiene do cliente também, oferecendo álcool gel 70% para que o cliente higienize suas mão antes de comer a pipoca e junto com a pipoca entrega um kit higiene contendo um palito de dentes, uma bala e um guardanapo. Ele também possui um cartão fidelidade, onde o cliente depois de comprar cinco pipocas no carrinho ganha outro de graça. Pequenas atitudes destacaram esse pipoqueiro e hoje, além de possuir uma clientela fiel, faz uma série de palestras por todo o país, sendo reconhecido como um empreendedor de sucesso. A simpatia com que atende a seus clientes faz toda a diferença, as pessoas gostam de receber um tratamento especial.

Conheça mais sobre o pipoqueiro Valdir em:

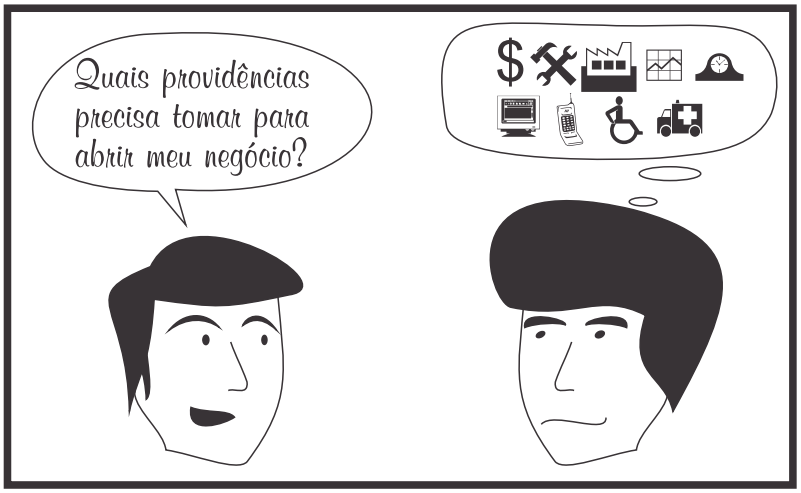
<http://www.youtube.com/watch?v=vsAJHv11GLc>.

Há quem julgue que o papel que ocupam profissionalmente é muito insignificante, mas não é verdade, basta criatividade e vontade de fazer o melhor. Toda atividade tem sua importância! Falando em criatividade, vamos estimulá-la um pouco?

1) Já pensou em procurar novas utilidades para os objetos do dia a dia? Como assim? Pense em algum material que você utiliza em seu trabalho ou em casa e em como você poderia utilizá-lo para outra finalidade diferente da sua original. Lembre-se que nem sempre dispomos de todos os instrumentos necessários para realizar uma determinada atividade. Nesses momentos precisamos fazer da criatividade nossa maior aliada para realizar as adaptações necessárias para alcançar o êxito em nossas ações!
2) Agora vamos fazer ao contrário, pense em uma atividade do seu dia que você não gosta ou tem dificuldade de fazer. Pensou? Então imagine uma alternativa para torná-la fácil e rápida, pode ser mesmo uma nova invenção!

E aí? Viu como a imaginação pode ser estimulada? Habitue-se a fazer as mesmas coisas de formas diferentes: fazer novos caminhos para chegar ao mesmo lugar, conversar com pessoas diferentes e dar um novo tom a sua rotina são formas de estimular o cérebro a encontrar soluções criativas. Como vimos, a inovação e a criatividade é extremamente importante para um empreendedor, por isso nunca deixe de estimular seu cérebro! Leia bastante, faça pesquisas na área que você pretende investir e procure enxergar o mundo ao redor com um olhar diferenciado!

Refletindo muito sobre a possibilidade de abrir seu próprio negócio, o pai da família procurou em primeiro lugar realizar uma autoanálise. Consciente de seus pontos fortes e fracos, ele agora se sente mais seguro para dar o próximo passo: planeja. Antes de tomar alguma decisão importante em sua vida, siga o exemplo do sr. Felisberto!



Planejar é palavra de ordem em todos os aspectos de nossa vida, você concorda? Quando queremos fazer uma viagem, comprar uma casa ou um carro, se não realizarmos um planejamento adequado certamente corremos o risco de perder tempo e dinheiro ou, ainda pior, sequer poderemos alcançar nosso objetivo.

Para começar um empreendimento não é diferente, é necessário definir claramente nossos objetivos e traçar os passos necessários para alcançá-los. Para operacionalizar a etapa de planejamento, o Plano de Negócios é uma ferramenta obrigatória.

O plano de negócios caracteriza-se como uma ferramenta empresarial que objetiva averiguar a viabilidade de implantação de uma nova empresa. Depois de pronto, o empreendedor será capaz de dimensionar a viabilidade ou não do investimento. O plano de negócios é instrumento fundamental para quem tem intenção de começar um novo empreendimento, é ele que vai conter todas as informações importantes relativas a todos os aspectos do empreendimento.

Vamos acompanhar mais detalhadamente os fatores que compõem um Plano de Negócios.

