

AGOSTO 2024



## CUIDADOS COM ALIMENTOS ALERGÊNICOS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR

abrase

SEBRAE

# SUMÁRIO

1 - Introdução e Importância da Informação.....	3
2 - Qual a diferença entre alergia alimentar e intolerância alimentar?.....	4
3 - Quais são os Alérgenos Comuns para a população brasileira?.....	5
4 - O que os estabelecimentos devem saber sobre alergias alimentares?.....	7
4.1 - Contato Cruzado.....	7
4.2 - Aerossolização de partículas alergênicas.....	8
5 - Quais os procedimentos para garantir uma preparação segura?.....	9
5.1 - Cuidados para evitar a contaminação de equipamentos e utensílios compartilhados.....	9
5.2 - Procedimentos para uma Preparação Segura.....	10
6 - Comunicação com os Clientes.....	12
7 - Treinamento dos Funcionários.....	14
8 - Legislação e Regulamentos.....	16
9 - Recursos Adicionais.....	17
10 - Contato para Dúvidas e Emergências.....	17
11 - Referências.....	18



## INTRODUÇÃO E IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO

Alergias alimentares são reações adversas do sistema imunológico a determinados alimentos, e suas manifestações podem variar de leves a graves. Em alguns casos, podem até mesmo colocar a vida em risco. As alergias alimentares são mais comuns do que se imagina e afetam uma parcela significativa da população.

É essencial que os serviços de alimentação fora do lar estejam cientes e cuidadosos em relação às alergias alimentares por várias razões. Primeiramente, é uma questão de segurança e responsabilidade para com os clientes.

Uma reação alérgica grave pode ocorrer rapidamente e ter consequências devastadoras se o alérgeno não for identificado e evitado.

A conscientização sobre alergias alimentares demonstra empatia e preocupação com o bem-estar dos clientes, promovendo uma experiência positiva e inclusiva em seu estabelecimento.

Portanto, é crucial que os responsáveis pelos estabelecimentos estejam bem-informados sobre alergias alimentares e adotem medidas rigorosas para evitar o contato cruzado e garantir a segurança dos clientes.

Essa atenção aos detalhes não apenas protege a saúde dos clientes, mas também constrói uma reputação de confiabilidade e cuidado dentro da comunidade.

