

**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**



**PDE | PRONATEC**

*PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO  
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO*

**FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA**

**MERENDEIRA**

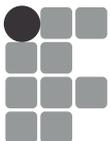




# MERENDEIRA

Marcela M. Terhaag

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**

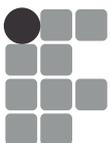
Leonardo Bettinelli



## Introdução

As merendeiras de escolas têm um papel fundamental na qualidade da merenda que é oferecida aos alunos. Além de ser responsável por oferecer refeições bem preparadas e sem riscos para a saúde, a merendeira pode ser capacitada para se tornar uma excelente educadora alimentar, junto com os professores da escola. Ao preparar e servir a merenda, essa grande profissional pode ajudar a orientar os alunos na formação de bons hábitos alimentares.

Neste material estão técnicas que podem servir para a melhoria das atividades as merendeiras nas escolas, através do conhecimento de novas técnicas de preparo de alimentos dentro dos princípios higiênico-sanitários, melhorando o desempenho no ambiente de trabalho e minimizando os riscos de contaminação microbiana dos alimentos e conseqüentemente, garantindo o acesso dos alunos a alimentos seguros.







# Sumário

## Unidade 1

ÉTICA E RELACIONAMENTO HUMANO.....	7
------------------------------------	---

## Unidade 2

COLABORADORES RELACIONADOS À MERENDA.....	17
---	----

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO .....	18
----------------------------------	----

O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE).....	22
--	----

CARDÁPIOS .....	25
-----------------	----

AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA .....	27
---	----

BOAS PRÁTICAS PARA A PREPARAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS .....	30
--	----

COMO DEVE SER MEU LOCAL DE TRABALHO .....	32
---	----

HIGIENE DOS ALIMENTOS .....	44
-----------------------------	----

ARMAZENAMENTO .....	48
---------------------	----

RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA VOCÊ FAZER.....	56
--	----

REFERENCIAS.....	61
------------------	----





# Unidade 1

## ÉTICA E RELACIONAMENTO HUMANO

### O que é ética?

Ser ético nada mais é do que agir direito, proceder bem, sem prejudicar os outros. É também agir de acordo com os valores morais de uma determinada sociedade. Qualquer decisão ética tem por trás um conjunto de valores fundamentais. Entre eles:

- Ser honesto em qualquer situação: A honestidade é a primeira virtude da vida dos negócios.
- Ter coragem para assumir decisões: Mesmo que seja preciso ir contra a opinião da maioria.
- Principalmente assumir o que fez, não prejudicar os outros.
- Ser íntegro em qualquer situação. Isto significa agir de acordo com os seus princípios.
- Ser tolerante e flexível.
- Ser educado.
- Ser humilde.
- Ser fiel.
- Ser prudente (GOMES, 2002).



Fonte: Universa, 2011

*Ética é a teoria ou ciência do comportamento moral dos homens em sociedade. (Adolfo Vasquez)*

Algumas estratégias para saber que está sendo ético:

- Saiba exatamente quais são os seus limites éticos. Não faça nada que não possa assumir em público.
- Avalie os riscos de cada decisão que tomar. Meça cuidadosamente as consequências do seu ato em relação a todos os envolvidos.
- Seja comprometido com a organização onde você trabalha, Não desgaste a imagem da organização. Deficiências internas não devem ser levadas para o cliente externo.
- Cumpra prazos rigorosamente.

# Unidade 1



- Saiba ouvir. É aconselhável ouvir mais do que falar, especialmente em se tratando de reclamações e consultas de clientes.
- Cuidado com as brincadeiras, elas podem ter a função de aliviar a tensão do grupo em determinado momento, em outros poderá estar levando um grupo a fugir de uma tarefa.

## Normas e comportamento no ambiente de trabalho

Precisamos considerar que em todos os ambientes de trabalho existe uma orientação por parte da nossa chefia imediata de como devemos nos comportar e o que eles esperam de nós. Assim, é muito importante deixar delimitado o espaço em que existem flexibilidades para atuação, assim, continuando a atender as necessidades dos usuários.

As normas algumas vezes podem ser flexíveis para se adequarem aos casos individuais desde que dentro dos aspectos da instituição. Exemplo: horário de entrada ser 10 minutos mais tarde para um funcionário em função do transporte pode ser compensado no final do período de trabalho → alteração na orientação individual sem alterar início da jornada dos demais colegas.

As atividades no ambiente de trabalho são regulares e contínuas, distribuídas de modo permanente e se tornam indispensáveis. Você deve identificar qual é sua função indispensável e permanente, tornando-se assim mais fácil a execução do seu serviço.

Cada ocupar cada função dentro da escola são selecionadas pessoas qualificadas, mantendo claramente as relações de deveres e direitos sendo que os cargos são organizados de forma hierárquica, ou seja, o cargo inferior é controlado pelo superior, sendo que o funcionário está sujeito ao controle de desempenho na execução de seu serviço. É necessário que o comportamento seja racional, e lembrar que existem tolerâncias aceitáveis. Há um padrão esperado em cada função na instituição e muitas adotam sanções no descumprimento deste referido padrão de formalidade,

Ao ocupar um cargo o funcionário está assumindo um dever, e para desenvolver de forma ideal suas tarefas, é necessário manter uma formalidade impessoal, ser neutro e leal, tratando equilibradamente a todos com quem convive no local de trabalho.

Existem regras de horários que são cumpridas fielmente, mas depois de adentrar o local de trabalho, algumas pessoas não se ocupam em aproveitar o horário disponível e realizar com qualidade os serviços a que se prestam.

O que muitas pessoas desconhecem é no caso das merendeiras, os usuários tratam-se de crianças e jovens, pessoas em formação e que terão estes funcionários como referência no que diz respeito à função que exerce.

Você gostaria de ser boa referência na formação de uma criança e ser lembrada com



carinho pelos deliciosos alimentos que prepara? E que tal ser lembrada pelos usuários e pelos colegas como o sorriso mais fácil entre eles?

Ao assumir uma função como essa é muito importante sabermos da importância desse trabalho, sobretudo na formação de opiniões e na qualidade de vida dos usuários enquanto frequentam o seu local de trabalho.

Para que o local de trabalho funcione adequadamente, é necessário que o funcionário seja disciplinado, prudente e comedido, e principalmente, deve existir confiança e conformidade na execução dos seus serviços.

Não se deve economizar em simpatia e responsabilidade ao assumir o papel tão importante de merendeira. Segue relato de uma criança de 5 anos:

Mãe, a sopa da escola é tão boa quanto a sua. A merendeira coloca bastante carinho, igual você. M é minha letra preferida: M de mãe, M de médico e M de merendeira. (Leticia, 5 anos, aluna da E.M. Vital Brasil - Campina do Simão/PR)

Muitas crianças são carentes e tem como únicas refeições as que são servidas nas escolas e em projetos sociais, daí a importância de se colocar “muito carinho” no preparo desses alimentos. As carências dos usuários muitas vezes não são materiais. Certamente gostariam de saber que merendeiras identificam seus gostos e que os alimentos são preparados pensando neles.

## Regras de Boa Convivência

- Seja cortês com todas as pessoas internos e externos. Trate a todos com respeito;
- Zele pelo nome da escola ou da empresa onde você trabalha, afinal, enquanto você trabalhar neste local, seu nome sempre será vinculado ao nome da instituição;
- Observe as políticas, normas e procedimentos;
- Pense e aja de modo participativo, compartilhado, de modo que um problema em qualquer ponto da instituição seja responsabilidade de todos e de cada um;
- Varra da sua vida a fofoca, por mais bem intencionada que seja;
- Faça aos outros, aquilo que gostaria que fizessem a você;
- Tenha humildade. Procure aprender com os outros, através de trocas de experiências;
- Não economize sorriso. Uma boa dica é você adotar em sua vida a filosofia dos 10 abraços;
- Ao chegar ao ambiente de trabalho, cumprimente a todos, sem distinção;
- Respeite a opinião e a dificuldade do próximo;
- Procure fundamentar-se em fatos e dados e não em suposições. Verifique se as informações são verdadeiras;

# Unidade 1



- Com os inimigos, declarados ou gratuitos, mantenha a sobriedade do cavalheirismo. Não fale mal por trás nem perca uma oportunidade de reconciliação, dando o primeiro passo, pois nada lhe garante que no dia seguinte um deles seja a única pessoa capaz de “salvar a sua vida”;
- Procure agir com profissionalismo. Isso implica em: ser ético em primeiro lugar; ajudar o grupo a crescer e estar sempre pronto para atender às necessidades do cliente; estar atento às mudanças e velocidade que a globalização está impondo a todos (Adaptado de: Latco Alimentos, 2011).

## Como me relacionar bem com meus colegas de trabalho

Ao invés de discutir teoricamente sobre este tema, faça uma dinâmica entre os participantes:

### Para você fazer

#### Como vão os relacionamentos no meu local de trabalho?

Leia para o grupo o seguinte trecho:

Todos que iniciam um novo trabalho se submetem as regras da instituição em que vão prestar serviços. Submetem-se a salários e a acordos com superiores. A insatisfação psicológica do funcionário pode ser refletida nos índices de absenteísmo (falta ao trabalho), gerando diminuição da produtividade e por fim na rotatividade de pessoal.

Pergunte para todos:

#### Por que então, em pouco tempo aparece insatisfação e problemas de convívio social?

Abra espaço para discussão sobre o assunto, anotando os principais apontamentos dos participantes. Em seguida, faça-os refletir o que as instituições podem mudar no dia a dia do trabalho para que possam atender as expectativas dos participantes.

Depois, peça aos participantes que escrevam em um papel três ou dois erros que elas mesmas cometam no dia a dia, sem colocar o próprio nome e coloque dentro de uma caixa vazia (exemplo: ficar falando ao celular no local de trabalho sobre a novela ou o problema da vizinha). Peça em seguida que cada uma retire um papel da caixa e leia em voz alta. Para finalizar,



estimule em todos a reflexão sobre o assunto (SERRAO; BOLEEIRO, 1999).

### **Dicas para buscar um bom relacionamento pessoal**

É comum no local de trabalho convivermos com pessoas com as quais não mantemos amizades. E isso não é errado. Não precisamos ser amigos de todos que convivem conosco, precisamos apenas saber que se deve manter respeito no convívio com essas pessoas.

Ninguém consegue agradar a todos no local de trabalho, porém é preciso ser tolerante aos erros, falhas e faltas de colegas, considerando que também as cometemos mesmo que muitas vezes não percebemos.

Ter um bom relacionamento com colegas de trabalho e com superiores não significa que podemos transformar o local em ambiente constante de confraternização e conversas alheias. Acima de tudo somos profissionais e devemos atuar como tais.

A informalidade deve ser deixada de lado quando adentrarmos o local de trabalho. O uso de uniformes e equipamentos de segurança (quando necessário e exigido) deve ser feito sem questionamentos. São acordos feitos antes de ocupar a função e no caso de insatisfação, deve-se justificar e solicitar alteração, mas mesmo assim, continuar seguindo as normas organizacionais da instituição.

Quando se deparar com problemas organizacionais e mesmo de relacionamento, não devemos nos eximir de culpas e sim buscar soluções para resolução de possíveis conflitos, em grupo. O resultado final de qualquer discussão deve ser a harmonia do grupo e o bom desenvolvimento do trabalho. Estamos no local de trabalho para trabalhar!

Esses problemas internos de convivência e relacionamento pessoal devem ser relatados aos superiores em solicitação de resolução do mesmo para que não interfira no desenvolvimento do trabalho. Na difícil arte das relações pessoais, pode um grupo relegar os problemas existentes ou transferir a responsabilidade da resolução para outras pessoas ou grupos criando um círculo vicioso e a quebra de relações pessoais. Funcionários são contratados para resolver problemas e não para criá-los.

**Lembre-se sempre:** os sorrisos são sempre bem-vindos!

Para entender melhor como são criados os relacionamentos dentro do local de trabalho, vamos entender alguns aspectos comuns a todos os relacionamentos:

# Unidade 1



## Liderança

Algumas pessoas se destacam no local de trabalho devido a sua liderança exercida naturalmente. Podem assumir o papel de líder naturalmente ou receber essa liderança para auxiliar os superiores a manter as normas e o bom desenvolvimento dos serviços. Vale lembrar que nem sempre a pessoa que assume o papel de liderança, consegue manter um bom relacionamento com os demais colegas que se sentem muitas vezes inferiores a este. A liderança causa impactos nas mais diversas circunstâncias, apresentando resultados positivos e negativos.

## Comunicação

É muito importante focar na comunicação do grupo. É comum as pessoas emitirem uma opinião e essa ser interpretada de outra forma, gerando conflitos entre elas. Uma frase comumente citada é que “sou responsável por tudo aquilo que falo, mas não por aquilo que você entende” e esclarece muito bem as falhas na comunicação, que precisam ser evitadas. Transmitir de forma clara e objetiva uma idéia ou emoção, deve provocar a ação pretendida. Isso pode ser entendido como comunicação eficiente, não esquecendo que os termos utilizados são mais precisos para quem elabora do que para quem recebe a informação.