Elaboração de um Plano de Negócio

1. Sumário executivo

É um resumo contendo os pontos mais importantes do Plano de Negócio, não deve ser extenso e muito embora apareça como primeiro item do Plano ele deve ser escrito por último. Nele você deve colocar informações como:

Definição do negócio

O que é o negócio, seus principais produtos e serviços, público-alvo, previsão de faturamento, localização da empresa e outros aspectos que achar importante para garantir a

viabilidade do negócio.

Dados do empreendedor e do empreendimento

Aqui você deve colocar seus dados pessoais e de sua empresa tal como nome, endereço, contatos. Também deverá constar sua experiência profissional e suas características pessoais, permitindo que quem leia seu Plano de Negócios, como um gerente de banco para o qual você pediu empréstimo, por exemplo, possa avaliar se você terá condições de encaminhar seu negócio de maneira eficiente.

Missão da empresa

A missão deve ser definida em uma ou no máximo duas frases e deve definir o papel desempenhado pela sua empresa.

Setor em que a empresa atuará

Você deverá definir em qual setor de produção sua empresa atuará: indústria, comércio, prestação de serviços, agroindústria etc..

Forma Jurídica

Você deve explicitar a forma como sua empresa irá se constituir formalmente. Uma microempresa, por exemplo, é uma forma jurídica diversa de uma empresa de pequeno porte.

Enquadramento tributário

É necessário realizar um estudo para descobrir qual a melhor opção para o recolhimento dos impostos nos âmbitos Municipal, Estadual e Federal.

Capital Social

O capital social é constituído pelos recursos (financeiros, materiais e imateriais) disponibilizados pelos sócios para constituição da empresa. É importante também descrever qual a fonte de recursos

DICA: Tenha muito cuidado na hora de escolher seus sócios, é essencial que eles tenham os mesmos objetivos e a mesma disponibilidade que você para se dedicar ao negócio, se vocês não estiverem bastante afinados há um risco muito grande de enfrentarem sérios problemas na consecução do empreendimento.

Diferencial: saliente o diferencial do seu produto ou serviço, ou seja, por qual razão os consumidores irão escolher você ao invés de outro produto ou serviço.

ANÁLISE DE MERCADO

Clientes

Esse aspecto do seu Plano de Negócio é extremamente importantes, afinal é nele que será definindo quais são os seus clientes e como eles serão atraídos. Comece identificando-os:

- Quem são?
- Idade?
- Homens, mulheres, famílias, crianças?
- Nível de instrução?

Ou ainda, se forem pessoas jurídicas:

- Em que ramo atuam?
- Porte?
- Há quanto tempo atuam no mercado?

É importante que você identifique os hábitos, preferências e necessidades de seus clientes a fim de estar pronto para atendê-los plenamente e para que eles possam tê-lo como primeira opção na hora de procurar o produto/serviço que você oferece. Faça um levantamento sobre quais aspectos seus possíveis clientes valorizam na hora de escolher um produto/serviço, isso vai ser importante para você fazer as escolhas corretas no âmbito do seu empreendimento. Saber onde eles estão também é importante, estar próximo a seus clientes vai facilitar muitos aspectos.

Concorrentes

Conhecer seus concorrentes, isto é, as empresas que atuam no mesmo ramo que a sua, é muito importante porque vai te oferecer uma perspectiva mais ampla e realista de como encaminhar seu negócio. Analisar o atendimento, a qualidade dos materiais utilizados, as facilidades de pagamento e garantias oferecidas, irão ajudá-lo a responder algumas perguntas importantes: Você tem condições de competir com tudo o que é oferecido pelos seus concorrentes? Qual vai ser o seu diferencial? As pessoas deixariam de ir comprar em outros lugares para comprar no seu estabelecimento? Por quê? Em caso negativo, por que não?

Mas não esqueça de um aspecto muito importante: seus concorrentes devem ser visto como fator favorável, afinal eles servirão como parâmetro para sua atividade e podem até mesmo tornar-se parceiros na busca da melhoria da qualidade dos serviços e produtos ofertados.

Fornecedores

Liste todos os insumos que você utilizará em seu negócio e busque fornecedores. Para cada tipo de produto, pesquise pelo menos três empresas diferentes. Faça pesquisas na internet, telefonemas e, se possível, visite pessoalmente seus fornecedores. Certifique-se de que cada fornecedor será capaz de fornecer o material na quantidade e no prazo que você precisa, analise as formas de pagamento e veja se elas serão interessantes para você. Mesmo após a escolha um fornecedor é importante ter uma segunda opção, um fornecedor com o qual você manterá contato e comprará ocasionalmente, pois no caso de acontecer algum problema com seu principal fornecedor, você poderá contar com uma segunda alternativa. Lembre-se, seus fornecedores também são seus parceiros, manter uma relação de confiança e respeito com eles é muito importante. Evite intermediários sempre que possível, o ideal é comprar direto do produtor ou da indústria, isso facilita, acelera e barateia o processo.

