



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

PASSE MA
Segurança e Educação Alimentar a
Manipuladores de Alimentos
Manual do Formador
Manipuladores de Alimentos

Ângela Menezes
Nuno Pereira de Sousa
Débora Cláudio
Rui Tinoco

1ª edição
Ano lectivo 2009/2010



Ministério da Saúde



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

Este Manual faz parte integrante do programa PASSE, galardoado em 2011 com o Nutrition Awards – na categoria de Saúde Pública.



Ficha Técnica

Título PASSE MA Segurança e Educação Alimentar a Manipuladores de Alimentos *Manual do Formador Manipuladores de Alimentos* (Ano lectivo 2009/2010)

Autores Ângela Menezes, Nuno Pereira de Sousa, Débora Cláudio, Rui Tinoco

1ª edição Outubro 2009

ISBN: 978-989-96449-5-3

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.



Departamento de Saúde Pública
Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto
passse@arsnorte.min-saude.pt
www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.

Índice



Introdução	1
1. Actividades na Área da Segurança Alimentar	9
Sessão 1 – Estranhas multiplicações	11
Sessão 2 – Um novo jogo do Stop	14
Sessão 3 – Uma chuva de cuidados	17
Sessão 4 – A Ilha do Tesouro	20
2. Actividades na Área da Educação Alimentar	23
Sessão 5 – O chefe de cozinha Pantagruel	25
Sessão 6 – Apostando e ganhando	27
Sessão 7 – Refeições melhoradas!	30
Sessão 8 – Vou olhar-me ao espelho!	32
3. Actividades de Sistematização e Finalização	34
Sessão 9 – Agora é comigo	36
Sessão 10 – Comunicar qualidade	39
4. Avaliação da formação: Osciloscópio	41
5. Referências Bibliográficas	42

Introdução



O manual PASSE MA (Segurança e Educação Alimentar a Manipuladores de Alimentos) trabalha apenas um dos níveis de intervenção de um programa mais vasto que contempla, actualmente as seguintes dimensões:

- **Dimensão curricular**, onde propomos durante 2009/10 uma série de actividades do 1º ao 4º ano do primeiro ciclo do ensino básico (EA1) e JI (PASSEzinho), em estreita coordenação com os programas curriculares; e especificamente dirigido a alunos do 3º ano, apresentamos uma série de sessões seguindo de perto os modelos de promoção da saúde desenvolvidos no âmbito da psicologia da saúde (PAS³);

- **Dimensão ecológica e organizacional**, onde procuramos sistematizar as formas de intervenção na escola, não só no seu todo

organizacional mas ainda no que diz respeito à oferta e políticas alimentares;

- Dimensão **comunitária** que sistematiza o envolvimento da comunidade em articulação com a equipa de saúde local e regional, na criação de ambientes promotores de saúde;

- Dimensão psico-social que promove o desenvolvimento intra e inter pessoal, o envolvimento da comunidade educativa e a utilização de metodologias activas, transversal a todos os outros níveis de intervenção e, assim, não é objecto de qualquer manual específico.

Este manual, enquadrado na Dimensão **Ecológica** do PASSE, explana uma linha de formação dirigida a profissionais do serviço de alimentação. Foca algumas das temáticas habituais neste tipo de formações, aborda conceitos inovadores e utiliza uma metodologia activo-participativa. Pode ser usado quer pela **equipa PASSE da Saúde**, quando por exemplo o Serviço de Alimentação é de gestão directa na escola, quer pelas **empresas concessionadas** aos seus funcionários quando estas aderem ao PASSE, em articulação com a escola e com a equipa de saúde local, quer ainda pelos responsáveis pelos serviços de alimentação escolares da autarquia. Cada sessão está dimensionada para 60 minutos, mas a equipa formadora local pode enriquecê-la com materiais existentes e conceitos a consolidar, se se dispuser de mais tempo. Como pré-requisitos os dinamizadores terão de ter competências de formação nas áreas da higiene e segurança alimentar e na área da nutrição e qualidade alimentar.

A equipa PASSE regional (Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P.) elaborou diversas estratégias de formação a manipuladores de alimentos, várias das quais não atribuem nenhum papel à equipa PASSE local. A estratégia a adoptar está no vínculo profissional destes manipuladores, i.e., se são funcionários da Escola, camarários ou externos.

No caso de serem funcionários da própria escola, a equipa PASSE local deverá propor ao órgão de gestão do agrupamento uma ou duas edições da Acção de formação – cada uma composta por 10 sessões, sendo assegurado um espaço e horário pelo órgão de gestão para receber os formandos das diferentes escolas.

A questão de realizar duas edições e não apenas uma está relacionada com o facto de eventualmente não ser, do ponto de vista logístico, possível que a totalidade dos manipuladores dos bares, bufetes e cantinas do agrupamento escolar sejam dispensados simultaneamente das suas funções para realizarem formação.

Alargamos o conceito de manipuladores de alimentos **a todos os profissionais que entrem em contacto com os alimentos distribuídos na escola**, incluindo o elemento do órgão de gestão da escola.

Defendemos que o responsável pela cantina escolar ou um elemento do órgão de gestão do agrupamento deva estar presente nas diferentes sessões que compõem a formação – tal como na avaliação das regras básicas de manipulação e confecção de alimentos –, de modo a poder estar mais sensibilizado para os temas da formação. A sua presença deve também ser negociada com o órgão de gestão.

A Formação a Manipuladores de alimentos PASSE deverá obedecer aos principais princípios de formação seguintes:

- metodologia activa: evitamos, tanto quanto possível, situações de exposição. Defendemos a importância de apelar para a **experiência profissional** dos formandos. Só depois de se efectuar essa partilha é que passamos a momentos de exposição, que

funcionarão como consolidação das aprendizagens anteriormente efectuadas.