## Motivação

A motivação no trabalho pode ser descrita como sendo a busca da satisfação das necessidades dos funcionários. Não podemos esquecer que “ser merendeira, não é uma maravilha o tempo todo” e isso se aplica a todas as profissões. Porém os objetivos que nos levam a assumir esses cargos devem ser maiores do que as frustrações decorrentes dos problemas diversos no local de trabalho. Não podemos deixar que os motivos de hoje que são fortes para executar uma ação, logo deixem de fazer sentidos em nossas vidas.

Acima de tudo, para manter nossa motivação, devemos usar a criatividade, lembrando que dificuldades e conflitos existem em todos os campos de relacionamento. Somente você pode saber o que realmente é importante e o que te faz mal. Isso deve ser descartado para que não atrapalhe seu rendimento no trabalho. Lembre-se: você tem um objetivo que o levou até este cargo que ocupa e deve continuar buscando alcançar esse objetivo. A instituição depende de você executando bem o seu trabalho para que cumpra seu papel na sociedade (GOMES, 2002).



Alguns mandamentos para você aplicar na sua vida e no ambiente de trabalho:

- Você abriu? Feche.
- Acendeu? Apague.
- Desarrumou? Arrume.
- Ligou? Desligue.
- Sujou? Limpe.
- Quebrou? Conserte.
- Não sabe consertar? Chame quem o faça.
- Para usar o que não lhe pertence, peça licença.
- Pediu emprestado? Devolva.
- Não sabe como funciona? Não mexa.
- É de graça? Não desperdice.
- Não lhe diz respeito? Não se intrometa.
- Não sabe fazer melhor? Não critique.
- Não veio ajudar? Não atrapalhe.
- Falou? Assuma.
- Ofendeu? Desculpe-se.
- Errou? Assuma.
- Está ruim? Lute e faça melhor.
- Prometeu? Cumpra.

### **Para você fazer**

#### **Dinâmica 1: Vendas nos olhos**

Material necessário: vendas feitas em tecido escuro.

Metade das pessoas do grupo colocam vendas nos olhos e andam pela sala, sem orientações. Após alguns minutos, os colegas sem vendas nos olhos guiam os que estão vendados. Após alguns minutos são retiradas as vendas.

Abrir para discussão do grupo sobre como enfrentar um problema sem ver a solução e como enfrentar as mesmas dificuldades com o apoio de um colega que pode auxiliar na resolução dos problemas.

# Unidade 1



## **Dinâmica 2:** Sustentando os balões

Materiais necessários: balões (bexigas).

Distribuir um balão para cada integrante do grupo. Cada um deve encher seu balão. Todos jogam os balões para o alto e não devem deixar cair nenhum balão no chão. Após alguns minutos, o coordenador vai retirando aos poucos as pessoas do grupo, sempre lembrando que os balões não devem cair ao chão.

Após alguns minutos abrir espaço para discussão sobre como foi sustentar todos os balões enquanto o grupo estava completo e como foi difícil a tarefa quando diminuiu o número de participantes. Lembrar que os balões são como problemas: quando temos com quem dividir, se torna mais fácil a resolução.

## **Dinâmica 3:** Figuras para emitir opiniões

Materiais necessários: figuras recortadas de jornais ou revistas, relacionadas ao um tema (ex: fotos de crianças se alimentando, crianças desnutridas, crianças de várias etnias, crianças que sofreram violências, etc, para focar no assunto Vida de Criança).

O coordenador distribui sobre uma mesa algumas figuras em número menor que o de participantes. Todas as imagens devem ser relacionadas ao mesmo assunto. Os integrantes do grupo devem pegar as imagens que mais chamam sua atenção. Abre uma roda de discussões onde todos mostram suas figuras e contam porque pegaram essa imagem. As pessoas que não tiveram figuras a sua disposição podem comentar as imagens dos colegas. Enfatizar que a mesma imagem pode ter diferentes significados para as pessoas. Esta dinâmica estimula a comunicação em grupo.

## **Dinâmica 4:** Roda ao contrário

Deve-se fazer uma roda com todas as pessoas viradas para fora e de mão dadas. A missão é virar a roda toda para que os participantes fiquem virados para dentro, frente a frente. Após alguns minutos e tentativas do grupo em resolver o problema, o coordenador entra na roda e vira ela, andando para trás e levando todos juntos, passam por baixo dos braços de dois integrantes e formam uma nova roda toda voltada para dentro. Lembrar que a resolução de um problema é muito simples quando todos estão de mãos dadas e buscando o mesmo objetivo.



### **Dinâmica 5:** Alongamentos em duplas alternadas

Material necessário: rádio com cd de músicas que tragam sensações de relaxamento.

Fazer alongamentos dos braços e pernas, usando como apoio um colega. Um deve sempre auxiliar o outro a realizar as atividades propostas pelo coordenador. Comentar que um colega sempre precisa do outro para alcançar seu objetivo e que ninguém trabalha bem se trabalha sozinho.

### **Dinâmica 6:** Leitura de mensagens

Material necessário: mensagens diversas.

Cada dia da semana uma pessoa fica responsável pela leitura de uma mensagem. A pessoa fica responsável pela busca de mensagens em livros, revistas, anuários religiosos, internet e deve ser estimulada também a escrever as próprias mensagens. Focar sempre no respeito ao próximo, desejos de felicidades, trabalhos em grupos, união do grupo, etc.

### **Dinâmica 7:** Dia do abraço

Nesse dia todos devem se abraçar um a um até que todos tenham se abraçado. Lembrar que o contato físico e o carinho são essenciais para o bom convívio social

### **Dinâmica 8:** Olá, como vai???

Deve-se fazer uma roda onde as duplas ficam frente a frente e cantam a musica se cumprimentando. Segue a música:

- Olá, como vai? (2 x: estende-se a mão e cumprimenta)
- Eu vou bem, eu vou bem!! E você vai bem também?(coloca as mãos nos ombros de quem esta a sua frente)
- Legal, legal, legal, legal, legal.... (cantam de braços dados, rodando em dupla).

Voltam a posição inicial e começam a musica novamente até que todos tenham se cumprimentado (SERRAO; BOLEEIRO, 1999)





## Unidade 2

### COLABORADORES RELACIONADOS À MERENDA

#### Atribuições das merendeiras

Antigamente, as merendeiras só precisavam fazer lanches e na maioria das escolas, os alimentos já vinham pré-cozidos, enlatados e definidos. Hoje as exigências são imensas no que diz respeito à alimentação e valorizando-se os alimentos saudáveis. Para preparar esses alimentos, tem-se muito mais trabalho do que antigamente.

Segundo Costa *et al.* (2002), as merendeiras devem possuir as características:

- Ter honestidade profissional.
- Acatar, respeitosamente, seus superiores.
- Tratar com carinho as crianças.
- Submeter-se a exame médico, anualmente, como todo trabalhador. Exigência da caderneta de saúde.
- Manter sua higiene pessoal.
- Manter-se rigorosamente uniformizada enquanto estiver na escola.
- Saber confeccionar com perfeição as merendas e refeições complementares.
- Servir os cardápios estipulados, seguindo, dentro do possível, as quantidades sugeridas pelo mesmo.
- Distribuir as merendas e desjejuns nos horários determinados.
- Manter em rigorosa higiene todo o material utilizado no preparo dos alimentos.
- Manter limpos os locais de despensa, cozinha e refeitório.
- Receber os gêneros destinados às merendas e refeições complementares e armazená-los adequadamente.
- Ao receber a remessa, só assinar os documentos de recebimento após rigorosa conferência (quanto ao peso, qualidade e quantidade dos gêneros).
- Comparecer a todas as reuniões e aulas de cursos, quando convocadas;

Fonte: Nikita, 2011



**Merenda, merendinha,  
Ela sabe preparar...  
Parabéns pelo seu dia,  
Um beijinho vou te dar!**



- Servir os alimentos na temperatura adequada (GOIAS, 2011);
- Distribuir a Merenda, por igual a todas as crianças, incentivando-as “comer de tudo”, sem deixar sobras (GOIAS, 2011).

**Observações:** Às auxiliares de merendeira cabe a limpeza da cozinha, utensílios e refeitório, auxiliando, sempre que solicitadas, à merendeira, visando, assim, o bom atendimento às crianças de nossas escolas.

### **O importante papel da merendeira e sua atitude em relação à criança (atenção — carinho)**

Alimentação é um ato de amor e de doação, sendo assim, a merendeira está doando através do seu trabalho diário amor ao estudante que se alimenta na escola. Não só o preparo deve ser feito com esmero e cuidado mas também deve ser lembrado que no momento de servir a merenda o aluno tem o maior contato da merendeira com o aluno.

Sorria, haja com bom humor pois é nesse momento que o estudante vai encontrar a responsável pelo lanche gostoso que ele está esperando !

Deve ser lembrado que para inúmeros estudantes a merenda recebida na escola é a alimentação mais importante do dia, ou seja, o alimento deve ser preparado com esmero e dedicação. Dessa forma, o cardápio deve ser elaborado e seguido de forma adequada, seguindo a orientação do Plano Nacional de Alimentação Escolar.

Outro ponto que deve ser considerado é o elo afetivo entre o estudante e a merendeira. São inúmeros os relatos de pessoas que recordam com carinho da “merendeira que fazia o lanche na escola quando eu era criança”. Ou seja, seu trabalho ficará na memória de muitos alunos que estarão no estabelecimento onde você trabalha.

## **IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO**

### **Conceito de alimentos**

Alimentos são todas as substâncias utilizadas pelos animais como fontes de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento,





movimento, reprodução, etc.

Para o homem, a alimentação inclui ainda várias substâncias que não são necessárias para as funções biológicas, mas que fazem parte da cultura, como as bebidas com álcool, refrigerantes, os temperos e vários corantes e conservantes usados nos alimentos (EVANGELISTA, 2001).

## **Pirâmide alimentar**

Em 1992, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos desenvolveu a ilustração chamada de pirâmide alimentar que é um tipo de apresentação de fácil compreensão e aceitação, mostrando os tipos de alimentos e noções de quantidades necessárias para uma alimentação saudável e equilibrada.

Na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devem estar presentes na alimentação em maior quantidade. Assim, a medida que for subindo os níveis da pirâmide, a frequência ou quantidade dos alimentos devem ser restringidos nas refeições (STELLA, 2011).

As principais metas da pirâmide alimentar são: obter o consumo variado de alimentos, ingestão menor de gorduras saturadas e colesterol, maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos além, da ingestão moderada de açúcar, sal e bebidas alcoólicas. A prática de exercícios físicos é recomendada visando a perda ou manutenção do peso adequado como também, a prevenção de doenças entre elas, as cardiovasculares, diabete, hipertensão e osteoporose.

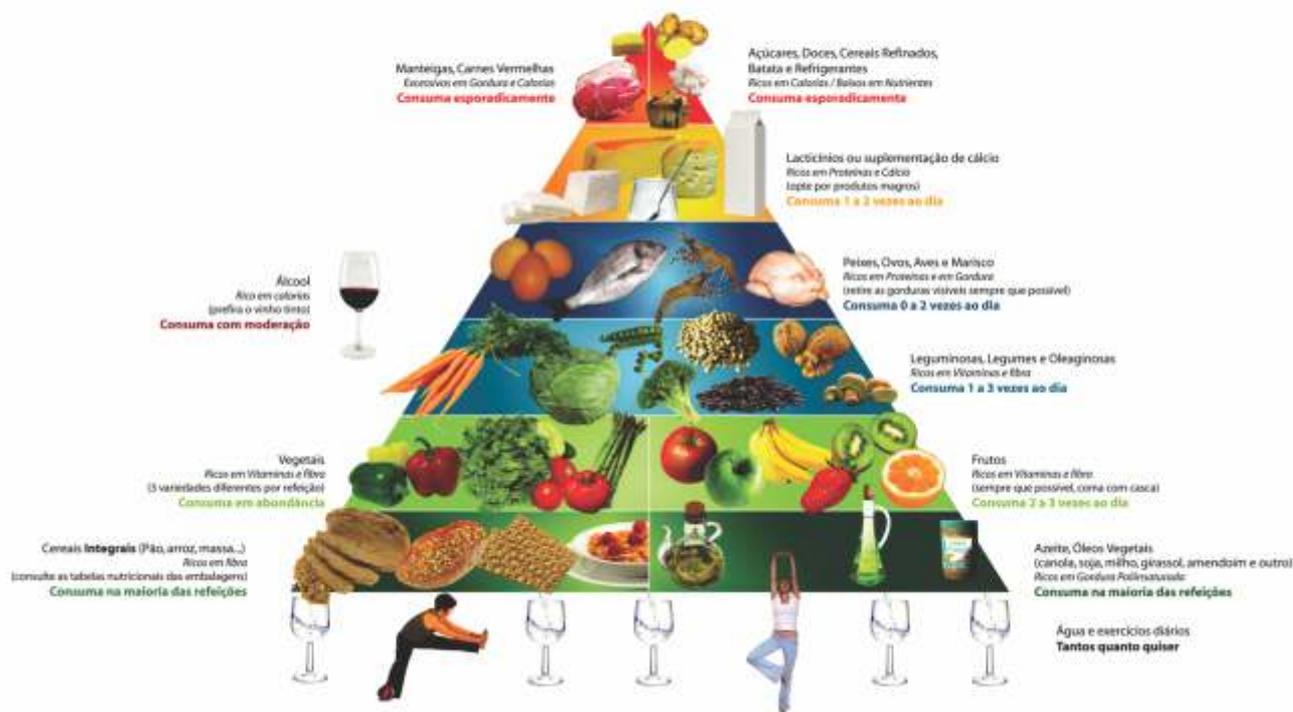
A adoção da pirâmide alimentar se propõe a mostrar de forma clara e objetiva como alcançar as necessidades de calorias e nutrientes da população utilizando seus alimentos habituais, tornando-a, assim, prática e flexível (STELLA, 2011; PHILIPPI, 1999).

