

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ARMAZENAMENTO ADEQUADO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NA GELADEIRA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Tainá Melissa Heinkel², Bruna Denise Torquetti³, Bruna Endl Bilibio⁴, Lígia Beatriz Franz⁵

¹ Atividade realizada no Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI

² Graduada em Nutrição- UNIJUI. Pós graduanda em nutrição no esporte e na atividade física- UNINTER. Email: taiheinkel@gmail.com

³ Graduada em Nutrição- UNIJUI. Email: brunadenise1996@hotmail.com

⁴ Estudante de nutrição- UNIJUI. Email: bruna_endl@hotmail.com

⁵ Docente do departamento de ciências da vida- UNIJUI. Email: ligiafra@unijui.edu.br

Introdução

A ocorrência de Doenças Transmitidas por Alimentos - DTA vem aumentando de modo significativo mundialmente. São vários fatores que contribuem para esse aumento, sendo eles: aumento populacional, aumento de grupos vulneráveis, processo de urbanização desordenado e necessidade de produção de alimentos em grande escala (BRASIL, 2010).

Além disso, outros fatores podem contribuir para a ocorrência de DTAs, como refrigeração deficiente, manipulação inadequada, preparo de alimentos várias horas antes do consumo, reaquecimento inadequado, manutenção de alimentos em temperaturas elevadas, manipuladores com infecções, falta de higiene do ambiente e do manipulador, entre outros. As DTAs podem ser causadas por microorganismos, como as bactérias e parasitas; e podem gerar desde um leve desconforto gastrointestinal até quadros extremamente graves (BRASIL, 2010).

Após a compra, os alimentos refrigerados e congelados devem ser armazenados na geladeira ou freezer o mais rápido possível, e consumidos até a data de validade do produto (ANVISA, S.D). Assim como depois de preparados, os alimentos que necessitam de refrigeração devem ser armazenados rapidamente na geladeira.

Este respectivo estudo é sobre uma experiência vivenciada por alunos do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, durante o Estágio de Saúde Coletiva II, em uma Estratégia e Saúde da Família-ESF do município de Ijuí no primeiro semestre letivo de 2017, onde foi organizada uma atividade com o grupo de saúde denominado "Saúde e Qualidade de Vida" pertencente a mesma ESF, onde explicou-se a importância e como se dá o correto armazenamento dos alimentos na geladeira, visando a prevenção das DTAs.

O objetivo deste estudo é descrever a experiência vivenciada e sua importância para a população, visto que o armazenamento de forma incorreta de gêneros alimentícios na geladeira pode causar doenças transmitidas por alimentos além da importância de fazer

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

este tipo de atividade educativa dentro de um estágio na graduação.

Metodologia

Foi organizada uma atividade com o Grupo Saúde e Qualidade de Vida de uma ESF de um determinado bairro do município de Ijuí, onde a temática abordada foi armazenamento adequado de gêneros alimentícios, os estagiários de nutrição da UNIJUI nortearam a atividade. Foi utilizada para realização da atividade uma geladeira, réplicas de alimentos, um cesta e uma mesa. Pedia-se para que os integrantes do grupo escolhessem os alimentos de acordo com o que eles costumavam consumir em seus domicílios, e colocassem na geladeira, como em sua casa. Após todos os alimentos serem armazenados, corrigiu-se os que foram colocados em locais inadequados, explicando-se o porquê. Para nortear a atividade, utilizou-se como base um folder do Conselho Regional de Nutricionistas (CRN), sobre a temática. No folder havia uma imagem de uma geladeira com todos os grupos de alimentos armazenados em seus respectivos lugares, que posteriormente foi entregue aos participantes da atividade.

Resultados

Durante a atividade, onde pedimos para os participantes guardarem os alimentos na geladeira, a maioria dos alimentos foi armazenado no seus respectivos locais ideais, porém houve alguns que foram colocados em lugares inadequados, como por exemplo os ovos e frutas. Percebeu-se que uma das grandes dificuldades no armazenamento correto de ovos, se dá por causa do fato da maioria dos refrigeradores virem de fábrica com um local na porta da geladeira onde há um formato para colocarem-se os ovos, porém a porta da geladeira não é um lugar ideal para o armazenamento deles, pois sofre muita mudança de temperatura considerando que é aberta várias vezes ao dia, e assim acaba perdendo temperatura. Já as frutas foram guardadas junto com as hortaliças, na gaveta inferior, quando seu devido local seria na ultima prateleira inferior.