- papel do grupo: o conjunto dos formandos deve constituir-se como um instrumento de aprendizagem. Tentamos evitar, no fundo, a dicotomia formador formando, em favor do contacto inter-pares e da partilha de situações reais.

- não directividade: nos jogos, o dinamizador deve apelar à espontaneidade do grupo, promovendo a discussão. Só assim se poderá conhecer as práticas e dúvidas reais dos formandos.

- momento de súmula e passagem à exposição: na parte final de cada sessão dedicamos uma fase à **consolidação das aprendizagens** promovidas em cada dinâmica e procedemos a um momento de consolidação teórica mais ou menos aprofundada dos assuntos abordados.

Prevemos 10 sessões que estão agrupadas em três grandes áreas. As sessões de 1 a 3 estão orientadas para a **área da segurança** alimentar. A sessão 4 serve de interface entre esta e a **área da nutrição**, apesar de ainda ser parte integrante do primeiro bloco. A área final está dedicada à **sistematização das aprendizagens** aplicadas ao posto de trabalho enquadrando-se na área da qualidade alimentar e à finalização da intervenção fazendo a ponte com a Dimensão Ecológica do PASSE.

As sessões estão descritas nas páginas seguintes. Dividimo-las por fases. Alguns dos jogos que propomos requerem material, nomeadamente textos para jogos, imagens de vinhetas pedagógicas e slides em powerpoint. Os interessados poderão aceder ao site do PASSE: www.passe.com.pt podendo aceder, caso tenham permissão e descarregar o material necessário à aplicação das sessões. A permissão é facultada aos profissionais com competências adequadas à formação PASSE - Manipuladores de Alimentos .

Competências da dinamização de grupos

O dinamizador, ao propor tarefas e, de um modo geral, na forma como lida com o grupo, deve privilegiar sempre o **diálogo**, preferindo a **descoberta** e o **debate de ideias** à mera exposição de conteúdos informativos. O que é descoberto pelo próprio tem sempre mais impacto que os conceitos expostos de modo tradicional. O uso de **jogos pedagógicos**, neste programa, pretende precisamente definir um contexto de aprendizagem que privilegie a descoberta e a utilização de posturas mais activas por parte dos participantes. Também por isso, o modo de actuar do dinamizador deve estar em consonância. Enumeramos, assim, vários tópicos que nos parecem de suma importância:

Não directividade – É fundamental aceitar opiniões diferentes, mesmo que incorrectas, e pô-las à discussão, para, posteriormente:

- se obter um consenso, ou

- **deixar que o grupo tire as conclusões**, com a orientação do dinamizador, na sequência de algum jogo lúdico proposto.

Reenviar os problemas e as questões – O dinamizador deve estar preparado para não responder directamente às dúvidas, principalmente na primeira abordagem. O procedimento correcto é reenviá-las ao grupo, sempre que possível, ligando-as a experiências ou jogos lúdicos que já tenham sido efectuados ou que ainda o vão ser.

Saber ouvir – O dinamizador deve ser capaz de alternar momentos de exposição com momentos em que as dinâmicas inerentes ao natural funcionamento do grupo são dominantes.

Assertividade – O dinamizador deve ser capaz de se expressar de modo afirmativo e eficaz, sem cair em posições autoritárias ou de conflito aberto.

Aceitação – Esta competência passa pela capacidade de lidar com posições contrárias e até abertamente erradas, sem desenvolver atitudes de rejeição. O dinamizador deve saber utilizar as opiniões erradas e dissonantes em favor de um maior debate de ideias em pequeno e grande grupo.

Flexibilidade – O dinamizador deve ainda saber adaptar o plano de sessão às contingências de funcionamento de cada grupo. Para tal, e para além da adopção das posturas acabadas de mencionar, o dinamizador pode ainda fazer uso das ferramentas de trabalho em pequeno e grande grupo que abordamos no ponto seguinte.

Trabalho em pequeno e grande grupo

Enumeramos de seguida algumas das competências básicas de trabalho em pequeno e grande grupo que podem vir a ser úteis ao longo das sessões. Estas competências passam sobretudo por formas de lidar com o grupo e de **criar discussão e troca de ideias** que poderão ser imprescindíveis nalguns momentos.

Voltas ou círculo – Com o grupo sentado em círculo – postura, aliás, que deve ser adoptada no **início de todas as sessões** –, o dinamizador pede a cada um que desempenhe determinada tarefa. As pessoas pronunciam-se à vez, podendo, se o dinamizador assim o decidir, existir a opção do “eu passo”. Entre muitas outras opções, vejam-se alguns exemplos práticos:

- cada um apresenta-se;
- cada um refere a sua opinião sobre a sessão passada;
- cada um tece considerações sobre o título da sessão.

Chuva de ideias ou *brainstorming* – O dinamizador pede ao grupo que some o máximo de ideias sobre determinado assunto. O pedido pode ser efectuado ao pequeno grupo ou ao grupo no seu todo. No entanto, parece-nos mais eficaz o trabalho em pequeno grupo, o qual é posteriormente partilhado em contexto de turma ou grande grupo.

Grupos crescentes – Os grupos crescentes constituem uma forma de criar discussão e de formação de conclusões. Dada uma tarefa, constituem-se grupos de pares. Por exemplo, pedem-se 5 ideias sobre determinado assunto. Desempenhada a tarefa, agrupam-se conjuntos de 2 pares, constituindo assim grupos de 4 elementos. A tarefa seguinte destes novos grupos de 4 elementos é a de seleccionar as 5 melhores ideias das previamente identificadas sobre esse mesmo assunto (dispõem de 10 ideias sobre as quais a sua escolha vai incidir, 5 provenientes de um dos pares de elementos e 5 do outro par). Terminada a tarefa, cada grupo de 4 elementos junta-se a um outro grupo de 4 elementos, constituindo-se novos grupos de 8 elementos cada. Tal como anteriormente, cada grupo levou as suas 5 melhores ideias e é confrontado com outras 5, dispondo agora de 10 ideias, para seleccionar novamente apenas 5. E assim sucessivamente, até se ter um único grupo ou a turma, com as 5 melhores ideias que representam a opinião de todo o grande grupo.