Cada grupo de alimentos fornece alguns nutrientes, mas não todos os que o organismo necessita; nenhum grupo é mais importante do que o outro. Para o bom funcionamento do corpo é necessário que os alimentos de todos os grupos façam parte do seu plano alimentar.

Porém a quantidade de porções de cada grupo recomendada para um indivíduo depende da sua necessidade de energia que está relacionada com a idade, peso, estatura e atividade física, por isso recomenda-se a adoção nas escolas de cardápios elaborados por nutricionistas.



## NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Pirâmide alimentar (CEDRA, 2011)

A nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais dos indivíduos. Os alimentos contêm vários nutrientes e comumente são divididos em grupos conforme suas funções.

**Construtores:** São alimentos ricos em proteínas, que podem ser de origem animal ou vegetal. As proteínas são formadoras de tecidos (muscular, ósseo, pele e outros), de hormônios, enzimas, anticorpos (célula de defesa) etc. Fontes de proteínas: carnes (bovina, ave e peixe), ovo, leguminosas (feijão, ervilha, sopa, lentilha, grão de bico), vísceras (fígado, miúdo de frango), leite, queijo e iogurte.

**Reguladores:** Engloba praticamente as verduras, legumes e frutas. As vitaminas, os sais minerais encontrados nos alimentos e a água são essenciais para o funcionamento do corpo. A manutenção das células dependem destes nutrientes. As vitaminas e os sais minerais não são produzidos pelo organismo e quando ausentes causam doenças como anemia, osteoporose, bócio, etc.

**Energéticos:** Fornecem energia a todas as funções do corpo, como a circulação, a respiração, a digestão. Base principal: carboidratos e lipídios (GOIAS, 2011).

A tabela abaixo mostra alguns grupos de alimentos e quais os nutrientes que os mesmos contêm e a função que estes exercem no organismo.



Grupo de alimentos	O que contém	Função no organismo
Leite e derivados	Carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas A, B e D, sais minerais, grandes quantidades de cálcio e magnésio.	Bom para o crescimento dos ossos e evita a descalcificação. Bom para a prevenção da osteoporose.
Ovos	Proteína (albumina), gorduras e vitaminas.	Indispensável à formação de novos tecidos e células
Legumes e frutas	Variedade de vitaminas e sais minerais, fibras e carboidratos.	As fibras favorecem o funcionamento do intestino, fornecem boa parte das vitaminas necessárias ao organismo
Cereais e soja	Amido, carboidratos, fibras, vitamina B.	Produção de energia, formação de novos tecidos,
Gorduras (azeite, óleos de girassol, amendoim, farinha de milho) manteiga.	Proteínas vegetais, gorduras, vitamina A, ácidos graxos (AG) essenciais, AG polinsaturados nos óleos vegetais e AG saturados na manteiga.	Fonte de energia ( digestão lenta) indispensáveis em pequenas quantidades.
Água	Água, sais minerais	Deve-se beber 1,5 litros por dia para a hidratação.

## O que é uma alimentação saudável?

A alimentação deve ser um evento agradável e de socialização entre as pessoas, ou seja, não deve apenas alimentar o corpo, mas também promover a integração entre as pessoas que compartilham daquele momento. Para promover uma correta nutrição o alimento deve suprir as necessidades do organismo, sem causar danos a pessoa que o consome (carências ou excessos).

Outro aspecto importante é de que o alimento deve respeitar hábitos alimentares regionais (significado cultural e social), por exemplo, na região sul, sudoeste e central do estado do Paraná costumeiramente consome-se feijão preto e na região norte e nordeste tem-se preferência pelo feijão tipo cariquinho. Dessa forma, por exemplo, se na região de Irati/ PR (centro-sul do estado do Paraná) for servida uma refeição empregando-se feijão cariquinho poderá haver uma maior rejeição por parte dos estudantes, tornando-se imprescindível a avaliação prévia do cardápio.

Um ponto bastante importante e que deve ser considerado é de que a alimentação deve ser composta por alimentos seguros, ou seja, sem contaminação. Vamos falar mais deste aspecto nos capítulos 7 e 8.

A alimentação saudável deve possuir as seguintes algumas características:

- Possuir acessibilidade física e financeira, além de um bom sabor, pois uma alimentação



saudável não é cara.

- Deve empregar alimentos in natura e regionais, apoiando e fomentando a agricultura familiar.
- A alimentação deve ser diversificada, pois alimentos diferentes, fornecem diferentes nutrientes. Uma dica para escolher alimentos diferenciados é sempre buscar preparar pratos coloridos pois inúmeros compostos benéficos à nossa saúde conferem cor aos alimentos além de que a cor torna a refeição atrativa, estimulando os sentidos.
- Deve considerar o estado nutricional (obesidade x desnutrição) e a saúde (presença de doenças) do público a que se destina;
- Prática de atividade física, idade e sexo das pessoas que irão ingerir o alimento também devem ser considerados, pois existem diferentes necessidades nutricionais quando comparamos, por exemplo, meninos e meninas ou crianças e adolescentes.

Para você fazer

### Como está a minha alimentação?

Entregue para cada participante uma folha de pedindo que os mesmos escrevam o que comeram na sua última janta ou almoço e que busquem lembrar –se do que comeram no almoço do domingo anterior. Peça para elas verificarem se a quantidade e tipo de comida ingerida está dentro do determinado pela Pirâmide nutricional.

## O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

### O que é o PNAE

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é um programa do governo federal, implantado em 1955, que garante, por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas e filantrópicas (PNAE, 2011).

### Objetivos do programa

É atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento



Fonte: APPI-APLB, 2012



escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

A partir de 2010, o valor repassado pela União a estados e municípios foi reajustado para R\$ 0,30 por dia para cada aluno matriculado em turmas de pré-escola, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos. As creches e as escolas indígenas e quilombolas passam a receber R\$ 0,60. Por fim, as escolas que oferecem ensino integral por meio do programa Mais Educação terão R\$ 0,90 por dia. Ao todo, o PNAE beneficia 45,6 milhões de estudantes da educação básica.

O repasse é feito diretamente aos estados e municípios, com base no censo escolar realizado no ano anterior ao do atendimento. O programa é acompanhado e fiscalizado diretamente pela sociedade, por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs), pelo FNDE, pelo Tribunal de Contas da União (TCU), pela Secretaria Federal de Controle Interno (SFCI) e pelo Ministério Público (PNAE, 2011).

### **Alimentos não recomendados pelo PNAE**

Não são recomendados pelo PNAE alimentos com alto teor de gordura total, gordura saturada, gordura trans, açúcares e sal. Devem-se buscar opções de alimentos e refeições saudáveis na escola, promovendo o consumo de frutas, legumes e verduras.

Segundo nota técnica emitida pelo FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação):

É proibida para as bebidas com baixo teor nutricional tais como refrigerantes, refrescos artificiais e outras bebidas similares.

II – É restrita para os alimentos - enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos (dois ou mais alimentos embalados separadamente para consumo conjunto), preparações semiprontas (ou prontas) para o consumo, ou alimentos concentrados (em pó ou desidratados para reconstituição) - com quantidade elevada de sódio (aqueles que possuem em sua composição uma quantidade igual ou superior a 500 mg de sódio por 100 g ou ml) ou de gordura saturada (quantidade igual ou superior a 5,5 g de gordura saturada por 100 g, ou 2,75 g de gordura saturada por 100 ml) (FNDE, 2011).

Exemplos de alimentos não recomendados:

- Refrigerantes: além de possuir alto teor de açúcares (sacarose) não possuem quantidades significativas de vitaminas;
- Salgados e salgadinhos fritos: contem alto teor de gorduras e cloreto sódio (sal);
- Balas, doces, chocolates e guloseimas: contem alto teor de açúcares (sacarose) e no caso dos chocolates (principalmente tipo ao leite e tipo branco) alto teor de gorduras.



## Elaboração e requisitos do cardápio do PNAE

Está sob responsabilidade dos Estados, Distrito Federal e municípios, devendo ser elaborado por nutricionista habilitado e registrado em conselho específico, assumindo a responsabilidade técnica da implantação e manutenção do Programa.

Os requisitos do cardápio do PNAE é de suprir, no mínimo, 30% das necessidades nutricionais diárias dos alunos em comunidades indígenas e quilombolas.

Caso seja oferecida uma refeição, deve suprir, no mínimo, 20% das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados na educação básica, em período parcial. Quando oferecidas duas ou mais refeições deve ser de no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias.

Quando em período integral, no mínimo, 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados na educação básica, incluindo as localizadas em comunidades indígenas e em áreas remanescentes de quilombos.

Os cardápios deverão ser diferenciados para cada faixa etária dos estudantes e para os que necessitam de atenção específica, e deverão conter alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, tradições e hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar.

Os cardápios deverão oferecer, pelo menos, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas.

Os cardápios deverão ser planejados antes do início do exercício financeiro e apresentados ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE para sugestões acerca de ajustes necessários (FNDE, 2011).

Para você fazer

### Minha escola segue os requisitos do PNAE?

Peça aos participantes que os mesmos entrevistem merendeiras de uma escola do bairro ou algum (a) colega de trabalho se conhece o PNAE.

Solicite também ao aluno que ele visite a cantina da escola para saber se os alimentos não indicados são comercializados naquele estabelecimento de ensino.

Na próxima aula, faça uma mesa redonda para contar o que cada um dos participantes observou.



## CARDÁPIOS

### O que é um cardápio?

Cardápio é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição, devendo ser cuidadosamente pensado e elaborado levando-se em conta alguns fatores durante o planejamento:

- público a que se destina (idade, sexo, estado nutricional e fisiológico, pratica ou não de atividades físicas, hábitos regionais, religião, numero de pessoas, etc);
- avaliação da estrutura do estabelecimento (equipamentos disponíveis, quantidade e qualificação dos colaboradores, espaço e ambiente, horário de distribuição das refeições, orçamento disponível, etc) (SILVA, 2001).

### Como ele é elaborado?

Os principais fatores para o planejamento do cardápio são:

- seleção e escolha dos alimentos;
- valor nutricional;
- custo;
- hábitos alimentares;
- observar o período de safra dos alimentos.
- 

Exemplo de um cardápio de uma escola da Prefeitura de São Cristóvão/ Sergipe (Fonte: Cardápio, 2012)



### Por que o cardápio é importante

O planejamento do cardápio pelo nutricionista é o primeiro passo para a preparação da alimentação escolar de qualidade. Um cardápio bem elaborado e seguido corretamente pelas merendeiras:

- Colabora para o aprendizado adequado dos alunos



- Garante que os alunos consumam refeições equilibradas e de qualidade;
- Ajuda a evitar o desperdício;
- Ajuda no planejamento das compras pela prefeitura e assim não faltam ingredientes;
- Os alunos e os seus familiares podem acompanhar o que será servido na escola (ROCHA et al., 2010).

Alguns itens devem ser levados em consideração no momento de planejar o cardápio:

### **Quem vai consumir a refeição?**

As necessidades de nutrientes de uma criança de 7 anos são bem diferentes das necessidades de um adolescente de 14 anos ou de um adulto.

Por isso é importante considerar informações sobre idade, altura, peso, sexo e atividade física dos alunos que irão consumir a refeição na hora de elaborar o cardápio.

### **Quantos alunos vão ser servidos?**

É preciso saber o número de alunos que vão comer para poder saber a quantidade de alimentos que será preparada.

### **Qual o hábito alimentar da região?**

Planejar o cardápio com os alimentos regionais da época é mais barato e tem uma maior qualidade e maior aceitabilidade, pois o aluno está consumindo o que está acostumado.

### **Qual o custo dos alimentos?**

O custo dos alimentos deve estar de acordo com os preços de mercado da região. A capacidade financeira de gasto com a alimentação escolar deve estar dentro dos limites previstos pela prefeitura.