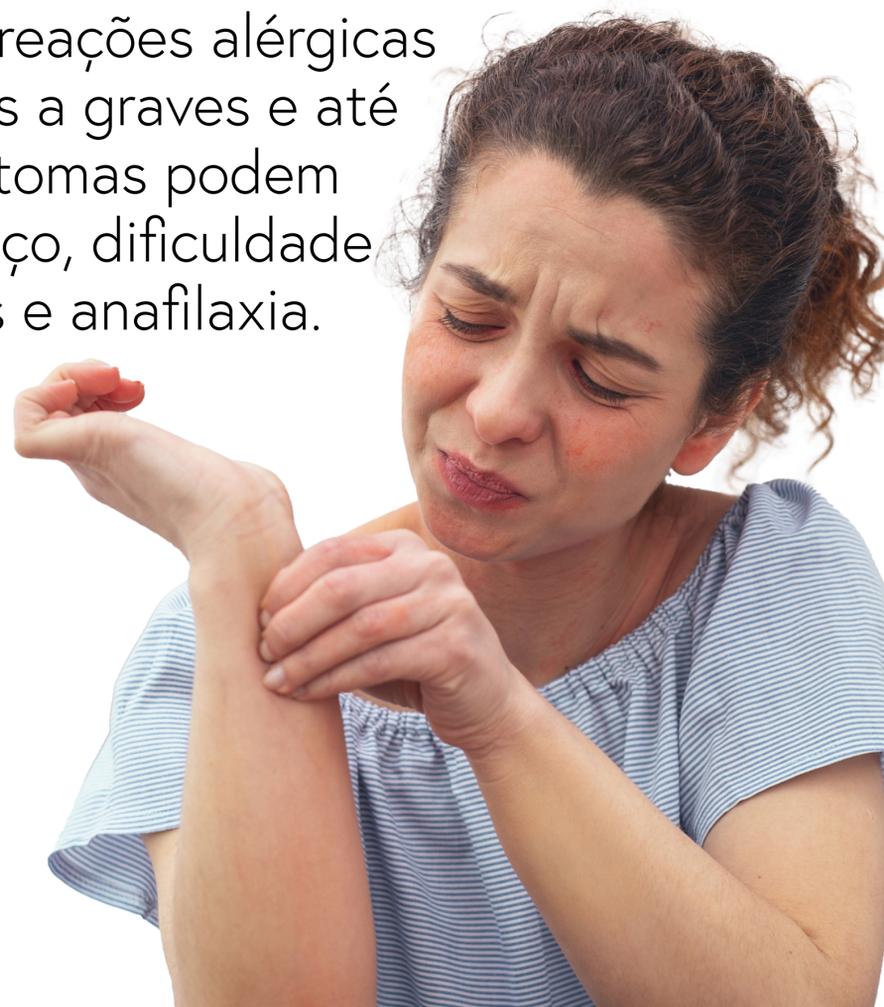
02

## QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALERGIA ALIMENTAR E INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?

### ALERGIA ALIMENTAR



São reações adversas reprodutíveis mediadas por mecanismos imunológicos específicos que ocorrem em indivíduos sensíveis após o consumo de determinado alimento. No caso da alergia alimentar, o sistema imunológico reage a proteínas específicas encontradas em certos alimentos, como amendoim, ovos, leite, mariscos, entre outros e essas reações alérgicas podem variar de leves a graves e até mesmo fatais. Os sintomas podem incluir urticária, inchaço, dificuldade para respirar, vômitos e anafilaxia.



## INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



A intolerância alimentar não envolve o sistema imunológico, mas sim uma incapacidade do corpo em digerir corretamente certos alimentos, podendo ser causada por uma variedade de razões, incluindo deficiências enzimáticas, sensibilidade a certos componentes alimentares, como lactose, ou reações a aditivos alimentares. Os sintomas de intolerância alimentar podem incluir dor abdominal, inchaço, gases, diarreia e desconforto geral após a ingestão do alimento problemático.

## ALÉRGENO ALIMENTAR



Denominado também de substância alergênica; é qualquer proteína, incluindo proteínas modificadas e frações protéicas, derivada dos principais alimentos que causam alergias alimentares.

03

## QUAIS SÃO OS ALÉRGENOS COMUNS PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?

A ANVISA identificou aqueles que apresentam maior relevância para a saúde pública, considerando os dados disponíveis sobre a prevalência e severidade das diferentes alergias alimentares.

Abaixo a lista dos principais alimentos que causam alergias alimentares:

1. Trigo, centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas
2. Crustáceos
3. Ovos



4. Peixes

5. Amendoim

6. Soja

7. Leites de todas as espécies de animais mamíferos

8. Amêndoa (*Prunus dulcis*, sin.: *Prunus amygdalus*, *Amygdalus communis* L.)

9. Avelãs (*Corylus spp.*)

10. Castanha-de-caju (*Anacardium occidentale*)

11. Castanha-do-brasil ou castanha-do-pará (*Bertholletia excelsa*)

12. Macadâmias (*Macadamia spp.*)

13. Nozes (*Juglans spp.*)

14. Pecãs (*Carya spp.*)

15. Pistaches (*Pistacia spp.*)

16. Pinoli (*Pinus spp.*)

17. Castanhas (*Castanea spp.*)

18. Látex natural



## O QUE OS ESTABELECEMENTOS DEVEM SABER SOBRE ALERGIAS ALIMENTARES?

### CONTATO CRUZADO

Contato cruzado é a presença de qualquer alérgeno alimentar não adicionado intencionalmente ao alimento como consequência do cultivo, produção, manipulação, processamento, preparação, tratamento, armazenamento, embalagem, transporte ou conservação de alimentos, ou como resultado da contaminação ambiental.

No contexto de alergias alimentares, o contato cruzado é particularmente preocupante porque pode resultar na presença de alérgenos em alimentos que originalmente não os continham, o que pode representar um risco grave para as pessoas com alergia alimentar.