Numeração – A numeração é uma forma de constituição de grupos de trabalho. Numeram-se aleatoriamente os alunos, por exemplo, de 1 a 4 e, em seguida, determinam-se locais da sala para o grupo dos 1, dos 2, dos 3 e dos 4. A numeração pode ainda ser utilizada como uma forma de redução dos elementos que participam em determinada actividade: *agora, neste jogo, só participam os 1... agora, os 2...* A redução do número de elementos activos em determinadas etapas pode ser útil em casos de grupos muito

extensos ou que se mostrem, a determinado momento, pouco colaborantes.

Grupos e numeração – Esta técnica é próxima da anterior. Dão-se letras a cada um dos elementos e constituem-se 4 a 5 pequenos grupos (grupo A, grupo B, grupo C, grupo D, etc.). É distribuída determinada tarefa. Quando esta estiver terminada, o dinamizador numera os elementos de cada grupo (de 1 a n , sendo n o número de elementos de cada grupo). Formam-se novos grupos (grupo dos nº 1 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 2 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 3 dos anteriores grupos A, B, C e D, e assim sucessivamente). Deste modo, os novos grupos são constituídos por elementos provenientes de todos os grupos anteriores, podendo, deste modo, cada um destes novos grupos discutir as tarefas que foram desenvolvidas por todos os grupos iniciais. As conclusões de cada grupo terão de ser revistas no novo contexto de trabalho.

Agrupamentos – O dinamizador pede aos participantes que circulem livremente pela sala. Subitamente, dá a instrução para que os elementos se agrupem por determinada característica. A técnica pode servir de quebra-gelo ou fomento da coesão grupal, entre outros.

1. Actividades na Área da Segurança Alimentar



As actividades na área da **segurança alimentar** constituem o primeiro bloco deste manual que é composto por quatro sessões. A primeira sessão, para além de conteúdos da segurança alimentar, há algumas actividades no sentido de preparar o grupo para este género de trabalho em que as metodologias activas desempenham um papel central.

Assim, a sessão 1 denominado “Estranhas multiplicações” inicia-se com uma dinâmica de apresentação, visando promover a coesão do grupo para de seguida explorar alguns aspectos básicos da microbiologia.

Na sessão 2 intitulada “Um novo jogo do stop”, usando novamente metodologias activas, procura-se trabalhar uma série de conhecimentos relativos a práticas correctas em vários aspectos, a

saber: fontes de contaminação mais comuns, higiene do manipulador de alimentos entre vários outros aspectos.

Na sessão 3 “Chuva de cuidados” procura-se trabalhar uma série de aspectos importante a ter em conta durante vários aspectos cruciais no processamento alimentar, a saber: a recepção, o armazenamento, a preparação, a confecção e a distribuição dos alimentos.

O bloco termina na sessão 4 “A ilha do tesouro” que explora as práticas correctas relativamente a aspectos importantes na recepção dos alimentos, a identificação de rótulos conformes e não conformes entre muitos outros aspectos. Esta última sessão permite que depois se realize a passagem para a próxima etapa, a condução de sessões na área da educação alimentar.

Sessão 1 – Estranhas multiplicações



1. Objectivos PASSE:

a) Apresentação do PASSE

- saber enunciar os diferentes níveis de intervenção

PASSE;

- identificar o seu papel na implementação do PASSE local

b) Noções Básicas de Microbiologia.

saber:

- o que é um microrganismo;
- quais são os principais factores que influenciam o desenvolvimento bacteriano.

2. Planificação da sessão:

1ª fase – Apresentação do programa;

2ª fase – condução do quebra gelo “Os Irmãos Dalton”;

3ª fase – condução da actividade “A multiplicação das mãos”;

4ª fase – Súmula/reflexão conjunta.

3. Material necessário:

- apresentação do PASSE em datashow correspondente a esta sessão (apresentação e teoria);

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** faz-se a apresentação do programa em termos de metodologias utilizadas, objectivos mais importantes a alcançar, bem como o alinhamento das sessões (apresentação disponível como material de apoio). Explora-se ainda o título da sessão de hoje e a razão de se denominar “Estranhas multiplicações”.

Na **segunda fase** utiliza-se a dinâmica “Os irmãos Dalton”. O dinamizador numera os formandos em 1, 2, 1, 2... De seguida, pede aos 1 para se deslocarem para uma parte da sala e aos 2 para outra. Pede-se aos dois grupos que se coloquem numa linha, frente a frente, por ordem decrescente de altura. Deste modo, o mais alto dos 1 fica em frente do mais alto dos dois. Constituem-se, assim, vários pares. Se o grupo for ímpar, o próprio dinamizador pode participar no jogo. Cada elemento do par vai entrevistar o outro. Quando se tiver terminado, o entrevistador passa a entrevistado. Faz-se depois a partilha em grande grupo: cada um apresenta-se e é ajudado pelo entrevistador. Na entrevista pede-se, além do nome e da categoria profissional, a escola em que trabalham e uma característica pessoal positiva.

Na **terceira fase** conduz-se uma pequena dinâmica de grupo. Depois de se efectuar uma breve prelecção sobre a Microbiologia e factores favoráveis ao crescimento microbológico (temperatura, humidade, pH, existência de nutrientes) pede-se um voluntário. Essa pessoa vai para o centro da sala e ergue uma mão. O dinamizador passeia-se pela sala e interroga: nesta fase quantos dedos estão erguidos? Passado algum tempo o dinamizador pede para que erga as duas. E nesta?