### **Quais equipamentos e utensílios estão disponíveis nas cozinhas da escola?**

Na hora de elaborar o cardápio é muito importante levar em consideração quais são as condições de trabalho das merendeiras.



Para você fazer

### **O cardápio da minha escola**

Durante a próxima semana faça um levantamento do cardápio oferecido na sua escola, anotando o que é servido em cada dia da semana. Depois, através de uma discussão conjunta, redija em grupos de 5 pessoas uma sugestão de cardápio adequado. Não se esqueça de levar em consideração a fundamentação teórica.

Em seguida, aleatoriamente escolha alguns estudantes e avalie se o cardápio possui uma boa aceitação.

Depois, converse com a chefe das merendeiras para saber se seria possível produzir e servir aqueles alimentos na escola.

Traga as conclusões para o próximo encontro do curso e discuta o que você aprendeu neste exercício.

## **AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA**

A alimentação é usualmente tema de interesse das pessoas, porém, na prática, percebe-se que poucas apresentam comportamento alimentar sadio, quer seja por falta de conhecimento, quer seja por influência social e cultural dos meios de comunicação. Daí a importância de ensinar noções de nutrição nas Unidades Escolares.

Uma alimentação desequilibrada tem como consequência doenças cardiovasculares, obesidade, câncer, colesterol e triglicérides elevados entre outras doenças.

Os cuidados que devem ser tomados durante a alimentação variam de acordo com a faixa etária em que o estudante se encontra:

### **Infância**

A infância é uma fase de grande importância para estabelecer os hábitos alimentares saudáveis e é o período que vai desde o nascimento até aproximadamente o décimo-segundo ano de vida de uma pessoa.

A boa alimentação previne a desnutrição e a deficiência de crescimento, assim como outras doenças dessa fase, como anemia ferropriva e cárie dentária.

A alimentação balanceada e um estilo de vida ativo devem ter início ainda na infância para que possam se tornar adultos saudáveis.

Recomendações gerais:



- Os pais ou responsáveis devem providenciar um ambiente calmo ou livre de distrações durante as refeições;
- As refeições e lanches devem ser servidos em horários fixos diariamente, com intervalo suficiente para que a criança fique com a fome (3 horas);
- Planejar um período de descanso antes de uma refeição ou lanche;
- Sentar a criança, evitando que ela se alimente de pé, andando ou sentada;
- Usar pratos e copos apropriados, talheres com cabos largos e firmes e facas sem ponta ou serra;
- Quando possível, servir leite junto com as refeições;
- Providenciar pequenas porções e esclarecer que ela pode repetir se quiser;
- Limitar doces e os alimentos pegajosos e grudentos, que ficam na boca por muito tempo e podem aumentar a incidência de cárie.

## Idade escolar

Ainda dentro da faixa etária da infância podemos fazer algumas recomendações específicas para a idade escolar, que geralmente vai dos 5 aos 11 anos. Nessa faixa há um aumento natural do apetite ocorrendo um maior consumo de alimentos.

Nessa fase, as crianças costumam gastar muita energia em brincadeiras e esportes. Muitas das preferências alimentares são estabelecidas, mas ainda continuarão mudando.

Os pais ou responsáveis devem dar às crianças várias oportunidades de aprender a gostar de uma variedade de alimentos nutritivos, oferecendo-os em diversas ocasiões.

Recomendações gerais:

- Continuar servindo leite, se possível, com as refeições, oferecendo lanches e limitando doces;
- Manter as refeições atrativas, incluindo cores variadas e chamativas, diferentes texturas e formas dos alimentos, quando possível;
- No café da manhã, oferecer alimentos ricos em proteínas e frutas, além de cereais integrais;
- Usar a pirâmide alimentar para o planejamento das refeições;
- Dar tempo suficiente para a criança acabar de comer, sem apressá-la;
- Evitar o uso de sobremesas e doces como compensação, isso faz com que a criança veja a sobremesa como a melhor parte da refeição, aumentando a preferência por doces e reduzindo a aceitabilidade por alimentos não adoçados (GOIAS, 2011).



## Adolescência

Na adolescência, a alimentação balanceada é tão importante quanto na primeira infância, pois, além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes dessa fase, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida.

Durante esse período podem aparecer novos hábitos de consumo alimentar, explicáveis por motivos psicológicos, sociais e socioeconômicos, e até por falta de conhecimento sobre a importância do alimento no organismo do ser humano.

Os objetivos da educação nutricional para adolescentes baseiam-se na busca de formas de obter a ingestão adequada controlando quantidades gordura, sódio, açúcar e energia visando uma alimentação saudável.

As exigências nutricionais são mais diretamente afetadas pela taxa de crescimento, sendo maior entre 11 e 14 anos, no auge do crescimento, e diminuindo gradativamente até os 18 anos.

Recomendações gerais:

- Dar preferência ao consumo de carnes magras, leite desnatado;
- Restringir a ingestão de sal;
- Consumir fibras na proporção adequada;
- Reduzir a ingestão de petiscos, frituras e açúcar refinado;
- Preferir ingerir carboidratos complexos.

Para você fazer

### Leitura do texto: Obesidade infantil

Leia o texto abaixo e levante a seguinte discussão: pergunte quantas pessoas acima do peso existe na família de cada um dos participantes (levem em consideração parentesco em 1º grau). Depois, peça que cada um faça um levantamento de pessoas que estão acima do peso na vizinhança. Estimule os participantes para que eles sugiram medidas para que este problema de saúde seja sanado.

Foi-se o tempo que criança saudável era criança gordinha. Hoje o cenário é assustador: a obesidade atinge 15% dos pequenos, que estão expostos a riscos de gente grande. A falta de exercícios e a alimentação inadequada são os grandes culpados pelos quilos a mais. Só para se ter uma idéia, quando o pequeno devora um pacote de bolacha na hora do lanche, está ingerindo o equivalente a uma refeição completa em calorias. Os prejuízos são enormes: além do impacto na auto-estima, aumenta a chance de problemas ortopédicos, de infecções



respiratórias e de pele, de cirrose hepática por excesso de gordura depositada no fígado - a chamada esteatose. Pior: uma criança obesa em idade pré-escolar tem 30% de chances de virar um adulto rechonchudo. O risco sobe para 50% caso ela entre na adolescência gorda. Explica-se: as células adiposas vão ficando cada vez mais recheadas de gordura até que estouram e se multiplicam, fenômeno mais comum justamente no primeiro ano de vida e na adolescência. Reverter o quadro depende basicamente de uma coisa: reeducação alimentar.

Os cientistas identificaram oito fatores que podem levar à obesidade a partir dos 7 anos:

1. Mães que engordam demais durante a gravidez podem gerar bebês com mais tendência à obesidade
2. Crianças com peso e altura acima da média entre 8 e 18 meses têm maior propensão ao problema
3. Ao completar um ano, o bebê não deve pesar mais do que o triplo do que tinha ao nascer
4. Também não deve crescer mais do que 25 centímetros no primeiro ano.
5. Bebês que dormem pouco ficam mais cansados e fazem menos atividades durante o dia, facilitando o acúmulo de gordura.
6. Crianças com mais de três anos que ficam mais de oito horas por semana na frente da TV.
7. Aparecimento de gordurinhas localizadas antes dos quatro anos.
8. Pais gordos: além da genética contra, os filhos podem imitar seus hábitos.

Fonte: Saúde, 2012

## BOAS PRÁTICAS PARA A PREPARAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS

Boas Práticas são as práticas de higiene que devem ser seguidas pelos manipuladores de alimentos desde a escolha e compra dos alimentos que serão utilizados no preparo até sua distribuição aos alunos. Muitas dessas ações são simples e fáceis de realizar, basta querer e criar o hábito.

### O que é contaminação?

Essas práticas são muito importantes para evitar doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados (ROCHA, 2010).

A contaminação pode ser por problemas físicos (pedras, cacos de vidro, pregos etc.), químicos (venenos, produtos de limpeza etc.), biológicos (microorganismos) e por parasitas (vermes). A que mais preocupa é a contaminação pelos microorganismos que conseguem se multiplicar nos alimentos. É importante lembrar que muitas contaminações durante a manipulação e preparo dos alimentos (ANVISA, 2011).



Já que a contaminação mais preocupante é a causada pelos micróbios é importante saber que os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles também são conhecidos como microorganismos (ANVISA, 2011).

## O que são microorganismos?

Os microorganismos são seres vivos microscópicos, geralmente constituídos por uma célula apenas. Os microorganismos compreendem as bactérias, os fungos unicelulares (leveduras), os vírus e os protistas.

Os microorganismos crescem em uma faixa muito ampla de temperatura e em condições ideais crescem rapidamente, sendo que os causadores de doenças (patogênicos) crescem em uma faixa de vai de 5°C a 60°C (chamada zona de perigo). Quando as condições do alimento são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar a cada 20 minutos.



Fonte: Anvisa, 2011

Como os microorganismos estão presentes no ar, na água, na poeira, animais, alimentos, terra, etc, precisamos trabalhar com bastante zelo para que o alimento servido como merenda esteja isento de contaminações e não prejudique a criança que irá recebê-lo.

Os micróbios (microorganismos) muitas vezes podem ser organismos patogênicos (causadores de doenças) Mas nem todos os micróbios são nocivos, alguns são utilizados até na nossa alimentação, como é o caso de bactérias que fermentam o iogurte e na produção de medicamentos, mas também existem micróbios que contaminam o alimento, deteriorando-o e deixando-o impróprio para o consumo, pois deixam o alimento com sabor desagradável e causam mau cheiro. Mas nem sempre o alimento contaminado por micróbios vai ter o sabor desagradável ou apresentar mau cheiro, alguns desses micróbios patogênicos crescem rapidamente sobre o alimento sem que possamos percebê-los.

Nós possuímos uma quantidade enorme de microorganismos no nosso corpo naturalmente. Eles fazem parte da nossa flora e do equilíbrio necessário para que tenhamos uma boa



saúde. O problema normalmente ocorre quando trocamos os microorganismos de lugar, pois normalmente os que estão presentes no material fecal causam doenças quando são ingeridos.

Por isso, manipule os alimentos com zelo para que você não seja o transportador dos microorganismos de um lugar para outro.

Essa troca de lugar dos microorganismos se chama de contaminação cruzada e um dos principais causadores dela é higienização incorreta das mãos. As mãos sempre devem ser lavadas antes de:

- iniciar o serviço;
- tocar em alimentos;
- manipular talheres e louças;
- comer alimentos; e
- servir as refeições.

E também após:

- assoar o nariz;
- apanhar objetos no chão;
- pegar em dinheiro;
- usar o sanitário;
- recolher o lixo;
- pegar em vassouras, rodos, baldes e outros materiais de limpeza;
- tocar em embalagens; e
- tocar em qualquer parte do corpo.

## COMO DEVE SER MEU LOCAL DE TRABALHO

O local de trabalho, independente da função exercida sempre deve estar limpo e organizado. No caso de trabalhar “com comida” o zelo deve ser ainda maior pois a sujeira acumulada é ideal para o crescimento e multiplicação dos microorganismos.

Mantenha o piso, parede e teto conservados e sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascados. Caso você encontre algum desses problemas no seu local de trabalho, informe ao seu superior para que ele possa tomar as devidas providências.

As bancadas, pias e mesas devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos pois dentro das imperfeições pode ocorrer acúmulo de alimento e resíduos que podem servir de alimento para os microorganismos



As janelas devem possuir telas para evitar entrada de insetos e outros animais. Não se esqueça que as telas devem ser limpas periodicamente. Os insetos carregam sobre o corpo inúmeros microorganismos que podem contaminar os alimentos.

Retire do local de trabalho todo utensílio que for sem utilidade, assim você evita o acúmulo de sujeira e poeira além de desocupar espaço.

As caixas de gordura devem estar instaladas fora da área de preparo e armazenamento de alimentos e devem ser limpas periodicamente pois a mesma serve de moradia para muitos insetos, principalmente as baratas.

O local de trabalho deve ser iluminado e bem ventilado pois vários microorganismos crescem rapidamente em locais quentes e abafados. Para uma correta iluminação as lâmpadas devem ser blindadas (assim, caso se quebrem ficam retidos na capa protetora e não caem nos alimentos).

Um outro ponto que deve ser observado é de que os banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos pois as fezes contém uma quantidade imensa de microorganismos.

O banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete, anti-séptico, papel toalha e lixeiras com tampa e pedal.

Para você fazer

### **Dinamica de lavagem de mãos**

#### **Material:**

- Tecido preto cortado em tiras para fazer vendas para os olhos
- Tinta lavável de cor escura
- Relógio

#### **Como fazer?**

Oriente os participantes de que você estará testando com eles um novo detergente e que você estará vendando os olhos de alguns deles para verificar se o produto realmente é bom. Diga que para isso você dará um tempo para eles lavarem as mãos sem enxergar.