Por exemplo, ao utilizar os mesmos utensílios ou superfícies para preparar alimentos alergênicos e não alergênicos, o contato cruzado pode ocorrer da seguinte maneira:

### TRANSFERÊNCIA DE RESÍDUOS ALERGÊNICOS

Se uma faca, tábua de corte, colher ou qualquer outro utensílio é utilizado para cortar, mexer ou manusear alimentos que contenham alérgenos, como amendoim, leite ou mariscos, e depois é usado sem uma higienização adequada para preparar alimentos que não contenham esses alérgenos, os resíduos alergênicos podem ser transferidos para os alimentos não alergênicos, tornando-os perigosos para pessoas com alergias.



## AEROSSOLIZAÇÃO DE PARTÍCULAS ALERGÊNICAS

Durante o processo de preparação dos alimentos, partículas alergênicas podem se espalhar pelo ar e se depositar em superfícies próximas. Se essas superfícies não forem adequadamente higienizadas antes de serem utilizadas para preparar alimentos não alergênicos, pode ocorrer contaminação cruzada.

A aerossolização de partículas alergênicas é um importante mecanismo pelo qual a contaminação cruzada pode ocorrer em ambientes de preparação de alimentos. Durante o processo de preparação, manipulação ou cozimento de alimentos que contêm alérgenos, pequenas partículas desses alérgenos podem se dispersar no ar.

Essas partículas alergênicas podem ser geradas de várias maneiras, como ao cortar e triturar ingredientes, misturar alimentos ou durante o cozimento. Por exemplo, ao triturar nozes e outras castanhas ou cortar frutos do mar, pequenas partículas desses alimentos podem se soltar e se espalhar pelo ambiente.

Uma vez no ar, essas partículas podem se depositar em superfícies próximas, como bancadas, utensílios, equipamentos de cozinha e até mesmo em outros alimentos que estejam nas proximidades representando um risco para pessoas com alergias alimentares.

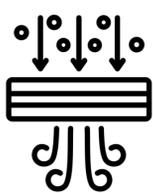
Para prevenir a contato cruzado devido à aerossolização de partículas alergênicas, é importante implementar medidas de controle adequadas, tais como:



- Utilizar métodos de preparação que minimizem a dispersão de partículas alergênicas no ar, como cortar ingredientes alergênicos em áreas designadas especificamente.



- Higienizar regularmente todas as superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos de cozinha para remover quaisquer partículas alergênicas depositadas.



- Utilizar equipamentos de filtragem de ar, se necessário, para ajudar a capturar e remover partículas alergênicas do ambiente.

Ao seguir essas práticas, é possível reduzir significativamente o risco de contato cruzado devido à aerossolização de partículas alergênicas e garantir a segurança das refeições servidas aos clientes com alergias alimentares.

05

## QUAIS OS PROCEDIMENTOS PARA GARANTIR UMA PREPARAÇÃO SEGURA?

### CUIDADOS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DE EQUIPAMENTOS COMPARTILHADOS

Equipamentos de cozinha, como liquidificadores, processadores de alimentos ou fritadeiras, podem ser compartilhados entre alimentos alergênicos e não alergênicos, entretanto, se esses equipamentos não forem higienizados corretamente antes de cada uso pode haver transferência de alérgenos de um alimento para outro.

Por isso, realizar a higienização criteriosamente é fundamental, ou seja, deve-se garantir a execução de cada etapa da higienização: pré-limpeza (retirar os resíduos), limpeza (usar água e detergente neutro), enxágue (água corrente), sanitização (usar produto químico sanitizante), enxágue (água corrente) e secagem (secar naturalmente).

Para prevenir o contato cruzado, são necessárias práticas rigorosas de higiene e manipulação de alimentos, incluindo a separação de utensílios, superfícies e equipamentos para alimentos alergênicos e não alergênicos; fazer a higienização

criteriosa de todos os utensílios, equipamentos e superfícies entre usos e a utilização de utensílios exclusivos ou descartáveis sempre que possível. Essas medidas são essenciais para proteger a saúde e a segurança dos clientes com alergias alimentares.