Pede-se mais dois voluntários, que se colocam em frente da primeira pessoa, de costas para ela, e erguem as duas mãos. O

dinamizador interroga novamente: nesta fase quantos dedos estão erguidos?

A seguir são necessários mais quatro voluntários que se dispõem de idêntica forma com as mãos bem erguidas... E nesta? Quantos dedos estão agora erguidos?

Promove-se uma breve discussão sobre a velocidade com que os microrganismos se reproduzem.

Inicia-se a **quarta fase**. Neste momento da sessão, o dinamizador deve promover uma súmula das principais conclusões do debate efectuado a propósito do jogo. Finalmente, faz-se uma síntese que deverá incluir as seguintes mensagens:

- a) Alimentos sem alterações organolépticas podem causar toxinfecções alimentares;
- b) Os microrganismos estão presentes no nosso quotidiano
- c) A maioria dos microrganismos é destruída com temperaturas superiores a 65°C e que as temperaturas inferiores a 5°C apenas os inactivam;
- d) Crescimento geométrico dos microrganismos.
- e) Serviço de Alimentação luta diariamente para “abrandar” este crescimento geométrico

Se existir tempo, o dinamizador pode apoiar-se no pwp Sessão 1MA Higiene.ppt para trabalhar melhor os conceitos abordados.



Sessão 2 – Um novo jogo do Stop

1. Objectivos PASSE:

- a) relembrar as fontes de contaminação alimentar mais comuns;
- b) higiene do manipulador de alimentos;
- d) enunciar práticas de prevenção de contaminação;
- e) lavagem correcta das mãos;
- f) práticas correctas do manipulador quando apresenta ferimentos.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – Apresentação da sessão;
- 2ª fase – “Stop, certo ou errado?”;
- 3ª fase – As fontes de contaminação;
- 4ª fase – Reflexão em conjunto/fase expositiva.

3. Material necessário:

- texto com história e stops;
- folhas em branco;
- quadro para sistematização
- apresentação da sessão.

4. Descrição da sessão:

Na primeira fase o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** o dinamizador pede aos formandos que se levantem e passem livremente pela sala. Começa a ler um texto onde constam diversas afirmações sobre situações em que possa haver contaminação mais provável ou fontes de contaminação. Quando lê STOP, os formandos imobilizam-se: quem achar que o que se disse está correcto põe a mão no ar, os que acharem errado não o fazem. De seguida, o dinamizador diz a resposta correcta, os que não acertaram sentam-se, os restantes continuam... No STOP seguinte repete-se o procedimento... os que erraram sentam-se, mas os que estavam sentados retomam o jogo. No final, discutem-se as afirmações uma a uma.

Na **terceira fase** o dinamizador pede aos formandos que escrevam, em letras grande, numa folha de papel branco, as fontes de contaminação que acham importantes (ex: farda, cabelo, unhas, animais, água, plantas, homem, solo, roedores, insectos...). De seguida, pede-se aos formandos que se ergam e que nomeiem um voluntário. Este voluntário vai dispor os colegas ao longo de uma linha por ordem decrescente de importância. Assim, obtém-se uma representação dos factores mais importantes. O dinamizador pede novo voluntário e perguntar-lhe sobre o que alterava... Repete-se o procedimento até se achar necessário. O dinamizador pode introduzir factores que não tenham sido identificados, para isso escreve numa folha em branco o factor que pretende ver debatido e pede a um dos formandos que pegue nele: questiona-se o voluntário sobre o lugar em que colocaria este factor.

Proporciona-se assim uma oportunidade de explorar as representações dos formandos em relação ao assunto da contaminação. Sabendo de antemão que todas as fontes de contaminação têm igual relevância.

Na **quarta fase** há um debate conjunto em que se promove a sistematização das contribuições de cada formando. Há que ter em consideração que até a esta etapa da sessão só se falou em contaminação, neste momento introduz-se a questão dos cuidados de higiene que o manipulador de alimentos deve observar. Finalmente faz-se uma súmula com os pontos mais importantes que incluirão:

- a) Os microrganismos estão presentes no nosso quotidiano;
- b) O vestuário, o corpo, os animais e plantas podem ser fonte de contaminação, independentemente da valorização efectuada na terceira fase desta sessão;
- c) Lavar correctamente as mãos é fundamental para o combate a uma toxinfecção alimentar.
- d) Práticas correctas quando o manipulador apresenta ferimentos

Se existir tempo, o dinamizador pode apoiar-se no pwp Sessão 2MA Contaminação.ppt para trabalhar melhor os conceitos abordados.

Sessão 3 – Chuva de cuidados



1. Objectivos PASSE:

- a) Higiene das Instalações, Equipamentos e Utensílios;
- b) enumerar normas para um correcto armazenamento e manipulação de produtos alimentares e de limpeza;
- c) Diferentes cuidados nas diferentes etapas do circuito físico dos Alimentos.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – Apresentação da sessão;
- 2ª fase – Dinâmica “Uma chuva de cuidados”;
- 3ª fase – Reflexão conjunta/ súmula.

3. Material necessário:

- folhas de papel em branco;
- apresentação da sessão.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** o dinamizador explica que existe a recepção dos alimentos, o armazenamento, a preparação, a confecção e a distribuição. O dinamizador nomeia cinco voluntários, correspondentes às etapas acabadas de referir. Cada voluntário vai

representar uma etapa (que deve ser escrita em folha em branco, carregada pelos voluntários de modo a permitir uma fácil identificação).