Depois, agrupe os participantes em dupla e peça que seja vendado os olhos de um deles. Após todos estarem vendados, coloque um pouco da tinta sobre a palma das mãos dos participantes vendados e inicie a contagem do tempo. Estipule um tempo pequeno, por exemplo 30s pedindo que após isso a dupla afaste as mãos. Dessa forma o local onde o participante efetuou a esfregação estará tingido e onde não esfregou estará limpo.



Peça ao companheiro que auxilie o colega a retirar a venda dos olhos do companheiro de dupla.

Explique para todos o motivo de realização da técnica e explique passo a passo a correta higienização das mãos usando as ilustrações a seguir.

Finalize com uma grande salva de palmas pela colaboração na execução da dinâmica.



Ilustração: Latco Alimentos, 2011

## Regras de higiene

O que é higiene?

Higiene é asseio, limpeza e tem uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Cada pessoa vive o seu dia-a-dia no meio ambiente, portanto é importante tanto a higiene pessoal como a higiene do meio ambiente (limpeza do local em que vivemos ou trabalhamos). A limpeza e a sanitização de todos os equipamentos, utensílios e ambiente que entram em contato com o alimento, até mesmo o próprio para que este esteja livre de qualquer tipo de contaminação, mantendo a sua qualidade.



## Lavar x sanitizar

**Lavar é:** a remoção da sujeira diária, como gordura, respingos e pedaços de produtos.

**Sanitizar é:** destruir, matar, inativar os microorganismos.

Então, quando lavamos uma louça com água e sabão estamos higienizando a louça e quando passamos um pano com álcool estamos sanitizando. Não adianta em uma bancada suja passar uma solução perfumada que contenha, álcool como por exemplo os limpadores comerciais tipo multiuso sem haver uma higienização prévia. Mesmo ocorre na limpeza de banheiros: é fundamental para uma ação correta do desinfetante que após a higienização ele seja aspergido.

## Hábitos pessoais dos Manipuladores

O comportamento adotado pelo manipulador de alimento durante a execução de suas atividades influencia diretamente na qualidade da refeição produzida. Portanto, deve-se:



- Adotar condutas adequadas de higiene e apresentação pessoal.
- Comer somente nos horários reservados para as refeições. e
- Comunicar imediatamente ao superior qualquer alteração na saúde.

Devem ser observados os seguintes aspectos com relação a higiene e apresentação pessoal:

- Banho diário antes de iniciar os trabalhos, promovendo a limpeza da pele, retirando a sujeira e os micróbios nela presentes e dos pêlos pela ação do sabão, da bucha e da água.

## Por que tomar banho?

- Para refrescar, limpar-se e reduzir as contaminações.
- Cabelos limpos, aparados e presos. Alguns cuidados com os cabelos:



- Mantê-los sempre limpos.
- Penteá-los antes de vestir o uniforme. e
- Colocar o protetor de cabelos (rede, toca, lenço, boné) corretamente.
- Unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- Uniforme completo e limpo;
- Não usar jóias, relógios e bijuterias; e
- Não usar barba nem bigode.

Nas áreas de estocagem, preparação e distribuição, NÃO É PERMITIDO:

- Fumar.
- Conversar ou tossir sobre os alimentos.
- Circular pela cozinha sem estar completamente uniformizado.
- Provar alimentos com as mãos.
- Devolver o utensílio utilizado para provar o alimento na panela. e
- Trabalhar diretamente com alimentos quando houver feridas nas mãos, infecções na pele ou outras alterações que eventualmente ocorrer na saúde.

### **Higiene do ambiente, dos utensílios e dos equipamentos**

A sujeira de um ambiente, bem como a dos equipamentos e utensílios, pode atingir os alimentos (levada pelo contato direto com os mesmos, pelo ar, pelas pessoas que ali trabalham), causando a sua contaminação e quanto mais limpo o ambiente, as instalações, os equipamentos e utensílios, mais fácil será manter os alimentos sadios.

Dessa forma, é necessário seguir rigorosamente as normas e a frequência dos procedimentos de higienização estabelecidos. Quando indicado o uso de sanitizante, seguir as recomendações do fabricante.

### **Limpeza ambiental**

Sempre iniciar a limpeza do ambiente pelas partes mais altas até chegar ao piso seguindo as orientações, conforme descrito em Campos *et al.*(1999):



## **Paredes**

- Limpar diretamente os revestimentos da parede acima das bancadas (cerâmicas, azulejos) com água, detergente e esponja ou escova sem molhar as tomadas.
- Enxaguar as paredes com água.
- Passar a solução sanitizante. e
- Deixá-la secar naturalmente, sem enxugá-la.

## **Luminárias e tomadas**

- Limpa-las, conforme a necessidade com pano umedecido em água e detergente.
- Remover o detergente com pano umedecido em água. e
- Secá-las com pano limpo.

## **Portas e janelas**

- Lavá-las uma vez por semana com esponja, solução de água e detergente. e
- Enxaguá-las e secá-las com pano limpo; e limpar as maçanetas todos os dias.

## **Bancadas**

- Lavá-las usando bucha, escova, detergente e água.
- Enxágua-las de preferência com água quente.
- Secá-las com pano umedecido em solução sanitizante. e
- Realizar a operação de higienização sempre que utilizar a bancada.

**ATENÇÃO:** Não utilizar nas bancadas os mesmos panos e rodos usados para limpar o piso. Separe-os e guarde-os em locais distintos.

## **Pisos**

- Limpa-los, no mínimo, duas vezes ao dia, de acordo com o funcionamento do serviço.
- Salpicar levemente água no piso antes de varrer para não levantar pó.
- Lavá-los com água e detergente.
- Esfregá-lo com vassoura, ou máquina de lavar o chão.
- Enxágua-los com água.



- Retirar o excesso de água com o rodo. e
- Secá-los com pano umedecido com solução sanitizante.

### Ralos e Canaletas

- Limpa-los todos os dias quando limpar o piso.
- Retirar as tampas e telas para fazer a limpeza.
- Retirar todos os resíduos da canaleta.
- Enxaguar as canaletas com água quente por três minutos.
- Molha-los com solução de água e detergente.
- Esfregá-los com escova e bucha.
- Adicionar solução sanitizante. e
- Limpar as tampas e telas e recolocá-las no lugar.



Fonte: Juventude, 2012

**ATENÇÃO:** Durante a limpeza, colocar avisos próximos do local onde existirem ralos e canaletas destampados para evitar acidentes.

### Limpeza das lixeiras

- Retirar o saco plástico contendo o lixo, amarrá-lo e colocá-lo no local próprio depósito ou câmara de lixo).
- Lavar a lixeira com água, detergente, bucha e escova.
- Enxaguá-la com água e deixar escorrer. e
- Colocar outro saco plástico no interior da lixeira.



**ATENÇÃO:** É obrigatório manter as lixeiras tampadas, limpas e bem conservadas.

### Limpeza dos utensílios de cozinha

Os utensílios devem ser usados unicamente para a finalidade que foram projetados.

### Higienização Manual

- Retirar dos utensílios os resíduos de alimentos com auxílio de escovas, espátulas e buchas.



- Se necessário, deixar de molho em água morna e repetir a operação.
- Lavar com detergente ou sabão, bucha e água morna.
- Enxaguar em água corrente quente.
- Sanitizar ao final.
- Colocar os utensílios em aparadores próprios, esperando o tempo necessário para escorrer.  
e
- Guardar imediatamente em local limpo e seco.

**ATENÇÃO:** Cuidado para não amassar os utensílios, pois os pontos amassados dificultam a limpeza e se transformam em pontos de contaminação.

### **Higienização Mecânica**

- Retirar dos utensílios os resíduos de alimentos com auxílio de escova, espátula e buchas.
- Fazer pré-lavagem com mangueira.
- Colocar os utensílios nas gavetas próprias, de acordo com o formato e o tamanho.
- Introduzir as gavetas na máquina.
- Verificar se os utensílios estão saindo limpos da máquina. e
- Guardar em local limpo e seco (CAMPOS *et al.*, 1999).

**ATENÇÃO:** Para proceder à higienização mecânica, é necessário programar adequadamente a operação de acordo com o manual de instruções do equipamento. A eficiência do equipamento dependerá da correta utilização, bem como de sua higienização adequada após o uso.

### **Higiene dos Equipamentos, Utilização Correta e Conservação**

O uso correto dos equipamentos ajuda a conservá-los, bem como a higienização adequada, promovendo o seu melhor funcionamento. O bom funcionamento dos equipamentos é necessário tanto para obter resultados satisfatórios nas tarefas executadas quanto para evitar acidentes de trabalho.

Em equipamentos utilizados para armazenagem, a organização adequada de gêneros alimentícios facilita a sua retirada e a conservação do equipamento. Para uma organização adequada é necessário armazenar os gêneros de forma que aqueles com prazos de validade mais próximos do vencimento sejam retirados primeiro.

Os funcionários são os responsáveis pelos instrumentos de trabalho que utilizam!



## Cuidados gerais

- Ao usar qualquer máquina elétrica verifique se o botão está no desligado, antes de ligar o aparelho na tomada, e se a voltagem é compatível com a tomada onde será ligada.
- Não ligar vários equipamentos numa única tomada.
- Desligar da tomada qualquer máquina elétrica antes de higienizá-la.
- Não jogar água na parte elétrica de equipamentos e em material quente.
- Não deixar cair graxa ou óleos nos fios. e
- Informar ao chefe de serviço quando ocorrer algum defeito em qualquer equipamento. **NÃO** fazer consertos "quebra-galho"! **SOMENTE** um técnico deve consertar os equipamentos!

**ATENÇÃO:** É aconselhável utilizar sanitizante ao final da limpeza dos equipamentos, dispensando a secagem manual.

## Geladeira

### Uso e conservação:

- Instalar a geladeira distante de fogões, fornos, estufas.
- Manter a geladeira em local ventilado e afastada da parede, para permitir a circulação de ar.
- Rotular e organizar os alimentos para facilitar a retirada. e
- Verificar se está bem ligada à tomada.

### Evitar:

- Colocar alimentos quentes.
- Encher demais a geladeira. É preciso deixar espaço para a circulação de ar frio. e
- Deixar a porta aberta sem necessidade.



Fonte: Nogueira, 2012

**Limpeza externa:** Limpar todos os dias com pano umedecido em água e detergente.

**Limpeza interna:** Fazer uma 1 vez por quizona, da seguinte forma:

- Desligar o aparelho.



- Deixar que o degelo ocorra naturalmente.
- Após o degelo, limpar com bucha, detergente e água (não usar palha de aço).
- Limpar as borrachas da porta com escova e sabão.
- Enxaguar com água limpa.
- Passar um pano umedecido em solução sanitizante.
- Deixar secar naturalmente.
- Ligar o equipamento e deixar fechado para circulação do ar frio. e
- Seguir o manual de instruções do equipamento para estabelecer o tempo necessário para essa circulação inicial do ar frio e só então recolocar os alimentos. (Campos *et al.*, 1999)

**ATENÇÃO:** Não forre as prateleiras com papel, plástico ou papelão, para adequada circulação do ar. Não jogue água no motor. Não utilize faca ou objetos cortantes para retirar o acúmulo de gelo.

## Freezer

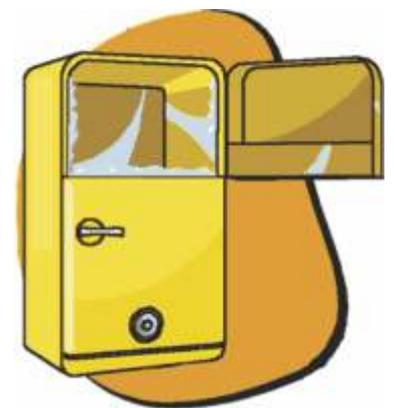
Uso e conservação:

- Obter os mesmos cuidados necessários à geladeira. e
- Descongelar sempre que for necessário.

**Limpeza externa:** Limpar todos os dias com pano umedecido em água e detergente.

**Limpeza interna:** Descongelar e limpar no mínimo de 30 em 30 dias, da seguinte forma:

- Retirar os alimentos, transferindo-os para outro equipamento sob refrigeração.
- Desligar o aparelho.
- Deixar que o degelo ocorra naturalmente.
- Limpar com detergente e bucha (não usar palha de aço); " limpar as borrachas da porta com escova e sabão.
- Enxaguar com água limpa e finalizar a limpeza utilizando solução sanitizante.
- Fechar o freezer.
- Ligar a refrigeração e respeitar o tempo necessário para circulação do ar frio, conforme manual de instruções do equipamento. e
- Recolocar os alimentos (CAMPOS *et al.*, 1999).





## Fogão a Gás

Uso e conservação:

- Abrir o registro de gás.
- Riscar o fósforo sempre antes de abrir o registro do queimador. e
- Não deixar resíduos de alimentos acumulados sobre o fogão ou sobre os queimadores.