PLANO DE MARKETING

Descrição

Aqui você deve descrever seus produto/serviço. Especifique tamanhos, cores, sabores, embalagens, marcas entre outros pontos relevantes. Faça uma apresentação de seu produto/serviço de maneira que possa se tornar atraente ao seu cliente. Verifique se há exigências oficiais a serem atendidas para fornecimento do seu produto/serviço e certifique-se que

segue todas as orientações corretamente.

Preço

Para determinar o preço do seu produto/serviço você precisa considerar o custo TOTAL para produzi-lo e ainda o seu lucro. É preciso saber quanto o cliente está disposto a pagar pelo seu produto/serviço verificando quanto ele está pagando em outros lugares e se ele estaria disposto a pagar a mais pelo seu diferencial.

Divulgação

É essencial que você seja conhecido, que seus clientes em potencial saibam onde você está e o que está fazendo, por isso invista em mídias de divulgação. Considere catálogos, panfletos, feiras, revistas especializadas, internet (muito importante) e propagandas em rádio e TV, analise e veja qual veículo melhor se encaixa na sua necessidade e nos seus recursos financeiros.

Estrutura de comercialização

Como seus produtos chegarão até seus clientes? Qual a forma de envio? Não se esqueça de indicar os canais de distribuição e alcance dos seus produtos/serviços. Você pode considerar representantes, vendedores internos ou externos, por exemplo. Independente de sua escolha esteja bastante consciente dos aspectos trabalhistas envolvidos. Utilizar instrumentos como o telemarketing e vendas pela internet também devem ser considerados e podem se mostrar bastante eficientes.

Localização

A localização do seu negócio está diretamente ligada ao ramo de atividades escolhido para atuar. O local deve ser de fácil acesso aos seus clientes caso a visita deles no local seja necessária. É importante saber se o local permite o seu ramo de atividade. Considere todos os aspectos das instalações, se é de fácil acesso e se trará algum tipo de impeditivo para o desenvolvimento da sua atividade.

Caso já possua um local disponível, verifique se a atividade escolhida é adequada para ele, não corra o risco de iniciar um negócio em um local inapropriado apenas porque ele está disponível. Se for alugar o espaço, certifique-se de é possível desenvolver sua atividade nesse

local e fique atento a todas as cláusulas do contrato de aluguel.

PLANO OPERACIONAL

Layout

A distribuição dos setores da sua empresa de formas organizada e inteligente vai permitir que você tenha maior rentabilidade e menor desperdício. A disposição dos elementos vai depender do tamanho de seu empreendimento e do ramo de atividade exercido. Caso seja necessário você pode contratar um especialista para ajudá-lo nessa tarefa, mas se não for possível, por conta própria procure esquematizar a melhor maneira de dispor os elementos dentro de sua empresa. Pesquise se o seu ramo e atividade exige regulamentações oficiais sobre layout, preocupe-se com segurança e com a acessibilidade a portadores de deficiência.

Capacidade Produtiva

É importante estimar qual é sua capacidade de produção para não correr o risco de assumir compromissos que não possa cumprir - lembre-se que é necessário estabelecer uma relação de confiança entre você e seu cliente. Quando decidir aumentar a capacidade de produção tenha certeza que isso não afetará a qualidade do seu produto/serviço.

Processos Operacionais

Registre detalhadamente todas as etapas de produção desde a chegada do pedido do cliente até a entrega do produto/serviço. É importante saber o que é necessário em cada uma delas, quem será o responsável e qual a etapa seguinte.

Necessidade de Pessoal

Faça uma projeção do pessoal necessário para execução do seu trabalho, quais serão as formas de contratação e os aspectos trabalhistas envolvidos. É importante estar atento à qualificação dos profissionais, por isso verifique se será necessário investir em cursos de capacitação.

PLANO FINANCEIRO

Investimento total

Aqui você determinará o valor total de recurso a ser investido. O investimento total será formado pelos investimentos fixos, Capital de giro e Investimentos pré-operacionais.

Agora que você tem uma noção básica de como compor um plano de negócios acesse a página <http://www.planodenegocios.com.br/www/index.php/plano-de-negocios/outros-exemplos> e encontre mais informações sobre como elaborar o planejamento financeiro de seu Plano de Negócio, além de outras informações importantes. Lá você encontrará exemplos de todas as etapas de um Plano de Negócio.

Faça pesquisas em outros endereços eletrônicos e se preciso, busque o apoio de consultorias especializadas. O sucesso do seu projeto irá depender do seu empenho em buscar novos conhecimentos e das parcerias conquistadas para desenvolvê-lo.

Pesquise também por fontes de financiamento em instituições financeiras, buscando sempre a alternativa que melhor se adequará as suas necessidades. Não tenha pressa, estude bastante antes de concluir seu plano de negócio. É importante conhecer todos os aspectos do ramo de atividade que você escolher, valorize sua experiência e suas características pessoais positivas. Lembre-se que o retorno pode demorar algum tempo, certifique-se que você terá condições de manter o negócio até que ele dê o retorno planejado. Separe despesas pessoais de despesas da empresa. Busque sempre estar atualizado, participe de grupos e feiras correlatas à sua área de atuação.