Cada formando escreverá numa pequena folha **um cuidado** a ter na higiene, limpeza e desinfeção na fase de **recepção dos alimentos**. Quando todos tiverem efectuado a operação entregam as frases à pessoa que “é” a recepção dos alimentos. Essa pessoa está sentada numa cadeira e todo o grupo irá fazer uma chuva de papéis sobre ela. De seguida, exploram-se os contributos e passa-se a outra etapa... ou seja, o **armazenamento, preparação**, e aí por diante. Promove-se a discussão. O dinamizador sistematiza os principais pontos recorrendo ao quadro e às suas próprias contribuições. A ideia de limpar à medida que se suja deve prevalecer.

Na **terceira fase**, após a promoção de um diálogo em que se sistematiza os contributos efectuados ao longo da dinâmica, registam-se as principais conclusões das quais se devem ressaltar os seguintes pontos:

- a. Importância de um plano de higienização;
- b. Métodos de limpeza e desinfeção;
- c. Procedimentos para um correcto armazenamento e manipulação de produtos de limpeza;
- d. Formas de prevenção de pragas.

Exemplos de cuidados:

- 1. recepção – verificar integridade da embalagem
 - balanças existentes, funcionantes e calibradas
 - existência de termómetro de alimentos
 - conferir facturas – peso, quantidade, designação do produto, estado do produto.

O dinamizador pode apoiar-se no anexo com a apresentação da Sessão 3MA Limpeza e cuidados.ppt para trabalhar melhor os conceitos abordados.



Sessão 4 – A Ilha do Tesouro

1. Objectivos PASSE:

a) Conhecer os procedimentos ao nível da recepção e armazenamento das matérias-primas de forma a ter alimentos seguros e sem grandes perdas nutricionais.

b) identificar produtos e rótulos conformes e não conformes;

c) armazenar correctamente os produtos na despensa e em câmaras de frio.

2. Planificação da sessão:

1ª fase – Apresentação da sessão;

2ª fase – Condução do jogo “A ilha do tesouro”;

3ª fase – Reflexão em conjunto/ fase expositiva.

3. Material necessário:

- documento com lista de 27 frases;
- corda para delimitar a ilha.;
- apresentação da sessão.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase**, o dinamizador faz uma breve prelecção sobre a importância das ilhas e o papel central que têm quando os naufragos

se querem salvar. Um voluntário vai ser o dono de uma ilha, definida no chão da sala através de uma corda. O dono da ilha quer salvar os náufragos, ou seja os restantes formandos, mas só pode deixar entrar os náufragos que tenham comportamentos correctos...

Distribuem-se aos náufragos diversas folhas onde está escrita uma frase com situações erradas... quando se disser “nadar” os formandos andam pela sala, quando se disser “abrigo” o primeiro formando que tocar o dono pede: “posso-me salvar?”. Lê de seguida a sua folha e diz o que corrigia... o dono pronuncia-se se deixa ou não entrar... os outros formandos podem ajudar, pois o jogo é de inclusão e todos se devem salvar. Se o dono se enganar e deixar entrar na ilha náufragos com comportamentos incorrectos, o dinamizador dá uma multa ao dono, diz: “Multado”... À terceira multa, inicia-se tudo de novo: redistribuem-se as situações, nomeia-se um novo dono... A ideia da repetição pode ajudar o grupo a vencer o jogo (e a aprender). O anexo sessão 3 ilha do Tesouro tem uma listagem com 27 frases. O dinamizador quando prepara esta sessão retira as que mais se adequam aos formandos e coloca cada uma em letra de tamanho grande numa folha de papel, de forma que cada formando receba apenas 1 frase, das 27. Podem “navegar” para outra ilha e distribuem-se mais frases novamente pelos formandos.

Na **terceira fase** procede-se à sistematização das contribuições efectuadas ao longo do jogo anterior. De seguida, o dinamizador regista os itens mais relevantes, devendo ressaltar-se os seguintes pontos:

- a. avaliação da conformidade dos produtos recebidos;
- b. análise da sua rotulagem;
- c. controlo qualitativo dos produtos recebidos;
- d. principais regras de armazenamento de produtos.

O dinamizador pode apoiar-se na apresentação da Sessão 4MA Circuito físico dos alimentos para trabalhar melhor os conceitos abordados.

2. Actividades na Área da Educação Alimentar



As actividades na área da educação alimentar constituem o segundo bloco deste manual. Estamos perante quatro sessões que se direccionam para vários conhecimentos e práticas na área da educação alimentar.

Deste modo, a sessão 5 – “O chefe de cozinha Pantagrue!” aborda as boas práticas relativas à preparação e confecção segura, bem como a aplicação de conhecimentos sobre o melhor modo de preservar nutrientes nessas duas fases.

A sessão 6 – “Apostando e ganhando” dirige-se a promover boas práticas relativamente à aplicação de conhecimentos na área da nutrição e dos erros alimentares mais frequentes da população.

A sessão 7 – “Refeições melhoradas” procura explorar a aplicação prática dos conhecimentos trabalhados nas sessões

anteriores. A partir de situações concretas, invectiva-se os formandos no sentido de melhorar refeições e modos de as preparar

Finalmente a sessão 8 – “Vou olhar-me ao espelho!” organiza-se em torno do preenchimento e grelhas de auto-monitorização. Pretende-se sobretudo realizar uma aproximação relativamente às práticas dos formandos, organizando o debate a partir delas.

Sessão 5 – O chefe de cozinha Pantagruel



1. Objectivos PASSE:

- a) Preparação e confecção segura, com maximização de nutrientes e boas práticas promotoras de saúde;
- b) boas práticas na preparação e confecção de alimentos;
- c) saber aplicar conhecimentos de modo a preservar nutrientes na preparação e confecção de alimentos.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – apresentação da sessão;
- 2ª fase – dinâmica “O Chefe de cozinha Pantagruel”;
- 3ª fase – súmula da sessão.