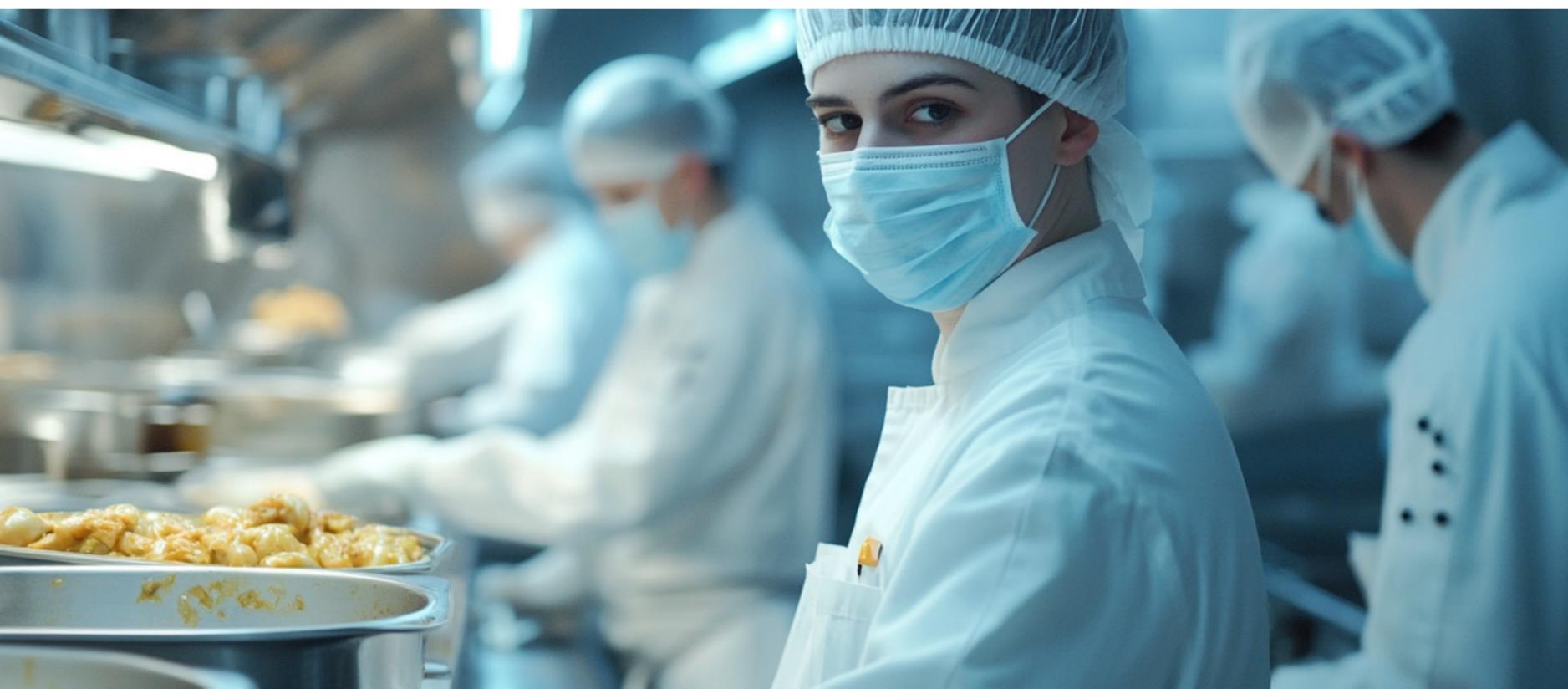
## PROCEDIMENTOS PARA UMA PREPARAÇÃO SEGURA

Os manipuladores de alimentos devem seguir as regras de Boas Práticas, garantir a correta higienização de mãos, manter os uniformes sempre limpos, em bom estado de conservação e trocados diariamente.

Os colaboradores devem ter conhecimentos básicos para evitar o contato cruzado e garantir a manipulação segura de alimentos alergênicos.

Todos os colaboradores devem estar cientes das alergias alimentares comuns e das medidas necessárias para evitar a contaminação cruzada. Eles devem entender a importância de seguir os procedimentos adequados para garantir a segurança dos clientes.

Os colaboradores devem estar bem-informados sobre quais alimentos contêm alérgenos comuns, como leite, ovos, amendoim, nozes, trigo, soja, peixe e crustáceos, entre outros. Eles devem saber identificar esses alérgenos nos ingredientes e pratos do cardápio.



É essencial utilizar utensílios, tábuas de corte, facas e outros equipamentos separados para preparar alimentos alergênicos e não alergênicos. Isso evita a transferência de alérgenos de um alimento para outro.