Planejar para clarear!

Após buscar auxílio especializada e estudar sobre o assunto, o pai concluiu seu plano de negócios. A partir dele pôde visualizar com clareza que tem em mãos um projeto viável e até conseguiu uma fonte de financiamento adequada a sua realidade. Com o valor do financiamento investirá na estrutura de seu empreendimento que será lançado em breve.

MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL

Será mesmo que a dona Benvinda não tem capacidade para empreender?

Vamos analisar a situação: a vovó é muito conhecida no seu bairro e é admirada pela sua simpatia. Seus quitutes são conhecidos por todos e não é a primeira vez que alguém sugere que ela comece a vendê-los. À primeira vista, o cenário parece ser favorável para que ela inicie seu empreendimento: ela tem uma provável clientela interessada e que confia e anseia por seus serviços.

Ao conversar com a família, é incentivada por todos. Com a ajuda dos seus netos, a vovó vai atrás de informações e descobre que se enquadra nos requisitos para ser registrada como microempreendedora individual.

Você conhece os requisitos para se tornar um microempreendedor individual?

A Lei Complementar 128/2008 criou a figura do Microempreendedor Individual – MEI, com vigência a partir de 01.07.2009. É uma possibilidade de profissionais que atuam por conta própria terem seu trabalho legalizado e passem a atuar como pequenos empresários.

Para se enquadrar como microempreendedor individual, o valor de faturamento anual do empreendimento deve ser de até 60 mil reais. Não é permitida a inscrição como MEI de pessoa que possua participação como sócio ou titular de alguma empresa.

O MEI possui algumas condições específicas que favorecem a sua legalização. A formalização pode ser feita de forma gratuita no próprio Portal do Empreendedor. O cadastro como MEI possibilita a obtenção imediata do CNPJ e do número de inscrição na Junta Comercial, sem a necessidade de encaminhar quaisquer documentos previamente. Algumas empresas de contabilidade optantes pelo Simples Nacional estão habilitadas a realizar também a formalização.

Custos

Há alguns custos após a formalização. O pagamento dos custos especificados abaixo é feito através do Documento de Arrecadação do Simples Nacional, que pode ser gerado online :

- 5% de salário mínimo vigente para a Previdência.
- Se a atividade for comércio ou indústria, R$ 1,00 fixo por mês para o Estado.
- Se a atividade for prestação de serviços, R$ 5,00 fixos por mês para o Município.

Exemplo de atividades reconhecidas para o registro como MEI:

A dona Benvinda se registrou como doceira. São diversas as atividades profissionais aceitas para o registro como microempreendedor individual. Algumas delas são: Artesão, azulejista, cabeleireiro, jardineiro, motoboy. Para conhecer todas as atividades, acesse o site <http://www.portaldoempreendedor.gov.br>.

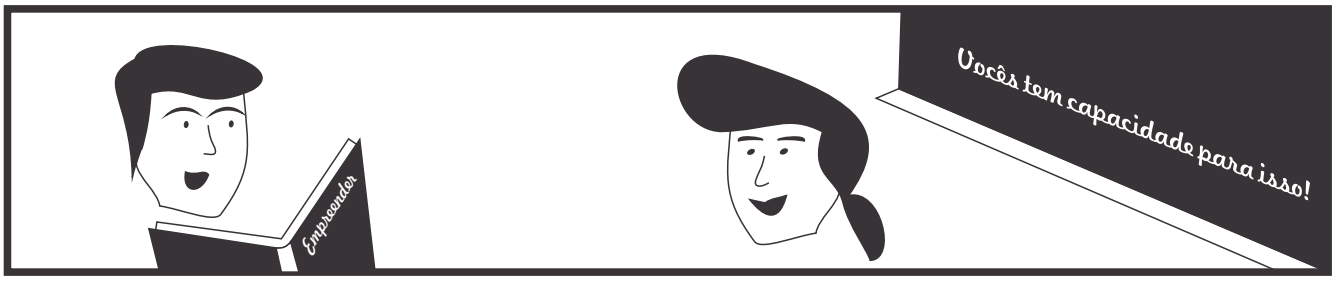
Todos podem empreender!

Hoje a vovó está registrada como microempreendedora individual e aos poucos sua clientela está crescendo. Recentemente ela fez um curso para novos empreendedores e já está com planos de expandir seus serviços nos próximos meses, talvez ela precise até mesmo contratar um ajudante para poder dar conta das encomendas que não param de aumentar.

O microempreendedor individual tem direito a ter um funcionário que receba exclusivamente um salário mínimo ou o piso salarial da categoria profissional a qual pertença.