3. Material necessário:

- lista de perguntas para o jogo da segunda fase;
- datashow da sessão correspondente.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** apresenta-se a dinâmica “O Chefe de cozinha Pantagruel”. Neste jogo, o dinamizador pede aos formandos que se coloquem num extremo da sala. O objectivo é chegar ao outro

extremo, mas para isso têm que superar a tarefa de identificação de frases como certas ou erradas.

O dinamizador lê: “o Chefe de cozinha Pantagruel diz que.... Certo ou errado?” quem achar que a afirmação é certa põe o braço no ar... o dinamizador identifica a resposta correcta... quem acertou dá um passo em frente. O jogo termina quando a primeira pessoa tiver alcançado a parede. Pode repetir-se perguntas ou mesmo efectuar o jogo mais do que uma vez.

Na **terceira fase** o dinamizador procede a um diálogo em que se sublinham as principais aprendizagens do jogo anterior. Como habitualmente deve-se centrar o diálogo nas aprendizagens e contribuições dos formandos. Procede-se ainda a uma exposição com a ajuda da apresentação em anexo Sessão 5 - Técnicas culinárias – consequências nos alimentos.



Sessão 6 – Apostando e ganhando

1. Objectivos PASSE:

- a) Tomar consciência do que é uma alimentação promotora de saúde;
- b) identificar as principais funções dos nutrientes;
- c) identificar os agrupamentos de alimentos que fornecem os principais nutrientes segundo a Roda de Alimentos;
- d) identificar os principais erros alimentares dos portugueses e consequências para a saúde.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – Apresentação da sessão;
- 2ª fase – Dinâmica “As funções dos nutrientes”;
- 3ª fase – Trabalho de grupo;
- 4ª fase – Reflexão em conjunto/ súmula da sessão.

3. Material necessário:

- folhas em branco;
- lista de nutrientes / lista de alimentos agrupada segundo teor de nutrientes (fatias da RA);
- apresentação da sessão.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** conduz-se o jogo “As funções dos nutrientes”. Inicialmente, o dinamizador apresenta as três grandes funções dos alimentos, a saber: plásticas, energéticas e reguladoras. Pode apoiar-se no pwp anexo Sessão 6 – Nutrientes. Para esta sessão o dinamizador tem de ter competências na área da nutrição.

De seguida, pede a cada um dos formandos que escrevam em folhas em branco, em letras grandes, as três funções principais dos alimentos. Finda a tarefa, o dinamizador apresenta uma lista de nutrientes incluídos nos alimentos, como por exemplo: “ferro que existe no espinafre” ou “ cálcio que existe no leite” ou “ proteína que existe no ovo”, Os formandos, organizados por grupos, devem ordenar as folhas segundo da função mais importante para a menos importante. Ex: na “proteína que existe no ovo” a função mais importante é a plástica e a segunda mais importante é a energética; por exemplo no cálcio que existe no ovo a função mais importante é a reguladora e a seguinte é a plástica,... Para a construção destas frases o dinamizador pode consultar o anexo Sessão 6 – Apostando e ganhando.

O jogo pode ser organizado como um pequeno campeonato em que os diversos grupos competem entre si.

Na **terceira fase** conduz-se um trabalho de grupo. Depois de se formarem os grupos, o dinamizador pede que elejam cinco alimentos para cada função. É claro que muitos alimentos podem ter mais do que uma função, mas o que se pede aqui é em relação à função predominante. Mais uma vez o dinamizador pode usar o anexo Sessão 6 – Apostando e ganhando para orientar a escolha dos formandos. Pode-se ainda explorar as consequências de uma alimentação que não resulte de um equilíbrio entre estas funções, por exemplo uma alimentação demasiado rica em alimentos que

fornece muitos nutrientes com função energética e pobre em nutrientes com função reguladora.

Na **quarta fase** realiza-se a súmula da sessão, ressaltando-se os seguintes pontos:

- a) importância de uma alimentação que promova a saúde;
- b) as funções energética, plástica e reguladora dos nutrientes;
- c) Os principais erros alimentares dos portugueses (excesso de sal, açúcar, gordura, falta de fibra, pequeno-almoço escasso ou inexistente, intervalos demasiado longos entre refeições) – último slide da apresentação Sessão 6 – Nutrientes;
- d) a importância de influenciar positivamente para a adoção de atitudes e comportamentos mais saudáveis.

Sessão 7 – Refeições melhoradas!



1. Objectivos PASSE:

- a) reforçar competências na melhoria nutricional das refeições propostas nas ementas;
- b) ser capaz de melhorar do ponto de vista nutricional as refeições da ementa;
- c) estar consciente da necessidade de redução de sal, açúcar e gordura nas propostas dos serviços de alimentação;
- d) propor o aumento de oferta de variedade de fruta, legumes e ervas aromáticas do serviço de alimentação escolar.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – apresentação da sessão;
- 2ª fase – jogo “Refeições melhoradas”;
- 3ª fase – síntese/súmula das aprendizagens efectuadas.

3. Material necessário:

- texto e imagem com pratos de refeições usuais na ementa escolar;
- apresentação correspondente à sessão.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** conduz-se o jogo “Refeições melhoradas”. Apresenta-se, aos grupos entretanto formados, uma série de imagens refeições – Anexo Publisher Sessão 7- Alternativas. Para cada uma delas, existe um pequeno texto onde se listam os ingredientes usados, o modo de confecção, entre outros procedimentos. Cada grupo deverá gizar uma série de estratégias no sentido de poder melhorar nutricionalmente a refeição em causa, no que diz respeito a uma série de itens:

- forma de confecção /culinária;
- substituição de ingredientes;
- redução de sal e açúcar, aumento de legumes;
- tempo de cozedura;
- tempo de exposição ao ar

Na **terceira fase** efectua-se a partilha das soluções aventadas por cada grupo. Discute-se o porquê de cada uma das estratégias escolhidas, tendo o dinamizador o cuidado de rebater ou reforçar as escolhas efectuadas. O anexo Sessão 7- Alternativas apresenta no verso uma possível solução, caso o grupo tenha dificuldades em encontrar alternativas.