**Limpeza:** Deve ser feita todos os dias após o uso, da seguinte forma:

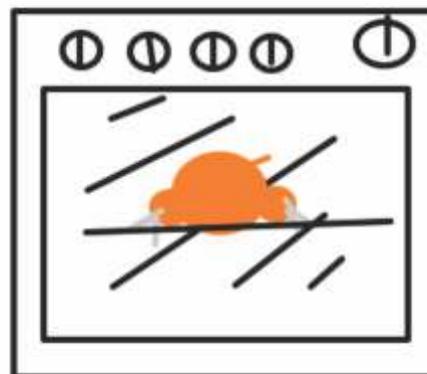
- Deixar o fogão esfriar naturalmente e só então iniciar o processo de limpeza, para maior conservação do equipamento.
- Retirar as peças desmontáveis (queimadores, grelhas, cachimbo e bandejas).
- Remover o excesso de gordura e resíduos, de preferência com papel.
- Lavar as peças em água corrente com detergente e escova.
- Mergulhar as peças em água quente por 30 minutos.
- Lavar o restante do equipamento com água, detergente, bucha e palha de aço.
- Enxaguar com água corrente e secar.
- Retirar as peças de molho e lavar novamente com palha de aço e detergente.
- Enxaguar as peças com água quente e deixar escorrer bem.
- Enxugar com pano seco e limpo. e
- Remontar o fogão e acendê-lo para secar completamente.



## Forno a Gás

Uso e conservação:

- Evite abrir ou fechar a porta com força, forçar a porta apoiando tabuleiros sobre a mesma, e esguichar água dentro do forno, para não danificar o equipamento.





## Limpeza:

- Limpar a parte externa diariamente com água, detergente e bucha.
- Fazer a limpeza interna sempre que houver necessidade, de acordo com a utilização, da seguinte maneira.
- Esperar o forno esfriar.
- Retirar as prateleiras e lavar com bucha, escova e detergente.
- Enxaguar em água corrente e secar.
- Usar nas paredes internas somente produto próprio para forno, seguindo as instruções do fabricante. e
- Secar o forno.

**ATENÇÃO:** O forno só funcionará adequadamente se a porta estiver bem fechada.

## Picador - Manual de Vegetais

### Uso e conservação:

- Manter o equipamento sempre limpo. e
- Colocar os alimentos a serem cortados sobre a placa fatiadora e pressionar a alavanca.

**Limpeza:** Lavar logo após o uso, da seguinte forma:

- Retirar os restos de alimentos da navalha com ajuda de uma escova.
- Lavá-la com bucha e detergente.
- Enxaguá-la de preferência com água quente.
- Remover a placa fatiadora. e
- Colocá-la em solução sanitizante.



Fonte: Friovale, 2012

**ATENÇÃO:** Utilizar o sanitizante de acordo com as instruções do fabricante. Conservar as mãos fora da região de corte para evitar ferimentos.



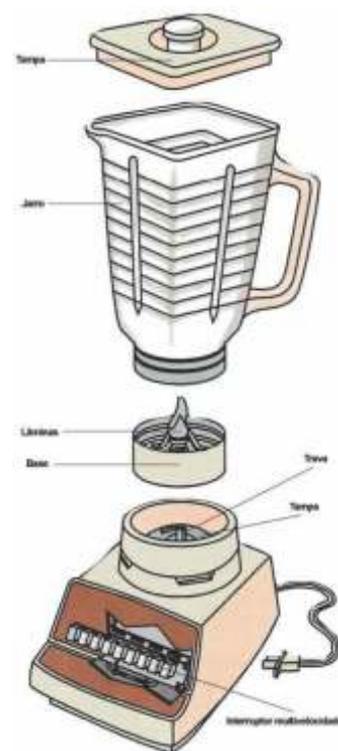
## Liquidificador

### Uso e conservação

- Colocar os alimentos aos poucos no liquidificador, em pedaços pequenos.
- Verificar antes de ligar o aparelho se o copo está bem encaixado na base e tampado. e
- Não deixar água cair no motor.

**Limpeza:** Deve ser realizada após o uso, da seguinte forma:

- Desligar o equipamento da tomada.
- Desmontar o equipamento, separando o copo da base, lâmina e borracha.
- Lavar as partes desmontadas com bucha e detergente.
- Enxaguar em água corrente.
- Mergulhar as peças em solução sanitizante, seguindo as instruções do fornecedor.
- Limpar o restante do equipamento com bucha e detergente e pano úmido. e
- Secar com pano limpo.



Fonte: Liquidificador, 2012

**ATENÇÃO:** Respeitar a capacidade máxima do equipamento. Durante o funcionamento do liquidificador, nunca introduza utensílios no copo, pois danificam as lâminas. Nunca introduza as mãos no equipamento enquanto ele estiver ligado, pois pode causar acidente.

### HIGIENE DOS ALIMENTOS

#### Alimentos Industrializados

- Limpar as embalagens antes de abri-las.
- Enlatados e vidros: lavá-los em água corrente e secá-los com pano. e
- Caixas e sacos plásticos: limpá-los com pano umedecido limpo e próprio.



## Alimentos Não-Industrializados

### Vegetais Folhosos

- Separar as folhas do caule.
- Lavar em água corrente, folha por folha, para remover os resíduos.
- Colocar os vegetais em solução sanitizante própria para alimentos e deixar em repouso; (o preparo da solução sanitizante e o tempo de imersão dos vegetais deverão seguir as instruções do produto).
- Enxaguar com água corrente limpa.
- Deixar escorrer.

### Legumes

- Lavá-los em água corrente para remover os resíduos.
- Colocar esses alimentos em solução sanitizante própria.
- Após o tempo de imersão, lavá-los novamente em água corrente. e
- Descascá-los e cortá-los na forma desejada.

### Tubérculos

- Lavá-los em água corrente para remover os resíduos.
- Descascá-los. e
- Lavá-los novamente em água corrente e cortá-los na forma desejada.

### Cereais e Leguminosas

- Selecioná-los antes de lavar.
- Lavá-los em água corrente no mínimo três vezes.
- Escorrer o excesso de água. e
- Proceder a cocção.

### Frutas

- Lavá-las e colocá-las em solução sanitizante.



## Ovos

- Lavá-los próximo ao horário de serem utilizados, retirando os resíduos com água e bucha. e
- Colocá-los em solução sanitizante própria.

## Cuidados gerais

- Evitar misturar os alimentos limpos com os não-limpos.
- Manter os alimentos sempre cobertos.
- Não misturar alimentos crus com alimentos cozidos.
- Verificar se as tábuas, os utensílios e as bancadas estão limpos antes de preparar cada alimento.
- Usar somente utensílios limpos para o preparo de alimentos.
- Utilizar sempre um talher limpo para tocar em alimentos prontos.
- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados. e
- Manter sob refrigeração até a hora de servir (CAMPOS *et al.*, 1999).

### Para você fazer

#### Avaliação higiênico-sanitária

Explique o questionário abaixo e aplique-o na cozinha do local onde está sendo ministrado o curso. Em seguida, oriente os participantes para que os mesmos apliquem no local do trabalho. Depois faça um levantamento de quantas “não conformidades” foram apontadas em relação ao total de itens avaliados (descontar os “não se aplica”) e explique aos participantes que este mesmo tipo de avaliação é realizada em todos os locais que fabricam alimentos. Conscientize-as da importância de se trabalhar com higiene.

Nome do estabelecimento: \_\_\_\_\_

Cozinha ( )

Cantina ( )



<b>A) Higiene pessoal</b>	<b>Não conforme</b>	<b>Conforme</b>	<b>Não se aplica</b>
1. mãos lavadas e higienizadas corretamente			
2. presença de adornos			
3. unhas curtas sem esmaltes e limpas			
4. uniformes limpos e adequado			
<b>B) Higiene do ambiente e área física</b>	<b>Não conforme</b>	<b>Conforme</b>	<b>Não se aplica</b>
1. ambiente (azulejos, teto, luminárias, armários)			
2. equipamentos (liquidificador, batedeiras, geladeira, fogão, etc)			
3. utensílios (canecas, pratos, talheres, panelas, etc)			
4. acessórios (esponjas, porta sabão, pano de louça, etc)			
5. estado de conservação das instalações			
6. ventilação e iluminação			
7. organização			
8. limpeza de bancadas, balcões e pias			
9. retirada do lixo			
10. Controle de roedores e insetos			
<b>C) Higiene, manipulação e armazenamento dos alimentos</b>	<b>Não conforme</b>	<b>Conforme</b>	<b>Não se aplica</b>
1. hortifrutis lavados corretamente			
2. arroz e feijão escolhidos e lavados corretamente			
3. conversa, tosse ou espirra sobre a preparação			
4. realização do descongelamento			
5. Separação dos alimentos por categoria			
6. Controle de validade dos alimentos			
7. produtos abertos na sendo utilizados e não itenticados			
8. organização da geladeira			
9. reaproveitamento de alimentos			
10. armazenamento de carnes			
11. risco de contaminação cruzada			
12. temperatura e condições gerais dos produtos			
<b>D) Local e Segurança no trabalho</b>	<b>Não Conforme</b>	<b>Conforme</b>	<b>Não se aplica</b>
1. presença de pessoas estranhas (professores, funcionários de outros setores, etc)			
2. conduta perigosa com facas e garfos			
3. utilização de calçados anti-derrapantes			
4. má postura ao levantar peso			
5. organização para o desempenho do trabalho			
<b>E) Relacionamento</b>	<b>Não Conforme</b>	<b>Conforme</b>	<b>Não se aplica</b>
1. Relacionamento e cooperação entre as merendeiras			
2. Relacionamento com funcionários da escola			
3. Receptividade com ao aluno que realiza a pesquisa			



## ARMAZENAMENTO

O controle de matéria-prima no armazenamento de mercadorias deve garantir proteção contra a contaminação ou recontaminação, além de reduzir ao mínimo as perdas da qualidade nutricional e minimizar a deterioração do produto. Para garantir a qualidade dos produtos armazenados deve-se obedecer a alguns critérios: observação, organização, limpeza, cuidado e responsabilidade.

### Prazo de validade dos produtos

Prazo de validade é o período de tempo no qual os alimentos são conservados de modo a manter suas características nutricionais, sensoriais, físico-químicas e microbiológicas próprias para o consumo. Este período é determinado pelo fabricante do alimento e leva em considerações inúmeros fatores.

É importante ressaltar que a partir do momento em que ocorre a abertura da embalagem original, perde-se imediatamente o prazo de validade informado pelo fabricante.



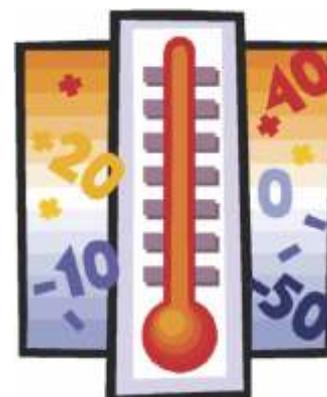
### Temperatura

Um dos fatores importantes que deve ser observado durante o armazenamento é a temperatura de estocagem do alimento. As temperaturas de armazenamento devem sempre ser indicadas no rótulo do produto e de uma forma geral, devem ser:

- Temperatura ambiente: no estoque seco.
- Temperatura controlada.
- Congelados: temperatura inferior a 0°C no congelador de geladeira ou em freezer.
- Refrigerados: temperatura entre 0°C a 10°C, seguindo a seguinte.
- Recomendação: carnes: até 4°C, pescados: 2°C ou congelados.
- Hortifrutigranjeiros: até 10°C, frios e laticínios: até 8°C.

Algumas dicas são importantes para o preparo e armazenamento dos alimentos:

- Sempre utilize primeiro o alimento mais antigo (PEPS – primeiro que





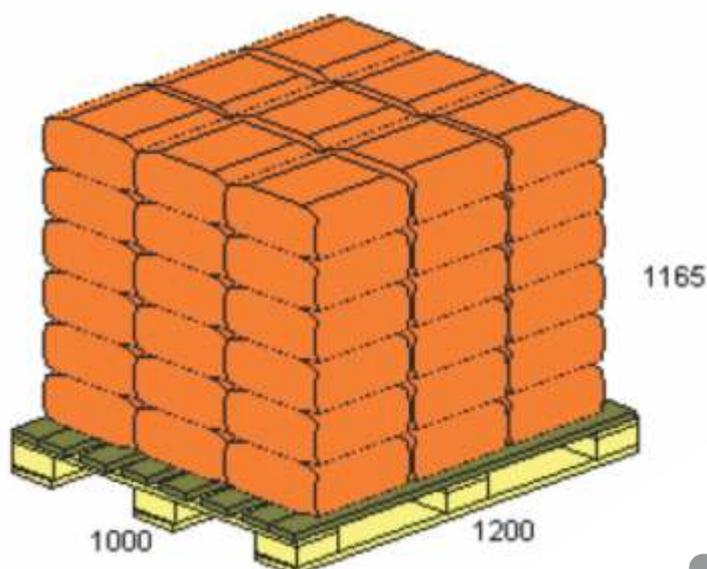
entra é o primeiro que sai), pois é o que irá atingir primeiramente a data de vencimento. Dessa forma, organize o estoque de forma que os produtos que irão vencer primeiro devem ser posicionados de forma a serem consumidos em primeiro lugar.

- Sempre identifique através de etiquetas o que está dentro dos recipientes ou embalagens e em caso de congelamento ou rearmazenamento, a data que envase, assim, caso outra merendeira necessite daquela matéria-prima, poderá utilizá-la sem receio.
- Para que atinja a temperatura de cocção o ideal é que a superfície do alimento possa atingir 100°C (maioria dos microorganismos é destruída) desta forma pode-se garantir que a temperatura interior do alimento atinja 75°C.
- Para efetuar o aquecimento do alimento deve-se garantir que o mesmo atinja o mínimo de 65°C devendo ser imediatamente consumido. Na faixa de temperatura que vai de 5°C a 65°C é comum ocorrer o crescimento de inúmeros microorganismos patogênicos (que causam doenças). Para evitar contaminações e desperdícios uma dica é trabalhar com o alimento aquecido em pequenas quantidades com aquecimento imediatamente antes de servir.
- Na temperatura de refrigeração, que vai de 7 a 0°C é a temperatura da geladeira e ainda ocorre multiplicação bacteriana. Recomenda-se refrigerar legumes, frutas, verduras, saladas elaboradas e sobremesas prontas até o momento da distribuição.
- Na temperatura de congelamento, que vai de 0°C a -18°C, ainda ocorre multiplicação bacteriana, que é mais lenta, mas que podem ter a velocidade de multiplicação aumentada quando forem descongelados/ aquecidos.

### Armazenamento sob temperatura ambiente

Neste tipo de armazenamento, também chamado de estoque seco, os alimentos são armazenados à temperatura ambiente, segundo especificações no próprio produto, sobre estrados ou em armários e prateleiras.

- Toda mercadoria deve ser retirada da embalagem secundária, como caixas de papelão ou sacos de papel.
- Os alimentos devem estar afastados pelo menos 10 cm da parede e 60 cm do teto, para permitir a circulação de ar entre os alimentos. Nunca armazene alimento diretamente no chão.





- As pilhas devem ser organizadas para favorecer a circulação de ar entre os produtos e evitar acidentes.
- Os alimentos industrializados devem ser mantidos afastados dos grãos e cereais.
- Os alimentos que tiverem suas embalagens abertas ou danificadas devem ser transferidos para recipientes adequados (de plástico), previamente lavados e sanitizados. Não esqueça de inserir a etiqueta de identificação.
- Os alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza.

### **Armazenamento sob refrigeração**

- Após o recebimento os produtos perecíveis devem ser armazenados o mais rápido possível.
- Não se deve armazenar caixas de papelão em geladeiras, câmaras ou freezers, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa.
- Antes de serem guardados, todos os alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados devem ser cobertos com plásticos transparentes.
- No caso de frutas, verduras e legumes, fazer a pré-lavagem retirando todos os resíduos visíveis e as folhas ou partes estragadas. As partes selecionadas próprias para o consumo devem ser colocadas em caixas plásticas para que escorra a água.
- No armazenamento sob ar frio respeitar o seguinte:
  - prateleiras superiores: alimentos prontos para o consumo.
  - prateleiras do meio: os semi-prontos e/ou pré-preparados.
  - prateleiras inferiores: alimentos crus; não devem estar em porções muito grandes.
- Preferir volumes de altura de 10 cm e/ou peso de aproximadamente 2,0Kg.
- As portas das geladeiras ou freezers devem ser mantidas fechadas, sendo abertas o menor mínimo de vezes possível.
- Qualquer irregularidade com produtos deve ser informada ao responsável para sua inutilização.
- Observar sempre a data de validade dos produtos, desprezando os vencidos.
- Garantir espaço livre para a circulação do ar frio.

### **Congelamento**

O congelamento é uma maneira eficaz de conservação. Retira o calor dos alimentos até que a temperatura adequada atinja seu interior. Preserva suas características como cor, sabor e



propriedades nutritivas, retardando o processo de deterioração. Dentre de todos os processos de conservação de alimentos, é o que mais retém os valores nutritivos. Seguem algumas dicas de congelamento:

- Congelar apenas alimentos frescos, de boa qualidade. O congelamento apenas conserva a qualidade, não a melhora.
- O congelamento tende a realçar os temperos e amaciar os alimentos. Portanto, tempere os pratos suavemente.
- Para manter a propriedade dos alimentos, é indispensável resfriá-los rapidamente após o cozimento ou fervura.
- Procure retirar os alimentos do freezer apenas na hora de sua utilização e utilize-os até 24hs após o descongelamento.
- Evite deixar o alimento em contato direto com o ar frio e seco do freezer. Sempre embale-o antes.
- Para que recipientes tipo pirex não fiquem grudados no freezer, revista-os com plástico, evitando que trinquem e só coloque-os no forno depois de frios.
- Alimentos líquidos se expandem durante o congelamento. Deixe-os aproximadamente 2 cm abaixo da borda dos potes e recipientes.
- Não encoste alimentos frescos aos já congelados.
- Temperos verdes, como a salsinha, podem ser congelados sem preparação prévia. Apenas lave-os, seque-os bem e guarde-os em recipientes de plástico com tampa.
- Para congelar frutas é preciso que sejam frescas, maduras e de boa qualidade e para que a textura não seja alterada, é preciso consumi-las ainda geladas (GOIAS, 2011).

### **Recomendações para o armazenamento pós manipulação**

- Atentar para que, após a abertura das embalagens originais, perde-se imediatamente o prazo de validade do fabricante.
- Não congelar os alimentos unicamente destinados à refrigeração, quando em suas embalagens originais o fornecedor assim os indicar.
- Não recongelar os alimentos crus que tenham sido descongelados para serem manipulados.
- Programar o uso de carnes congeladas considerando que após o descongelamento estas somente poderão ser armazenadas sob refrigeração (até 4°C) por até 72hs para bovinos e aves, e por até 24hs para os pescados.
- Armazenar em temperatura de segurança os alimentos prontos que sofreram cocção mantendo-os sob refrigeração ou sob congelamento.



- Os alimentos pós-manipulados requerem o estabelecimento de um novo prazo para serem utilizados em condições seguras. Tal prazo é chamado de recomendações de uso ou critérios de uso.

## **Descongelamento**

O descongelamento é favorecido quando a porção do alimento congelado é pequena (máximo 2,0Kg) e quando armazenado em recipientes com altura não superior a 10 cm. Sugere-se alguns procedimentos para o descongelamento:

- Deve ser preferencialmente realizado em geladeira, direto no cozimento ou em microondas.
- Não recongelar alimentos crus ou prontos, que tenham sido descongelados.
- Após o descongelamento de carnes em geral, as mesmas devem ser consumidas em até 72hs e no caso específico de pescados, o descongelamento deve completar-se no dia do consumo (até 24hs).
- Após o descongelamento, os produtos devem ser armazenados sob refrigeração e devem ser consumidos em 72hs (exceto pescados: 24hs).

## **Distribuição**

É a etapa onde os alimentos estão expostos para consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura.

É na distribuição de refeições que a executora de merenda tem o contato direto com os alunos, dando a oportunidade desta executora contribuir com a educação nutricional.

É necessário que a merendeira procure mostrar para os alunos como é gostoso experimentar alguma comida que eles não conhecem. Seguem algumas dicas sugeridas por Goiás (2011) para a distribuição da merenda:

- Organizar o lugar, deixando tudo que vai usar por perto, em ordem e em número suficiente para todos os alunos.
- Ensinar a criança a ficar na fila, para não ter perigo de acidente.
- Servir a refeição sempre na mesma hora.
- Manter por perto lixeiras forradas com sacos plásticos, para que as crianças joguem fora os restinhos que ficam no prato.
- Mantenha 2 bacias limpas, em lugar firme e que as crianças alcancem, para que elas deixem lá os utensílios usados.



- Servir a mesma quantidade de alimentos a todos, servir de novo quem quiser repetir, mas só depois que todos já tenham recebido sua merenda.
- Lavar os utensílios somente no final da distribuição.
- Varrer o local, onde as crianças comem preferencialmente no início e no final dos turnos.

### **Manutenção do alimento preparado**

Não deixar os alimentos em temperatura ambiente por mais de 30 minutos, os alimentos quentes devem ser mantidos aquecidos e os frios resfriados.

Manutenção a frio: utilizada para saladas e sobremesas e necessita dos seguintes cuidados: cobrir e colocar em temperatura bem fria; colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.

Manutenção a quente: utilizada para pratos servidos quentes, como arroz, feijão, carne. O alimento deve ser mantido em banho-maria ou em fogo baixo; se a temperatura abaixar, reaquecer imediatamente.

### **Controle das matérias-primas**

O controle de qualidade é iniciado com o recebimento das mercadorias, entregue pelo fornecedor ou doador, avaliando-a quantitativamente e qualitativamente. Seguem algumas recomendações básicas para recepção dos produtos:

- Observar a correta identificação do produto no rótulo.
- Data de validade e de fabricação.
- Quantidade solicitada por compra (peso) ou requisição.
- Observar condições das embalagens.
- Observar se possui insetos, carunchos ou perfurações na embalagem, mostrando indícios de invasões.
- Alimentos conservados em vidros - as tampas não devem estar enferrujadas, estufadas ou amassadas. Verificar a integridade da embalagem e sinais de trincamento.
- Suco concentrado – a tampa não deve estar enferrujada. Tombá-lo para verificar se há vazamento, além de observar a validade do produto e a integridade das embalagens.
- Carnes - aspecto resistente, aparecimento das fibras musculares, cor avermelhada e odor característico.
- Ovos - casca íntegra, porosa e sem rachaduras.
- Peixe - carne resistente a pressão digital, aberturas naturais perfeitamente fechadas, a



coloração da pele é variada e brilhante.

- As escamas são brilhantes e bem aderidas, as brânquias são vermelhas e sempre brilhantes, os olhos são brilhantes e vivos e a córnea é clara e transparente e o odor deve ser peculiar e não repugnante.
- Aves - sem o aparecimento de manchas verdes ao redor do ânus, debaixo do ventre, no ponto onde é praticada a degola e odor característico (GOIAS, 2011).

## **Reaproveitamento de alimentos**

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento.

Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

É importante saber sobre o reaproveitamento de alimentos:

- Escolher alimentos variados para atender as necessidades do organismo.
- Planejar as refeições.
- Preparar alimentos aproveitando as sobras.
- Comprar alimentos da época.
- Armazenar adequadamente os alimentos.
- As refeições devem ser coloridas e com temperos moderados.

## **Vantagens do reaproveitamento de alimentos**

- Diminuição dos custos dos pratos preparados;
- Preparo rápido e paladar regionalizado.
- Melhora do valor nutricional dos pratos, proporcionando uma melhora na saúde de quem



ingere o prato pronto (GOIAS, 2011).

### **Como aproveitar talos, cascas e folhas**

- As folhas de couve-flor, de beterraba e de cenoura são muito ricas em nutrientes e ficam deliciosas se refogadas ou em recheios de tortas.
- Os talos do agrião e do espinafre contêm muitas vitaminas. Experimente picá-los e refogá-los.
- As folhas externas (verde-escuras) das verduras são ricas em ferro.
- As folhas de nabo e rabanete têm maior concentração de carboidratos, cálcio, fósforo e vitaminas a e c do que a raiz. Utilize em saladas, sopas e refogados.
- As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina a.
- Antes de descascar a batata, lave a casca com uma escovinha e depois descasque e frite as cascas. Ficam crocantes, além de nutritivas.
- Utilize as cascas de maçã para preparar sucos ou chás.
- As sementes de abóbora são um ótimo aperitivo. Depois de lavá-las e secá-las, salgue-as e leve ao forno para tostar.
- As cascas de abacaxi, quando bem lavadas e fervidas, proporcionam um suco delicioso. É só deixar esfriar, adoçar e bater com gelo no liquidificador.

### **Sobras e aparas**

Pode-se aproveitar sobras e aparas dos alimentos preparados, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- Carne assada: croquete, omelete, tortas e recheios...
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado.
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos.
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos.
- Hortaliças: farofas, panquecas, sopas e purês.
- Peixe e frango: suflê, risoto, bolo salgado.
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada.
- Frutas maduras: doces, bolos, sucos, vitaminas, geléia.
- Leite talhado: doce de leite.



## RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA VOCÊ FAZER

### Receitas com aproveitamento integral dos alimentos

Como encerramento do curso, faça uma aula diferente em uma cozinha de uma escola preparando algumas receitas utilizando integralmente os alimentos. Divida os participantes em grupos e sugira algumas receitas como as que seguem ou outras a sua escolha, estimulando que cada grupo após o preparo conte para as colegas como que o alimento foi preparado (banco de Alimentos e Colheita Urbana, 2003).

#### Arroz colorido

Ingredientes:

- 6 xícaras de arroz cozido
- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
- 1 cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Dividir o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Em outra parte, colocar a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas. Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar. Apertar bem para poder tirar da forma.

#### Bife de soja com casca de banana

Ingredientes:

- 1/2 quilo de soja hidratada, espremida e refogada
- 4 cascas de banana
- 1 dente de alho
- 1 colher (de café) de extrato de tomate
- 1/2 cebola picadinha



- 1 tomate
- 1/2 pimentão
- Salsa e cebolinha
- Ovos (opcional)
- Sal à gosto
- Farinha de trigo para dar consistência

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, colocar as cascas de bananas lavadas e picadas. Misturar um pouco de água e deixar ferver. Em outra panela refogar a soja, que já deve estar hidratada, escaldada e espremida. Depois que as cascas de banana ferverem, escorrer a água e refogar com um pouco de óleo.

Cortar bem miudinhos todos os temperos verdes e misturá-los com o tomate e os ingredientes em uma só panela.

Colocar a farinha de trigo aos poucos, até obter consistência de bife. Fazer os bifos, dando formato com as mãos. Fritar em óleo quente e depois colocar sobre guardanapos de papel, para absorver o óleo. Servir quente.

#### **Virado de feijão**

##### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- Dentes de alho picado
- Colheres (sopa) de óleo
- 2 tomates picados
- 1/2 pimentão picado
- 1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido (com caldo)
- Ovos cozidos picado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (aproximadamente)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de milho (aproximadamente)
- Sal gosto.



#### Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar as farinhas de milho e mandioca, reservar. Juntar óleo, cebola, alho, pimentão e tomate em uma panela e levar ao fogo. Deixar fritar. Despejar o feijão, as farinhas de milho e mandioca, misturar bem e acrescentar os ovos.

#### **Bolo de casca de banana**

##### Ingredientes:

- Xícaras (chá) de casca de banana madura
- Gemas
- Claras em neve
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Colheres (sopa) rasas de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

##### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

#### **Bolo de laranja com casca**

##### Ingredientes:

- Laranjas médias
- 3/4 xícaras (chá) de óleo
- Ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo



- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

### **Refrigerante caseiro**

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- Casca de uma laranja
- Litros de água
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

**Obs:** Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo.

### **Sagu com casca de abacaxi**

Ingredientes:

- 1 kg de casca de abacaxi
- Litros de água
- 500g de sagu
- Xícaras de polpa de abacaxi



- Açúcar o suficiente

Modo de Preparo:

Deixar o sagu de molho por algumas horas, escorrer a água e reservar. Lavar as cascas do abacaxi, levar ao fogo junto com a água e deixar ferver por 30 min. Coar e reservar o resíduo. Voltar com o suco ao fogo e quando começar a ferver colocar o sagu e deixe cozinhar, mexendo sempre com colher de pau. Quando o sagu já estiver cozido, acrescentar a polpa ou resíduo do abacaxi reservado (2 xícaras) e adoce a gosto. Servir gelado.

**Obs:** Colocar o açúcar só depois que o sagu estiver cozido, para não demorar o cozimento.

### **Suco de couve com limão**

Ingredientes:

- 5 limões
- 50g de couve
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo:

Espremer os limões e coar. Bater no liquidificador junto com a couve e a água e coar novamente. Adoçar a gosto.



## REFERENCIAS

APPI-APLB. Sindicato da Costa do Cacau. Disponível em:

<<http://appiaplbsindicatoilheus.blogspot.com/2010/01/para-este-ano-de-2010-pnae-e-pnate.html>>. Acesso em: 03/01/2012.

ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação: Resolução-RDC nº 216/2004. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 21/12/2011.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Mesa Brasil SESC. Segurança Alimentar e Nutricional. Programa Alimentos Seguros. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.

Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M.; MENDES, A. C.; DUARTE, L. C.; MONCAO, C. P. Práticas de higiene e manipulação de alimentos. Viçosa: UFV, Pró-reitoria de Extensão e Cultura, 1999.

CARDÁPIO. Cardápio da merenda da Escola SEMED. Disponível em:

<<http://gladstonbarroso.blogspot.com/2010/04/cardapio-da-merenda-escola-da-semed.html>>. Acesso em: 03/01/2012

CARVALHO, H. S. L.; RUIZ, F. S. Roteiro de Estágio em Nutrição Social CMEI Escola - Material de Apoio para Realização de Estágio na Área de Nutrição Social Escola e CMEI. Disponível em: [www.fag.edu.br](http://www.fag.edu.br). Acesso em: 10/11/2011.

CEDRA, C. M. Alimentação saudável. Disponível em:

<<http://www.anutricionista.com/alimentacao-saudavel.html>>. Acesso em: 29/12/2011.

COSTA, E. Q.; LIMA, E. S.; RIBEIRO, V. M. B. O treinamento de merendeiras: análise do material instrucional do Instituto de Nutrição Annes Dias — Rio de Janeiro (1956-94). História, Ciências, Saúde — Manguinhos. Rio de Janeiro: v. 9, n. 3, p. 535-600, 2002.

EVANGELISTA, J. Tecnologia de alimentos. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.



FNDE. Alimentação escolar. Disponível em:

<<http://www.fnde.gov.br/index.php/ae-alimentacao-e-nutricao>>. Acesso em 22/12/2011.

FRIOVALE. Cortador de legumes. Disponível em: <<http://www.friovale.com/products/cortador-de-legumes-grande-vitalex.html>>. Acesso em: 03/01/2012.

GOIAS. Apostila de capacitação de merendeiras. Disponível em:

<<http://www.see.go.gov.br/documentos/merenda/cartilha.pdf>>. Acesso em 27/12/2011.

GOMES, C. M. Processo de trabalho e processo de conhecimento. In: GOMES, C. M. (Org) Trabalho e conhecimento: dilemas na educação do trabalhador. São Paulo: Cortez, 4ª ed., 2002.

JUVENTUDE. Limpeza da sede. Disponível em:

<[http://juventudecrista.blogspot.com/2009\\_10\\_01\\_archive.html](http://juventudecrista.blogspot.com/2009_10_01_archive.html)>. Acesso em: 03/01/2012.

LATCO ALIMENTOS ([producao@latcoalimentos.com.br](mailto:producao@latcoalimentos.com.br)). Comunicação eletrônica pessoal. Manual de BPF. E-mail to: [marcela.terhaag@ifpr.edu.br](mailto:marcela.terhaag@ifpr.edu.br), 20/12/2011.

LIQUIDIFICADOR. Como consertar um liquidificador. Disponível em:

<[http://www.eletrodomesticosforum.com/curso\\_liquidificador1.htm](http://www.eletrodomesticosforum.com/curso_liquidificador1.htm)>. Acesso em: 03/01/2012.

NIKITA. Dia 3 de abril – dia da merendeira. Disponível em:

<<http://nikitaalfabetizandobrancando.blogspot.com/2010/10/dia-3-de-abril-dia-da-merendeira.html>>. Acesso em 27/12/2011.

NOGUEIRA, L. Dicas domésticas. Disponível em:

<<http://leticianogueira.blogspot.com/2010/08/dicas-domesticas.html>>. Acesso em: 03/01/2012.

PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Revista Nutrição, Campinas, v.12, n.1, p.65-80, 1999.

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar. Disponível em:

<<http://www.fnde.gov.br/index.php/programas-alimentacao-escolar>>. Acesso em: 20/12/2011.

ROCHA, A.; MENEZES, F.; ZAILLER, M.; TURPIN, M. E. Boas práticas para alimentação saudável na escola. São Paulo: Ação – Fome Zero, 2010.



SERRAO, M.; BOLEEIRO, M. C. Aprendendo a ser e a conviver. São Paulo: Editora FTD, 1999.

SILVA, S. M. C. S.; BERNARDES, S. M. Cardápio, guia prático para elaboração. São Paulo. Ed. Atheneu, 2001.

STELLA, R. Pirâmide alimentar. Disponível em:

<<http://cyberdiet.terra.com.br/piramide-alimentar-2-1-1-100.html>>. Acesso em 28/12/2011.

UNIVERSA. Ética nas organizações modernas. Disponível em:

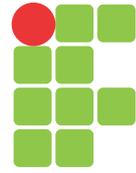
<<http://uescolagestao.wordpress.com/2011/06/27/etica-nas-organizacoes-modernas>>.

Acesso em: 03/01/2012.









**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**



**PDE | PRONATEC**

*PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO  
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO*

**FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA**

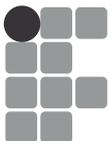
**EMPREENDEDORISMO**





# EMPREENDEDORISMO

Érica Dias de Paula Santana e Ximena Novais de Moraes



**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 dessas 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







## 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







## HISTÓRIA DO EMPREENDEDORISMO

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 pessoa 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 um 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

# Unidade 1



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 mantém uma série de atitudes que o diferenciam dos demais. Além de ser 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 mãos 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?

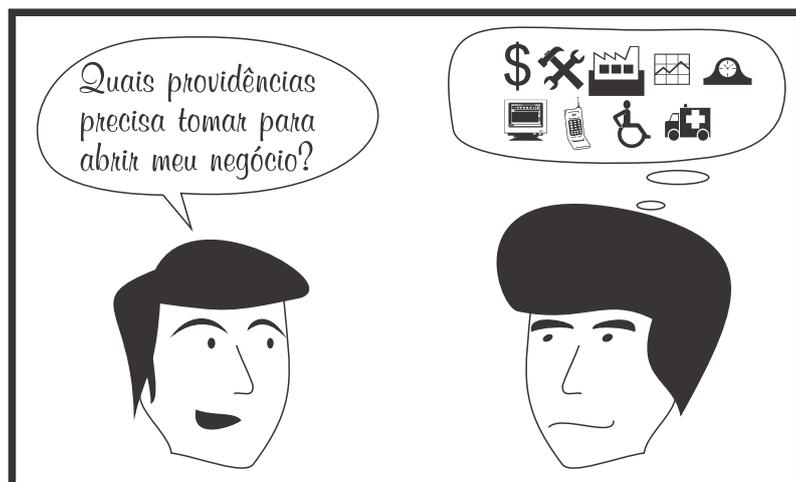
- 1) Já pensou em procurar novas utilidades para os objetos do dia a dia? Como assim? Pense em algum material que você utiliza em seu trabalho ou em casa e em como você poderia utilizá-lo para outra finalidade diferente da sua original. Lembre-se que nem sempre dispomos de todos os instrumentos necessários 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!



## PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES



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 correremos 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 seu 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>>.

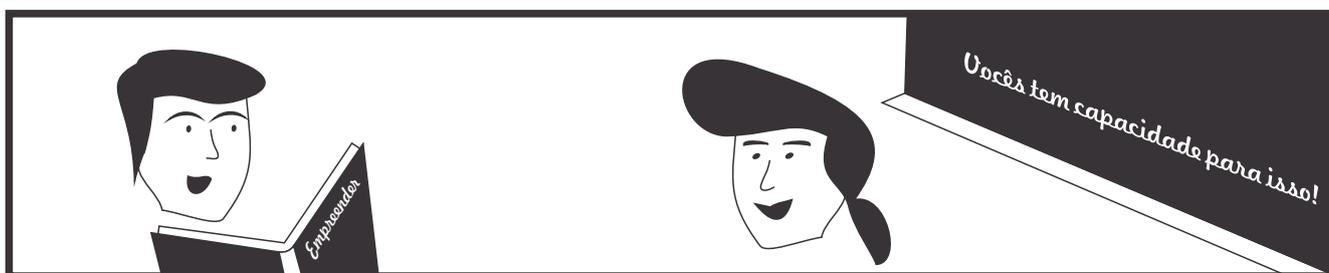
### **Todos podem empreender!**

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 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 desses 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-empendedor/empendedorismo-em-todos-os-sentidos](http://www.endeavor.org.br/endeavor_tv/start-up/day1/aprendendo-a-ser-empendedor/empendedorismo-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 Dr<sup>a</sup> 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 sr<sup>a</sup> 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: Elsevier, 2008. 3ª edição revista e atualizada.

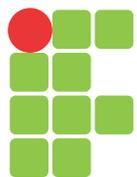
ROSA, C. A. **Como elaborar um plano de negócio**. Rio de Janeiro: Sebrae, 2007.

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









**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!**











## Sumário

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





**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 \_\_\_\_\_

Título 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 Término 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 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 vínculo 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, o que 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, agências 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: Clínica de Massoterapia J&J	Av. Vereador Toaldo Túlio, nº 47, sala 05 Centro - Campo Largo - PR < <a href="http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html">http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html</a> >.	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 carteira
	4) Classificados Jornais	< <a href="http://www.gazetadopovo.com.br">http://www.gazetadopovo.com.br</a> >.	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 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 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 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 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.

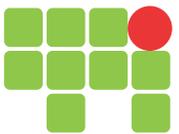
FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

\_\_\_\_\_. **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**