Atividade Formativa

- Acesse o conteúdo sobre microempreendedor individual no Portal do Empreendedor e discuta com seus colegas sobre o tema.
- Pense em alguém que exerça uma atividade profissional informalmente. Quais vantagens você apontaria para convencer essa pessoa a realizar seu cadastro como Microempreendedor Individual?
- Pesquise sobre linhas de crédito e incentivo específicas para microempreendedores individuais no Brasil.



Muitas pessoas acreditam que características empreendedoras já vem de berço: ou se nasce com elas ou não há nada a ser feito. Pois saiba que é possível através de uma educação voltada para o empreendedorismo desenvolver características necessárias para o início de um empreendimento. Esse empreendimento não precisa ser necessariamente um negócio com

fins lucrativos, pode ser um um objetivo pessoal, um sonho em qualquer área da sua vida.

A pedagogia empreendedora de Fernando Dolabela afirma que a educação tradicional a qual somos submetidos nos reprime e faz com que percamos características importantes no decorrer de nossa trajetória, levando muitas pessoas a crer que não são capazes de empreender. Sua proposta de educação busca romper com esse pensamento e inserir no sistema educacional aspectos que priorizem a criatividade e a autoconfiança para que quando estas crianças atingirem a idade adulta possam enxergar a possibilidade de abrir um negócio como uma alternativa viável.

Não podemos esquecer que é empreendedor, em qualquer área, alguém que tenha sonhos e busque de alguma forma transformar seu sonho em realidade. O sonho pode ser abrir um negócio, fazer um curso, aprender uma língua ou mudar a realidade social em que vive. É inegável que para realizar qualquer um desse itens é essencial estar comprometido com o trabalho, ser ousado e estar disposto a enfrentar desafios.

O empreendedorismo pode ser aprendido e está relacionado mais a fatores culturais do que pessoais e consiste em ser capaz de cultivar e manter uma postura e atitudes empreendedoras.

O Pedro está tendo seu primeiro contato com o empreendedorismo na sala de aula e eles e seus amigos já estão cheio de ideias. Eles planejam usar os conhecimentos adquiridos na disciplina e escrever um projeto para dar início a uma empresa júnior na área de informática.

Inspire-se

Certamente você já deve ter ouvido falar da Cacau Show, mas você conhece a história dessa marca? Você sabia que ela nasceu do sonho de um rapaz que vendia chocolates de porta em porta em um fusca? Não? Então leia mais em:

<http://www.endeavor.org.br/endeavor_tv/start-up/day1/aprendendo-a-ser-empreendedor/empreendedorismo-em-todos-os-sentidos> e inspire-se!

EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO

Educação empreendedora

O empreendedor é aquele que tem como objetivo maior o lucro financeiro a partir

de um empreendimento, correto? Não necessariamente! O objetivo maior do empreendedor social ou comunitário pode ser desde o desenvolvimento social de uma comunidade inteira à luta pela preservação de uma reserva ambiental.

Vejamos o exemplo da Clara. Desde a sua adolescência ela atua em uma organização não-governamental que lida com crianças carentes, dando ênfase na emancipação social dessas crianças através da arte, de esportes e da educação. O projeto, que começou com uma pequena dimensão, hoje atende não apenas seu bairro, como três outros próximos. É importante lembrar que o sucesso do projeto dependeu de sujeitos empreendedores, que se comprometeram com a causa e, com criatividade e competência foram capazes de expandir o projeto. Agora com o apoio da Clara e com o espírito empreendedor de mais um grupo, uma nova cidade será atendida pelo projeto e novas crianças serão beneficiadas!

Vamos conhecer mais sobre empreendimentos sociais e comunitários?

Empreendedorismo Social

O empreendedorismo social ultrapassa a noção de mera filantropia - há espaço aqui para metas, inovação e planejamento. Muitas organizações não governamentais tem uma estrutura semelhante a qualquer empresa com fins lucrativos.

A Pastoral da Criança é um exemplo de um empreendimento social de sucesso. Sua fundadora, a Drª Zilda Arns, aliou sua experiência profissional como médica pediatra e sanitarista e sua própria sensibilidade para identificar um método simples e eficaz para combater a mortalidade infantil. Qual foi o ponto inovador do trabalho assumido pela Pastoral da Criança? Foi confiar às comunidades afetadas pelo problema de mortalidade infantil o papel de multiplicadores do saber e de disseminadores da solidariedade.

Empreendedorismo Comunitário

O empreendedorismo comunitário consiste no movimento de organização de grupos e pessoas com o propósito de alcançar um objetivo comum, fortalecendo uma atividade que, se realizada individualmente, não seria capaz de alcançar a projeção adequada no mercado. No Brasil, a economia solidária ascendeu no final do século XX, em reação à exclusão social sofrida pelos pequenos produtores e prestadores de serviço que não tinham condições de concorrer com grandes organizações.