De seguida, o dinamizador faz a apresentação correspondente a sessão que servirá como súmula de todo o processo. (Sessão 7 – Métodos e Técnicas culinárias saudáveis).

Sessão 8 - Vou olhar-me ao espelho!



1. Objectivos PASSE:

- a) Conhecer, treinar e saber corrigir comportamentos praticados no local de trabalho;
- b) Verificar “em sala” se as boas práticas de minimização de perdas nutricionais estão a ser implementadas.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – apresentação da sessão;
- 2ª fase – utilização/aplicação de grelhas de auto-monitorização;
- 3ª fase – síntese/súmula das aprendizagens efectuadas.

3. Material necessário:

- grelha de auto-monitorização;
- datashow correspondente à sessão.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos. O uso de grelhas de autoavaliação pode ser uma forma de nos olharmos ao espelho.

Na **segunda fase** o dinamizador distribui uma grelha de análise de práticas a cada formando (anexo Sessão 8 – Vou olhar-me ao

espelho). Deve enfatizar o facto do preenchimento ser anónimo e confidencial. A grelha permite fazer uma análise em relação a uma série de práticas de minimização de perdas nutricionais: controle de tempo de cozedura, utilização de materiais de forma correcta, usar ou não medida de sal e gordura, entre outras.

Na **terceira fase** o dinamizador promove a análise das grelhas. Recolhe-as e redistribui-as de forma anónima. Os grupos de duas ou três pessoas, entretanto formados, devem localizar erros e/ou possíveis formas de melhorar práticas e comportamentos nas fichas que lhes couberam em sorte. Após discussão em pequeno grupo, cada formando revela pelo menos uma prática falada ao grande grupo.

Finalmente, o dinamizador realiza uma síntese enfatizando não só os erros mais comuns, as correcções que foram propostas, como também os comportamentos que foram correctos e possam não ter sido alvo da discussão.

Prepara ainda a sessão seguinte incentivando os formandos a pensar como podem influenciar os alunos a escolher uma alimentação que promove a saúde.



3. Actividades de Sistematização e Finalização

O bloco que agora iniciamos é constituído por duas sessões, onde pretendemos sistematizar e finalizar todo o processo conduzido até este momento. Trata-se, mais uma vez de partir das representações e das práticas do formando como base da discussão e do debate de ideias.

Na sessão 9 – “Agora é comigo” focalizamos a discussão no papel que os manipuladores de alimentos têm de si mesmos, isto é: que funções profissionais se atribuem para além das tradicionais. Trata-se de explorar os papéis que os manipuladores de alimentos podem ter junto dos alunos e entre colegas de profissão.

Finalmente, na sessão 10 – “Comunicar qualidade” terminamos o programa. A sessão pretende firmar uma linha de comunicação entre os manipuladores de alimentos e as equipas PASSE, no sentido de

promover uma grelha de auto-avaliação das práticas nas áreas abordadas ao longo deste manual.

Sessão 9 – Agora é comigo



1. Objectivos PASSE:

- a) tomar consciência da influência que podem exercer nos alunos sobre escolhas alimentares saudáveis;
- b) valorização profissional;
- c) consciencialização da possibilidade de influência nos alunos;
- d) consciencialização de atitudes profissionais pró-activas de auto-valorização.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – apresentação da sessão;
- 2ª fase – preenchimento de vinhetas;
- 3ª fase – síntese/súmula das aprendizagens efectuadas;
- 4ª fase – preparação para a finalização do programa.

3. Material necessário:

- vinhetas a aplicar na segunda fase;

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase**, utiliza-se as vinhetas. O dinamizador distribui pelos formandos uma série de imagens com diálogos em que um dos

intervenientes tem um balão em branco. O desafio passa precisamente por pedir aos participantes que imaginem o que essa pessoa lhes responderia. As vinhetas estão agrupadas nos seguintes géneros de situações:

- reacção face aos alunos;
- valorização e funções profissionais entre pares;
- presença de um adulto que pode ser interpretado como um professor ou um encarregado de educação.

Para cada tipo de situação, o dinamizador distribui as vinhetas, uma (correspondente a uma situação específica) em cada ronda, pede o preenchimento individual, recolhe as vinhetas que são preenchidas de forma anónima, Promove depois uma discussão em grande grupo com registo das principais conclusões no quadro ou noutro suporte do género. De seguida, volta a distribuir as vinhetas de forma aleatória e confrontam-se concordâncias e discrepâncias entre os dois momentos.

Ou seja a distribuição das vinhetas obedece a três fases:

- preenchimento das vinhetas, o que permite a recolha das *representações espontâneas* dos formandos relativamente às situações fornecidas, todas as 5 vinhetas são preenchidas nesta fase;
- discussão em grande grupo, depois de recolhidas as vinhetas, sobre as **funções dos manipuladores de alimentos**, o que permite a recolha das *representações abstractas* dos manipuladores de alimentos ou do socialmente correcto com sistematização no quadro;
- etapa da confrontação: distribuem-se de forma aleatória as vinhetas e confrontam-se as respostas com o que está escrito no quadro. Há, assim, oportunidade de explorar as diferenças entre o que se faz e o que se diz que se faz, abrindo ao máximo a comunicação.

Na **terceira fase** promove-se um diálogo em que se sistematizam as principais linhas de força que surgiram ao longo da última actividade, tendo em conta cada um dos 5 temas abordados.