As superfícies de trabalho, bancadas, equipamentos e utensílios devem ser limpos e desinfetados regularmente para remover quaisquer resíduos de alérgenos. Isso é especialmente importante após o preparo de alimentos alergênicos.

Os manipuladores de alimentos devem ser capazes de fornecer informações precisas sobre cada ingrediente dos pratos, incluindo a presença de alérgenos. Eles devem estar preparados para responder a perguntas de garçons, atendentes e clientes sobre alergias alimentares e oferecer opções seguras de refeição, e manter sempre as fichas técnicas das preparações atualizadas.

Ao preparar alimentos alergênicos, os colaboradores devem tomar precauções extras para evitar a contaminação cruzada. Isso pode incluir a utilização de áreas específicas designadas para o preparo de alimentos alergênicos, a higienização frequente das mãos, o uso de aventais e luvas descartáveis.

Os funcionários devem receber treinamentos regularmente sobre alergias alimentares para garantir que os alimentos alergênicos sejam manipulados com cuidado, protegendo a saúde e a segurança dos clientes.

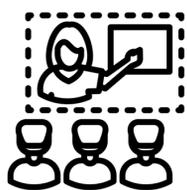


## COMUNICAÇÃO COM OS CLIENTES

Incentive os funcionários a se comunicarem de forma eficaz com os clientes, eles devem estar preparados para responder a perguntas sobre os ingredientes dos pratos, bem como oferecer sugestões de pratos seguros para aqueles com restrições alimentares.

Comunicar-se de forma eficaz com os clientes sobre as alergias alimentares é essencial para garantir uma experiência segura e agradável.

Aqui estão algumas maneiras de incentivar os funcionários a se comunicarem de maneira eficaz:



- Os funcionários devem ser bem treinados e ter um conhecimento detalhado dos ingredientes de cada prato do cardápio, incluindo possíveis alérgenos. Isso os capacita a fornecer informações precisas aos clientes e responder a perguntas sobre os ingredientes dos pratos.



- Os funcionários devem se antecipar às necessidades dos clientes perguntando se há alguma restrição alimentar ou alergia alimentar quando os clientes fazem seus pedidos, ligam ou fazem reserva, isso demonstra cuidado e atenção aos detalhes.



- Quando os clientes informam sobre suas restrições alimentares, os funcionários devem estar preparados para oferecer sugestões de pratos seguros do cardápio que atendam às suas necessidades.

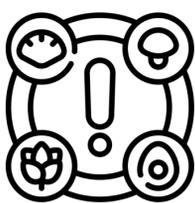
Eles podem destacar opções sem os alérgenos específicos ou sugerir modificações nos pratos existentes para torná-los seguros, verificando com o responsável pela cozinha se é possível.



- Os funcionários podem explicar aos clientes os procedimentos de preparação usados para evitar o contato cruzado, como a separação de utensílios e a higienização frequente das superfícies. Isso ajuda a tranquilizar os clientes sobre a segurança dos alimentos preparados para eles.



- É importante que os funcionários sejam sensíveis às preocupações dos clientes com alergias alimentares e demonstrem empatia ao lidar com suas necessidades. Eles devem ouvir atentamente as preocupações dos clientes e responder de maneira cortês e respeitosa.



- Os funcionários devem estar disponíveis para responder a quaisquer perguntas adicionais que os clientes possam ter sobre as opções de alimentos ou procedimentos de preparação. Eles podem oferecer para consultar a equipe de cozinha caso haja dúvidas específicas sobre ingredientes ou preparo. Importante manter todas as fichas técnicas de preparo de cada prato atualizadas e impressas para facilitar a consulta e dar informações corretas dos ingredientes usados.



- Incentivar os funcionários a se comunicarem de forma eficaz com os clientes sobre as alergias alimentares, promovendo um ambiente acolhedor e inclusivo, mas também de ajuda para garantir a segurança e a satisfação dos clientes. Essa comunicação clara e proativa contribui para uma experiência gastronômica positiva para todos os clientes.



- Alertar os consumidores para que avisem o garçom ou gerente caso tenha alguém do grupo com alergia alimentar. Inserir aviso impresso em local visível no estabelecimento, ou no site, ou no cardápio informando no caso de alguém possuir alergia alimentar, como por exemplo: "Caso tenha alguma alergia alimentar, favor contactar o garçom, gerente ou proprietário".