Imagine um pequeno produtor de leite em uma região onde atua um grande produtor de leite. Sozinho, ele não tem condições de concorrer com o grande produtor no mercado ou

receber financiamentos para expandir sua produção, por exemplo. Ao se aliar com outros pequenos produtores, o negócio adquire uma nova dimensão, onde são favorecidos não apenas os produtores, que agora tem condições de levar seu produto ao mercado com segurança e em nível de igualdade com o outro produtor, mas também todo o arranjo produtivo daquela região.

Em 2003 foi criada pelo Governo Federal a Secretaria Nacional de Economia Solidária, que tem a finalidade de fortalecer e divulgar as ações de economia solidária no país, favorecendo a geração de trabalho, renda e inclusão social.

Atividade Formativa

- Dê um exemplo de uma organização não-governamental. Que trabalho essa organização realiza? Você acredita que os gestores dessa ONG são empreendedores? Por quê?
- Identifique em seu bairro ou cidade uma carência que não foi suprida pelo setor público ou um trabalho exercido informalmente por algumas pessoas que possa ser fortalecido através da formação de uma estrutura de cooperativismo. Proponha uma ação que você acredita que possa transformar a realidade desse grupo.
- Você já ouviu falar em sustentabilidade? Dê um exemplo de uma ação sustentável que você já adota ou que possa ser adotada no seu dia a dia e como essa ação pode afetar positivamente o meio em que você vive.

INTRAEMPREENDEDORISMO

A srª Serena Bonfim há muito tempo mantém o sonho de fazer uma faculdade. Depois de tantos anos dedicados à família, ela está certa que está na hora de investir mais em si mesma. Além disso, com seu marido prestes a abrir uma empresa, ela está disposta a usar os conhecimentos adquiridos na graduação para trabalhar diretamente no novo empreendimento e contribuir com seu desenvolvimento.

Você pode estar pensando: “ E se eu não quiser abrir um negócio, e se eu não quiser ser

um empresário?”. Abrir uma empresa é apenas uma alternativa, caso você não tenha intenção de ter seu próprio negócio você ainda pode ser um empreendedor.

O intraempreendedorismo é quando o empreendedorismo acontece no interior de uma organização, é quando alguém mesmo não sendo dono ou sócio do negócio mantém uma postura empreendedora dando sugestões e tendo atitudes que ajudam a empresa a encontrar soluções inteligentes. Intra empreendedores são profissionais que possuem uma capacidade diferenciada de analisar cenários, criar ideias, inovar e buscar novas oportunidades para as empresas e assim ajudam a movimentar a criação de ideias dentro das organizações, mesmo que de maneira indireta. São profissionais dispostos a se desenvolver em prol da qualidade do seu trabalho.

A cada dia as empresa preocupam-se mais em contratar colaboradores dispostos a oferecer um diferencial, pessoas dedicadas que realmente estejam comprometidas com o bom andamento da empresa. Esse comportamento não traz vantagens somente para a empresa, mas os funcionários também se beneficiam, na participação dos lucros, por exemplo, vantagens adicionais que as empresas oferecem a fim de manter o funcionário e, principalmente, na perspectiva de construção de uma carreira sólida e produtiva.

A capacitação contínua, o desenvolvimento da criatividade e da ousadia são características presentes na vida de um intraempreendedor.

- Vamos analisar se você tem características de um intraempreendedor?
- Você gosta do seu trabalho e do ambiente em que trabalha?
- Você está sempre atento às novas ideias?
- Você gosta de correr riscos e ousar novas ideias?
- Você procura soluções em locais incomuns?
- Você é persistente e dedicado?
- Você mantém ações proativas?
- Você busca fazer novas capacitações regularmente?

Caso você não tenha ficado suficientemente satisfeito com as respostas a estas perguntas, utilize o espaço abaixo para listar atitudes que podem ajudá-lo a ser um funcionário intraempreendedor.

O que fazer?	Como fazer?	Quando fazer?

Conclusão

Muitos acreditam que para ser empreendedor é necessário possuir um tipo de vocação que se manifesta somente para alguns predestinados, mas ao acompanhar a trajetória da família Bonfim, podemos notar que o sonho de empreender está ao alcance de todos nós. Como qualquer sonho, esse também exige planejamento e dedicação para que seja concretizado com sucesso.

Agora que você aprendeu os princípios básicos do empreendedorismo, que tal fazer como os membros da família Bonfim e investir nos seus sonhos?

REFERÊNCIAS

<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>.
<http://www.mte.gov.br/ecosolidaria/sies.asp>.
<http://www.pastoraldacrianca.org.br>.
<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/cog/v14n1/v14n1a05.pdf>.
<http://www.sobreadministracao.com/intraempreendedorismo-guia-completo>.
<http://www.hsm.com.br/editorias/inovacao/intraempreendedorismo-voce-ja-fez-algo-diferente-hoje>.
<http://www.captaprojetos.com.br/artigos/ResenhaFDsite.pdf>.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo**. Transformando ideias em negócios. Rio de Janeiro: Elselvier, 2008. 3ª edição revista e atualizada.