Na **quarta fase** o dinamizador promove um breve diálogo no sentido de enquadrar esta temática no dia-a-dia dos Manipuladores de Alimentos, desafiando-os a pensar que aspectos da qualidade do seu serviço podem ser melhorados, preparando a última sessão.



Sessão 10 – Comunicar qualidade

1. Objectivos PASSE:

- a) comunicar evolução na qualidade;
- b) conhecer, registar e enviar formulários de monitorização;
- c) analisar auto-evolução e comunicar à equipa PASSE.

2. Planificação da sessão:

- 1ª fase – apresentação da sessão;
- 2ª fase – simulação de preenchimento de grelhas e construção de exemplos para grelhas específicas;
- 3ª fase – síntese/súmula das aprendizagens efectuadas;
- 4ª fase – Finalização do programa.

3. Material necessário:

- Lista de Boas práticas no Serviço de Alimentação;
- Protocolo de Qualidade Alimentar.

4. Descrição da sessão:

Na **primeira fase** o dinamizador faz um ponto da situação em termos das aprendizagens efectuadas na sessão anterior, assim como apresenta o título da sessão de hoje e os seus objectivos.

Na **segunda fase** o dinamizador divide o grupo em dois e distribui a lista de Boas práticas no Serviço de Alimentação ao grupo 1 e o protocolo de qualidade alimentar ao grupo 2. O dinamizador dá tempo para uma primeira leitura. Aos pares, dentro de cada grupo,

os formandos simulam o preenchimento do material distribuído imaginando que estariam no seu próprio local de trabalho. O grupo 1 discute de seguida a possibilidade de aplicar a lista tal como está no seu posto de trabalho ou se teriam de fazer adaptações. Em caso de serem necessárias alterações, devem sugerir em conjunto 3 ou 4 adaptações. O grupo 2 procede da mesma forma, sabendo que não vão ser eles a aplicar o protocolo. De facto, este protocolo é aplicado pela equipa PASSE no âmbito do PASSE Ecológico – actividades de auditoria.

Os formandos deverão exprimir-se como se sentem a relação à aplicação deste protocolo pela equipa PASSE.

O dinamizador promove a discussão em grande grupo com o exemplo de dois pares dos dois diferentes grupos e registam as principais conclusões no quadro ou noutro suporte físico adequado.

Na **terceira fase** promove-se um diálogo no qual se sublinha a importância da comunicação desta auto-avaliação às equipas PASSE da educação, da autarquia e da saúde e ao PASSE Regional. Sabendo que o programa precisa do trabalho conjunto de todos os agentes, monitorizar e comunicar a evolução da qualidade motiva o trabalho e apoia a fundamentação da continuidade e melhoria do PASSE.

Na **quarta fase** o dinamizador promove um diálogo no sentido de saber quais as aprendizagens/mensagens que os formandos consideram mais importantes ao longo destas dez sessões.

De seguida, apresenta o datashow correspondente, em que se sistematizam as informações que se pretende que perdurem (consultar material de apoio correspondente a cada sessão).

Na **quinta fase** o dinamizador passa o instrumento de avaliação de satisfação da formação.

4. Avaliação da formação: Osciloscópio

Instrumento a utilizar tendo em vista a avaliação qualitativa da formação:

1 – Se eu fosse pintor pintava esta formação com a cor _____	Porque: _____
2 – O tema que mais gostei na formação foi _____	Porque: _____
3 – O tema que menos gostei na formação foi _____	Porque: _____
4 – Esta formação tem aplicação No meu trabalho ☐ Na minha casa ☐	Porque: _____ Porque: _____
5 – O que eu gostava de dizer ao formador era _____	Porque: _____



5. Referências Bibliográficas

Veiros MB *et al.* "Proposta de Check-list Hígeo-sanitária para Unidades de restauração" , in Alimentação Humana, vol 13 nº 3 de 2007 – SPCNA.

Lopes,P "Grelha de avaliação Hígio-sanitária de estabelecimentos de restauração ou de bebidas" , in Alimentação Humana, vol 13 nº 3 de 2007 – SPCNA.

OMS Departamento de Segurança Alimentar, Zoonoses e Doenças de Origem Alimentar in " Cinco Chaves para uma Alimentação mais segura – Manual" – edição portuguesa traduzida em 2008 da produção de 2006 da OMS.

Esteves, P *et al.* "Manual de Higiene e Segurança Alimentar" – INATEL, 2002.

Eneo Alves da Silva Jr, "Manual de Controle Higiénico-sanitário em alimentos" – Varela 1995.

Franchini, B. *et al* in " Guia Comer bem...crescer saudável" – Instituto do Consumidor, 2005.

FCNAUP e I.C. in " Guia Os Alimentos na Roda" – Instituto do Consumidor, 2004.

FCNAUP e I.C. in " Guia Para uma escolha alimentar saudável- a leitura do rótulo" – Instituto do Consumidor, 2002.

Franchini, B. *et al* in "Guia de Segurança Alimentar em Ambiente Escolar" – Instituto do Consumidor, 2002.

FCNAUP e I.C. in " Guia Nutrientes, Aditivos e Alimentos" – Instituto do Consumidor, 2004.

ACES – Bragança – "Manual de Procedimentos – OFERTA ALIMENTAR" – grupo de Nutrição – 2008 – documento interno.

Legislação consultada:

- Dec.Reg. Nº 20/2008 de 27 de Novembro
- Dec. Lei nº 132/2000, de 13 de Julho
- Dec. Lei nº 67/98, de 18 Março
- EN ISSO 22000;2005 Pt – versão portuguesa ratificada pelo CEN – IPQ

- Dec. Lei nº 55/09 de 2 de Março
- Circular 14/2007 da DGIDC de 25/05/2007
- Circular 11/2007 da DGIDC de 15/05/2007
- Despacho nº 18987/09 de 17 Agosto
- Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma oferta Alimentar Saudável – DGIDC.