- Destaque os pratos livres de alérgenos, e ressalte-os no cardápio utilizando um ícone ao lado de cada descrição do prato.

## 07

## TREINAMENTO DOS FUNCIONÁRIOS

Os funcionários devem ser capacitados sobre o que são alergias alimentares, os principais alérgenos, e como elas podem afetar a saúde dos clientes. Isso inclui entender a diferença entre alergias e intolerâncias alimentares, bem como os sintomas de cada restrição.

Todos devem ser capazes de identificar os alérgenos comuns nos alimentos do cardápio, saber quais pratos podem representar um risco para clientes com alergias específicas e serem capazes de responder a perguntas dos clientes sobre a presença de alérgenos nos pratos.

Os manipuladores de alimentos devem ser treinados em práticas seguras de manipulação de alimentos com alérgenos para evitar a contaminação cruzada. Isso inclui o uso de utensílios e equipamentos separados para alimentos alergênicos e não alergênicos, a limpeza regular das superfícies de trabalho e utensílios, e a etiqueta correta de higiene pessoal.

Importante reconhecer os sinais e sintomas de uma reação alérgica em um cliente, que podem incluir urticária, inchaço, dificuldade respiratória, náuseas, vômitos, diarreia, entre outros. É importante que eles estejam atentos a sinais de reação alérgica no cliente e saibam como agir rapidamente.

Realizar o treinamento da equipe em procedimentos de emergência a serem seguidos no caso de uma reação alérgica grave, como chamar imediatamente os serviços de emergência e prestar primeiros socorros conforme necessário.

Realizar simulações e exercícios práticos pode ajudar os funcionários a se sentirem mais preparados para lidar com situações reais envolvendo alergias alimentares. Isso pode incluir cenários onde os funcionários praticam identificar sintomas de reação alérgica e tomar as medidas apropriadas.

Fornecer treinamento regular aos funcionários sobre alergias alimentares e promover a sensibilização para esta causa, não apenas ajuda a garantir a segurança dos clientes, mas também promover um ambiente de trabalho mais responsável e preparado para lidar com situações de emergência.

Essa formação contínua é essencial para garantir que todos os membros da equipe estejam bem-preparados e confiantes ao lidar com clientes com alergias alimentares.



## LEGISLAÇÃO E REGULAMENTOS

Existem leis e regulamentos específicos relacionados à rotulagem de alérgenos, destinados a proteger a saúde e o bem-estar dos consumidores, especialmente aqueles com alergias alimentares.

Os fabricantes de alimentos devem rotular os alimentos com os alérgenos presentes em seus produtos, incluindo a listagem de ingredientes alergênicos de forma proeminente no rótulo do produto, garantindo que os consumidores possam facilmente identificar os alérgenos que estão presentes.

Para os serviços de alimentação, uma prática que pode ser adotada é fornecer informações sobre quais alérgenos presentes nos pratos do cardápio, incluindo a lista de ingredientes para cada prato (breve descrição sobre o prato) e a presença de avisos claros sobre a possível presença de alérgenos em determinados alimentos.

A aplicação dessas boas práticas contribui para a construção de uma reputação de confiabilidade e responsabilidade no mercado.

Consultar sempre a legislação do município ou estado para saber se há alguma obrigatoriedade específica a ser cumprida.



## 09 RECURSOS ADICIONAIS

Existem links para sites confiáveis de informações sobre alergias alimentares que podem ser úteis para os funcionários que desejam aprender mais ou para os clientes que procuram mais informações.