De 2007 a 2016 aconteceram 6.848 surtos de DTAs, com 121.283 pessoas atingidas, 17.517 hospitalizações e 111 mortes. Sendo que 38% destes casos ocorreram a domicílio e 16% em restaurantes e padarias, sendo os principais fatores geradores das DTAs: preparação, manipulação e conservação inadequadas. Entre os alimentos que mais causam DTAs estão os ovos, doces, carnes, leite e derivados. (BRASIL, 2010). Segundo Arruda (2002), contaminação é a presença não desejada de qualquer situação que comprometa a qualidade do alimento, podendo ser de origem física, química ou biológica.

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

No Brasil, os Ministérios da Saúde e da Agricultura estabeleceram, através da portaria nº1428/93, a utilização dos programas BPP (Boas Práticas de Produção) e APPCC (Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controle) como ferramentas para inspeção de todo o processo de produção da indústria de alimentos, onde os dois programas visam eliminação/redução da contaminação dos alimentos e asseguram a segurança alimentar dos produtos, porém quando o produto sai do comércio e vai para a casa do consumidor, os cuidados no armazenamento devem continuar até a hora de prepará-los e consumi-los (CARDOSO, 2008).

Os produtos que precisam de refrigeração são aqueles que estragam mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo, nas temperaturas de refrigeração também pode haver crescimento de microorganismos. É importante que a geladeira não esteja com excesso de produtos, pois isso pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação dos alimentos e causando perdas. As carnes só devem ser conservadas na geladeira se forem usadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas. Alguns exemplos de alimentos que devem ser guardados na geladeira: ovos, leite, queijo, manteiga, margarina, alguns vegetais e frutas, além de embutidos, doces, entre outros (BRASIL, 2010).

Não deve-se misturar alimentos crus e cozidos na mesma prateleira, pois os crus podem contaminar os já preparados. Nunca deve-se forrar as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho. O ideal é colocar os alimentos em recipientes bem fechados. O refrigerador deve ser mantido limpo, pois o excesso de gelo dificulta o resfriamento (BRASIL, 2010).

Os produtos congelados precisam ser conservados em temperatura de -18°C , para evitar o desenvolvimento de microorganismos e o processo de deterioração. Carnes, aves, pescados e hortaliças não devem ser congelados novamente se já tiverem sido descongeladas. É sempre importante observar o prazo de validade dos alimentos, e se for armazenar em outra embalagem, anotar a data. Os alimentos congelados devem ser descongelados em microondas ou sob refrigeração ou podem ser cozidos diretamente se estiverem em pequenas porções (ANVISA, s.d.).

Os alimentos preparados que não serão imediatamente consumidos devem ser conservados nas geladeiras em vasilhas tampadas, por, no máximo, cinco dias. Não deve-se deixar os alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas (ANVISA, s.d.).

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Conclusão

Todas as informações contidas neste relato foram passadas aos participantes da atividade, onde eles envolveram-se e aprenderam. Este tipo de atividade é importante, pois reflete nas pequenas ações do dia a dia, mas que muitas vezes a população faz de forma equivocada, diminuindo assim a inocuidade do alimento, diminuindo o prazo de validade e até mesmo contaminando-o; podendo gerar sérios problemas a saúde do indivíduo caso este venha a ingerir o alimento impróprio para o consumo.

O CRN juntamente com os estudantes de nutrição que participaram da atividade perceberam a importância da realização de atividades de educação nutricional não somente voltadas para o valor nutricional dos alimentos, mas incluir também a manipulação, armazenamento, higiene, formas de preparo entre outros pontos importantes, mas que muitas vezes são deixados de lado. O planejamento em sala de aula, ou até mesmo em campo de estágio possibilita o aluno a também usufruir do papel de educador durante o processo de graduação através de ações educativas como esta, realizada pelo curso de nutrição, onde percebe-se a importância de passar as informações aprendidas durante o curso adiante, para o público alvo e não somente ficar na teoria.

Palavras chave: Nutrição; Inocuidade de alimentos; saúde coletiva

Referências Bibliográficas

ANVISA. Armazenamento e preparo: Cuidados no armazenamento em casa. S.d. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/armazenamento.htm>. Acesso em: 20 agosto de 2018.

ARRUDA, G.A. MANUAL DE HIGIENE PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS. São Paulo: Ponto crítico, 2002 v.1 Coleção profissional da alimentação.

Cardoso A.L.S.P. & Tessari E.N.C.- Salmonela na segurança dos alimentos. DIVULGAÇÃO TÉCNICA SALMONELA NA SEGURANÇA DOS ALIMENTOS. Biológico, São Paulo, v.70, n.1, p.11-13, jan./jun., 2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE- Manual Integrado de Vigilância, Prevenção e Controle de Doenças Transmitidas por Alimentos. Brasília - DF 2010