ROSA, C. A. **Como elaborar um plano de negócio**. Rio de Janeiro: Sebrae, 2007.

DOLABELA, F. **Oficina do empreendedor**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

Anotações

Anotações

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

PDE | PRONATEC

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

PLANO DE AÇÃO PROFISSIONAL

Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Reitor
Irineu Mario Colombo

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação
Silvestre Labiak Junior

Organização
Jeyza da Piedade de Campos Pinheiro
Marcos José Barros

Revisão Ortográfica
Rodrigo Sobrinho

Projeto Gráfico e Diagramação
Leonardo Bettinelli

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

Nome

Endereço

Telefone

Email

Anotações

Caro (a) estudante,

O Plano de Ação Individual – PAI será elaborado por você durante sua qualificação profissional nos cursos FIC (Formação Inicial e Continuada) do PRONATEC – IFPR. O destino desta viagem é apresentado por meio de um roteiro que o ajudará a lembrar e a organizar informações sobre suas experiências de trabalho e de seus familiares e a planejar a continuidade de seus estudos, incluindo sua formação escolar e seus planos profissionais.

O PAI é um instrumento que integra os conteúdos dos cursos FIC, devendo ser alimentado com suas ideias, pesquisas, experiências de trabalho e escolhas pessoais, com o objetivo de orientar e organizar sua trajetória acadêmica.

No decorrer do curso você desenvolverá atividades coletivas e individuais com a orientação do professor em sala de aula, e fará o registro destas informações, resultados de pesquisas e reflexões do seu cotidiano de forma sistematizada nas fichas que compõem o Plano. Toda a equipe pedagógica e administrativa contribuirá com você, orientando-o e ajudando-o a sistematizar estes dados. O preenchimento deste instrumento por você, será um referencial na sua formação e na construção do seu conhecimento, no processo de ensino-aprendizagem.

Bom estudo!

Anotações

Anotações

Sumário

Ficha 1: Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e continuada – FIC (IFPR/PRONATEC) 10
Ficha 2: Quem sou? 11
Ficha 3: O que eu já sei? 12
Ficha 4: Minha trajetória profissional.....13
Ficha 5: O que ficou desta etapa do curso?.....14
Ficha 6: Resgate histórico da vida profissional da minha família.....15
Ficha 7: Comparando as gerações. 16
Ficha 8: Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.....17
Ficha 9: Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR/PRONATEC. 18
Ficha 10: Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional. 19
Ficha 11: O que ficou desta etapa do curso?.....20
Ficha 12: Vamos aprender mais sobre associação de classe. 21
Ficha 13: O que ficou desta etapa do curso?.....22
Ficha 14: O que eu quero? (hoje eu penso que...).....23
Ficha 15: O que ficou desta etapa do curso?.....24
Ficha 16: Planejando minha qualificação profissional.....25
Ficha 17: O que ficou desta etapa do curso?.....26
Ficha 18: Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR/PRONATEC.....27
Referências bibliográficas 28

Anotações

Ficha 1: Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e Continuada – FIC (IFPR/PRONATEC).

No quadro abaixo liste o curso de Formação Inicial e Continuada – FIC, em que você está matriculado no IFPR e as possíveis áreas de atuação. Solicite ajuda ao seu (ua) professor (a) para o preenchimento:

Curso	Programa que oferta	Eixo tecnológico	Demandante	Áreas de atuação

O que você espera deste curso FIC? Utilize o espaço abaixo para descrever suas expectativas através de um texto breve.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ficha 2: Quem sou?

1 – Meu perfil

Nome:

_____

Quem eu sou? (você poderá escrever ou desenhar se preferir. Por exemplo: o que você gosta de fazer, o que gosta de comer, como você se diverte?)

_____

_____

_____

2 – Documentação (Preencha as informações abaixo e, com a ajuda do (a) Professor (a), descubra a importância destes documentos para sua vida, enquanto cidadão)

Identidade/Registro Geral _____

CPF _____

Carteira de trabalho _____

PIS/PASEPI/NIT_____

Titulo de Eleitor _____

Outros _____

_____

_____

_____

3 – Endereço

Rua/número: _____

Bairro/complemento: _____

Cidade / UF:_____

Ficha 3: O que eu já sei?

1 – Escolaridade

Ensino Fundamental séries iniciais :_____( ) incompleto ( ) completo

Ensino Fundamental séries finais _____( ) incompleto ( ) completo

Ensino Médio: _____( ) incompleto ( ) completo

Graduação: _____( ) incompleto ( ) completo

Especialização _____( ) incompleto ( ) completo

Cursos que já fiz (cite no máximo cinco) _____( ) incompleto ( ) completo

2 – Cursos que já fiz (cite no máximo cinco)

Curso	Instituição	Data do Termino do curso	Carga horária

Ficha 4: Minha trajetória profissional.

Nome da ocupação	Período em que trabalhou	Vínculo de trabalho	Carga horária diária	Remuneração	Como você avalia essas experiências de trabalho
Exemplo: Massagista	01/01/2012 a 31/12/2012	Sem carteira	8 horas	864,50	Aprendi muitas coisas nas rotinas administrativas da empresa
1.					
2.					
3.					