<https://nurotulo.app/>

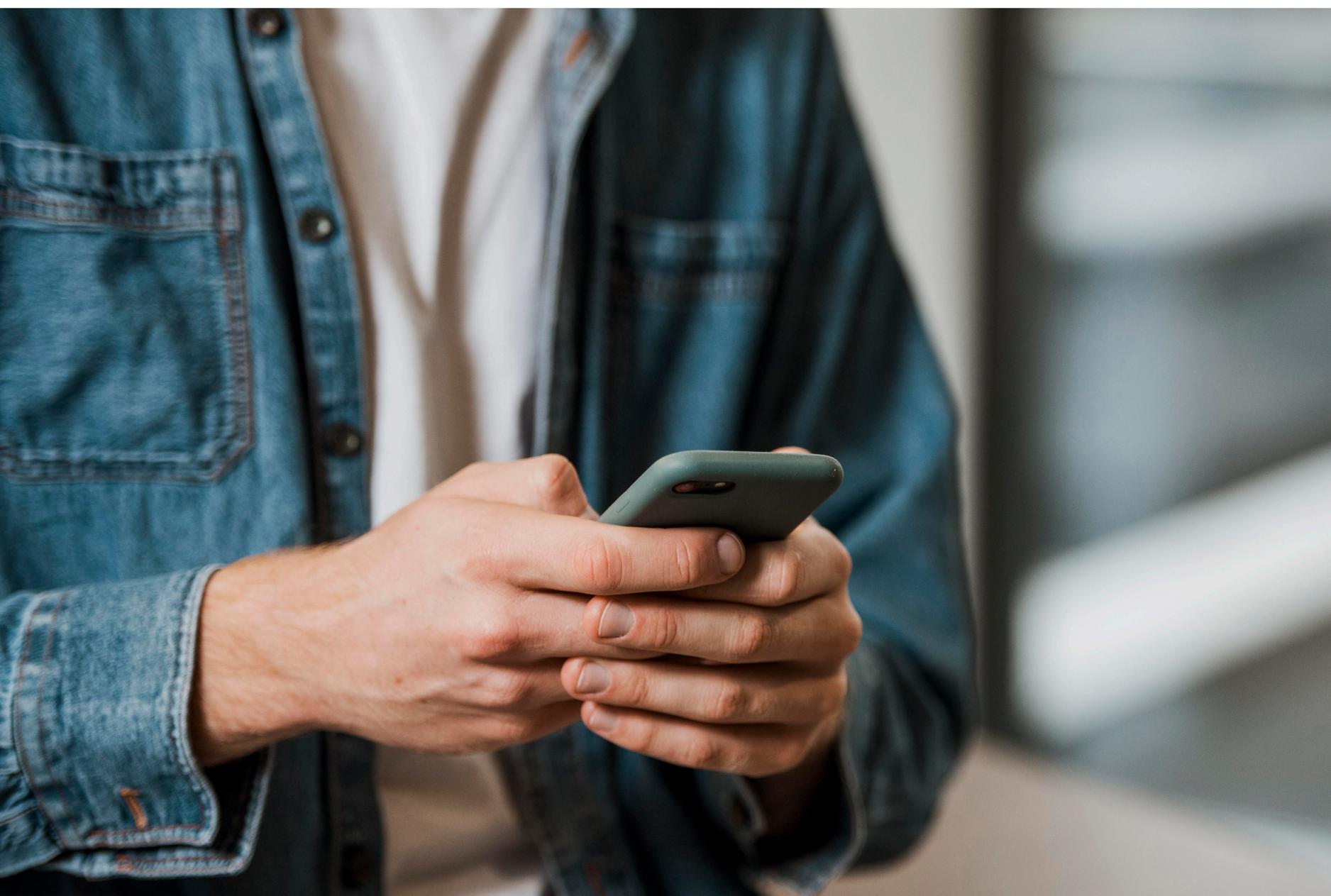
<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/disponivel-novo-guia-sobre-controle-de-alergenicos>

<https://www.poenorotulo.com.br/alergenicos>

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-de-alergenicos.pdf>

## 10 CONTATO PARA DÚVIDAS E EMERGÊNCIAS

Disponibilize o nome e número de telefone do gerente responsável ou de um profissional de saúde treinado.



## REFERÊNCIAS:

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC N° 727, DE 1º DE JULHO DE 2022 - Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados.

Anna Carolina Maia - Gerente de Segurança de Alimentos - Food Safety Manager

Food Safety Brazil - Desafios da gestão de alergênicos em serviços de alimentação - 20 de julho de 2020



## **CUIDADOS COM ALIMENTOS ALERGÊNICOS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR**

**TEXTO:** Adriana Lara

**REVISÃO:** Anna Carolina Maia

**IMAGENS:** FREEPIK, Midjourney

**PROJETO GRÁFICO:** Paulo PSilva

**DIAGRAMAÇÃO:** João Emanuel S. Ramos

**abrase**l

**SEBRAE**