Ficha 5: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

Ficha 6: Resgate histórico da vida profissional da minha família.

Parentesco	Onde nasceu	Ocupação	Onde reside	Ocupação atual	Função exercida
Exemplo: Pai	Campo largo - PR	Servente de obras	Campo Largo	Pedreiro	Mestre de obra

Neste fichamento é importante você fazer um resgate histórico da sua família identificando em que trabalharam ou trabalham, as pessoas da sua família, comparando a situação inicial e a atual de cada indivíduo, outro ponto, que pode vir a ser analisado são as pessoas com a mesma faixa de idade.

Ficha 7: Comparando as gerações.

Ocupação		Tipo de vinculo de trabalho com o empregador: carteira assinada, contrato determinado, pagamento por tarefa, outros...
Mãe	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Pai	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Minhas experiências	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	

Você preferir poderá identificar outras pessoas com a mesma faixa etária, conforme o preenchimento da ficha 6.

Ficha 8: Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.

Ocupação profissional que você já exerceu	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você não gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	

Independente do Eixo Tecnológico e do curso FIC que está cursando, liste 3 ocupações profissionais que você gostaria de exercer e outras 3 ocupações que não gostaria de exercer.

Ficha 9: Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR / PRONATEC.

Eixo Tecnológico:_____

Curso: _____Ano letivo:_____

Cursos:	Perfil do profissional (características pessoais, oque faz, onde trabalha, materiais que utiliza)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Solicite ao professor que ele consulte o Guia de cursos PRONATEC no site: <http://www.ifpr.edu.br/pronatec/consultas>. Você encontrará as características gerais dos cursos, os setores onde será possível exercer seu conhecimentos, bem como, recursos, materiais necessários, requisitos e outros....E com a ajuda do professor e orientação, você poderá realizar entrevistas com profissionais da área, e até visitas técnicas conforme planejamento do professor do curso.

Ficha 10: Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional.

Curso / Ocupação	Onde procurar: empresas, agencias de emprego, sindicato e outros	Endereço (Comercial/Eletrônico/Telefone)	Possibilidades De Empregabilidade (Quantas vagas disponíveis)	Remuneração	Tipo de contrato (Registro em carteira , contrato temporário)
Exemplo: Massagista	1) Empresa: Clinica de Massoterapia J&J	Av. Vereador Toaldo Túlio, nº 47, sala 05 Centro - Campo Largo - PR <http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html>.	1	540,00	Carteira assinada
	2) Posto do Sine	Rua Tijucas do Sul, 1 - Bairro: Corcovado Campo Largo - PR - CEP: 81900080 Regional: centro	0	-	-
	3) Agencias de RH Empregos RH	Rua Saldanha Marinho, 4833 Centro – Campo Largo/PR 80410-151	2	860,00	Sem registro em carteria
	4) Classificados Jornais	<http://www.gazetadopovo.com.br>.	0	-	-

Com a orientação do professor e ajuda dos colegas visite empresas, estabelecimentos comerciais, agências de emprego públicas e privadas, bem como, outros locais onde você possa procurar trabalho e deixar seu currículo.

Ficha 11: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

Ficha 12: Vamos aprender mais sobre associação de classe.

Sindicato: o que é, o que faz?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ocupação / Curso	Nome do Sindicato	Endereço
1.		
2.		
3.		
4.		

Com a orientação do professor em sala de aula, pesquise qual (is) o (s) sindicato (s) que representa (m) a (s) ocupação (ões) que você está cursando pelo IFPR / PRONATEC.

Ficha 13: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

Ficha 14: O que eu quero? Hoje eu penso que...(você poderá escrever, desenhar ou colar gravuras).

Eu quero continuar meus estudos?

Eu quero trabalhar?

Eu quero ser?

Ficha 15: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

Ficha 16: Planejando minha qualificação profissional.

Ocupação	Instituição	Duração do curso	Horários ofertados	Custo do curso (É gratuito? Se não , quanto vai custar?)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Com orientação do professor pesquise sobre instituições públicas ou privadas na sua região que oferecem cursos de qualificação em sua ocupação (ões) ou na (s) área (s) de seu interesse.

Ficha 17: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

Ficha 18: Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR / PRONATEC.

O que você trouxe de bom? O que ficou de bom pra você? E o que podemos melhorar?

Referências bibliográficas

Guia de Estudo: **Unidades Formativas I e II Brasília**: Programa Nacional de Inclusão de Jovens – Projovem Urbano, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. SãoPaulo: Paz e Terra, 1996.

_____. **Pedagogia da tolerância**. São Paulo: Editora UNESP, 2004.

PAIN, S. **Diagnóstico e tratamento dos problemas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.

WEISS, M. L. L. **Psicopedagogia clínica**: uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar. 8ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ

PDE | PRONATEC

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA