

Cozinha Offshore!

Cozinha Offshore!

Cortes e formas de preparo de alimentos

Para executar uma receita é preciso entre outras coisas conhecer os cortes considerados clássicos na gastronomia. Este conhecimento é fundamental para a apresentação final do prato.

O tipo de corte, precisão das medidas e uniformidade são importantes para a garantia de um cozimento por igual e aproveitamento do alimento. As técnicas nada mais são do que um conjunto de processos que são fundamentais, principalmente para a cozinha profissional, pois garantes a padronização de receitas, medidas, métodos e nomenclaturas.

O domínio das técnicas e a sua correta compreensão permitem não só a interpretação das receitas, como também sua adaptação ou mesmo inovação e representam o diferencial em uma trajetória profissional.

A seguir serão apresentados alguns termos e cortes:

- Picar: picar o produto em pequenos pedaços.
- Concassé: picar irregularmente, mas não tão pequeno.
- Moer: picar da menor forma possível.
- Ralar: cortar o produto em bem pequenos e finos pedaços, com uma faca ou com um ralador.
- Chifonade: maneira de picar folhas de alface, espinafre, repolho ou ervas frescas sem esmagá-las. Ervas ou vegetais verdes folhosos (espinafre, manjericão) que são cortadas pelo comprimento, em tiras finas.
- Julienne ou Juliana: a expressão indica o corte de alimento em pedaços tipo palito (tirinhas finas e uniformes, com cerca de 5cm de comprimento x 0,15cm

de espessura). Originado do nome do chef francês "Jean Julienne" (termo francês).

- Palito: semelhante a um bastãozinho com 7 cm de comprimento e 6mm de cada lado, aproximadamente.
- Jardineira: cubos de aproximadamente 1,5 cm de cada lado, utilizado para legumes variados, como batata, cenoura, nabo, chuchu.
- Sifflet: corte diagonal. Consiste em cortar os alimentos compridos em sua diagonal. Utilizar: cenoura, vagem, nabo, batata baroa.
- Macedônia: cubos maiores que a jardineira, utilizados para frutas.
- Paysanne: Corte retangular de 1,25 x 1,25 x 0,3cm.
- Vichy: cenoura cortada em rodelas arredondadas nas bordas.
- Zeste: Corte obtido da casca de frutas cítricas com o uso do zester. Zester é um utensílio de cozinha utilizado para a obtenção de raspas de limão e outras frutas cítricas.
- Noisette: obtido com o boleador pequeno, para fazer bolinhas menores.
- Parisienne: variação do noisette. É obtido com o boleador que permite bolinhas maiores.
- Château ou tourneado clássico: geralmente utilizado para batatas em guarnições. Torneados são cozidos "al dente". Método de corte francês que consiste em deixar o legume em formato oval e com sete lados.
- Brunoise: se utiliza principalmente em legumes ou frutas formando cubinhos de aproximadamente 0,3cm. Corta-se primeiro em tiras e depois são feitos

cortes paralelos, primeiramente cortados na vertical e em seguida na horizontal.

- Découper: a técnica é utilizada para fatiar carnes já cozidas ou para a preparação destas ainda cruas para certos tipos de pratos, como desossar, separar músculos. A peça bovina em geral é cortada perpendicularmente, no sentido da fibra muscular.
- Inciser: consiste em cortar o alimento com o intuito de recheá-lo. Faz-se uma incisão com uma faca afiada que garanta precisão para que depois, por exemplo, sejam deslizados, pela fenda, um dente de algo ou filetes de trufa.
- Trancher (fatiar): é o fatiar de modo mais grosso e rústico. Usado para carnes, pães e bolos.
- Folhosos: rasgar com as mãos, conforme a fibra, para diminuir a ruptura celular e a perda de nutrientes.
- Vegetais crucíferos: picar antes da cocção (10min) e do consumo.
- Alho e Cebola: picar e aguardar um pouco (10min) antes da utilização.

Pré-preparo dos alimentos

Etapa relacionada a processos de higienização, tempero, corte, porcionamento, seleção, escolha, moagem e/ou adição de outros ingredientes. As embalagens impermeáveis devem ser lavadas em água corrente, antes de abertas. Os cortes devem ser realizados em ambiente limpo, com tábua de corte de polietileno. É necessário que haja utensílios e vasilhames em quantidades adequadas para evitar cruzamento entre matérias-primas íntegras e pré-preparadas.

Após a manipulação, os alimentos devem ser identificados, acondicionados em vasilhames apropriados e mantidos em temperatura adequada até o momento

da cocção/preparo.

Atenção especial deve ser dada aos alimentos vegetais (hortaliças, legumes, frutas). Para higienização de hortaliças, frutas e legumes, recomenda-se realizar as seguintes etapas:

- a) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- b) Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- c) Escorrer os resíduos, se possível, eliminando o sobrenadante;
- d) Colocar de molho por 15 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim, na diluição de 100 a 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- e) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- f) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- g) Poderá, se necessário, ser enxaguado em solução a 2% de vinagre por 5 minutos, aumentando o poder limpante e não desinfetante. Este procedimento permite uma redução de insetos e larvas que ficam aderidos às folhas e minimiza o gosto de cloro resultante da desinfecção;
- h) Retirar o excesso de água por escoamento ou por centrifugação;
- i) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Alimentos e bebidas à base de vegetais devem ser preparados imediatamente antes do consumo ou mantidos sob temperatura inferior a 5°C. As bebidas preparadas com vegetais devem ser consumidas no mesmo dia do preparo.

Recomenda-se que o tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve exceder a 30 minutos por lote e a duas horas em área climatizada entre 12 °C e 18 °C.

Cocção/preparo

As matérias-primas, os ingredientes e as embalagens utilizados para preparação do alimento devem estar em condições higiênico-sanitárias adequadas e em conformidade com a legislação específica. Durante a preparação dos alimentos devem ser adotadas medidas a fim de minimizar o risco de contaminação cruzada, ou seja, evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semipreparados e prontos para o consumo.

O tratamento térmico deve garantir que todas as partes do alimento atinjam no mínimo 74°C no seu centro geométrico ou combinações de tempo e temperatura como 65°C por 15 minutos ou 70°C por dois minutos, para esta verificação, é interessante que a unidade tenha termômetro adequado disponível ou outro sistema para verificação. Estas combinações de tempo e temperatura também são adequadas nos casos de reaquecimento de alimento.

Para os alimentos que forem submetidos à fritura, além dos controles estabelecidos para um tratamento térmico, devem-se instituir medidas que garantam que o óleo e a gordura utilizados mantenham a qualidade do produto: aquecimento a temperaturas não superiores a 180°C, com substituição sempre que houver alteração evidente das características físico-químicas ou sensoriais, tais como aroma e sabor, e formação intensa de espuma e fumaça.

Para os alimentos congelados, antes do tratamento térmico, deve-se proceder ao descongelamento, a fim de garantir adequada penetração do calor. O descongelamento deve ser conduzido de forma a evitar que as áreas superficiais dos alimentos se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana. O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. É importante ressaltar que alimentos não devem ser recongelados e que as recomendações para o descongelamento não são aplicáveis quando o fabricante do alimento recomenda, na rotulagem, que o mesmo seja submetido ao tratamento térmico ainda congelado.

Após serem submetidos à cocção, os alimentos preparados devem ser

mantidos em condições de tempo e de temperatura que não favoreçam a multiplicação microbiana. Para conservação a quente, os alimentos devem ser submetidos à temperatura superior a 60°C por, no máximo, seis horas. Para conservação sob refrigeração ou congelamento, os alimentos devem ser previamente submetidos ao processo de resfriamento, onde a temperatura do alimento preparado deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas. Em seguida, o mesmo deve ser conservado sob refrigeração a temperaturas inferiores a 5°C, ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18°C.

O prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a temperatura de 4°C, ou inferior, deve ser de cinco dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4°C e inferiores a 5°C, o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.

Dietética

Pré-preparo e Preparo

Hoje, veremos como se caracterizam as diferentes etapas da preparação do alimento, do pré-preparo ao preparo.



O **pré-preparo** é a etapa inicial pelo qual os alimentos passam antes de serem consumidos, essa etapa consiste em de limpeza, divisão ou mistura, para serem consumidos crus ou submetidos à cocção. Durante o pré-preparo , podem ser utilizados métodos secos (escolher arroz ou feijão), ou úmidos (lavar frutas e hortaliças).

O alimento pode passar nessa etapa por uma divisão simples que pode variar em grau e ser feita com uso de instrumento cortante (facas) ou com auxílio de máquinas (moedor, liquidificador, processador). Os métodos de divisão simples são: cortar, picar, moer, triturar. É possível também dividir o alimento com a separação de partes, ou seja, separar dois líquido, dois sólidos ou um sólido e um líquido. Os líquidos podem ser separados pelas seguintes operações: decantar e centrifugar.

Os sólidos podem ser separados pelos precessos: descascar, peneirar e moer. Já um sólido e um líquido podem ser separados por operações como espremer, filtrar ou coar, sedimentar e centrifugar. Durante o pré-preparo de uma receita podem ser utilizadas operações de união, tais como misturar, bater, amassar, sovar.

O **preparo** compreende as operações fundamentais, por meio de energia mecânica (divisão ou união), energia térmica (calor ou frio), ou pela associação de ambas. Durante o preparo frequentemente utiliza-se a cocção, que tem como objetivo garantir o consumo de determinados alimentos que não poderiam ser consumidos in natura, como o arroz, o feijão; facilitar a digestão dos alimentos; melhorar o sabor dos alimentos e; proporcionar a garantia dos aspectos organolépticos para uma melhor apresentação do alimento.

Manipulação de Alimentos atualmente

A Higiene dos Alimentos e seus Cuidados

O que devemos saber primeiramente é que há uma resolução da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) – RDC N° 216, de 15 de Setembro de 2004 (Resolução de Diretoria Colegiada), que estabelece os procedimentos em relação ao manuseio de alimentos que garantem condições higiênicas do alimento a ser preparado.

Os estabelecimentos do ramo alimentício precisam seguir esses

procedimentos a fim de garantir que o alimento oferecido ao consumidor esteja de acordo com a resolução estabelecida pela ANVISA.

Os cuidados e higiene com os alimentos são fatores fundamentais e devem ter atenção especial, afinal, um estabelecimento que não oferece as condições mínimas de higiene no preparo dos alimentos poderá trazer riscos à saúde dos consumidores. Além disso as pessoas envolvidas necessitam de treinamento para manipular alimentos.

Benefícios das boas práticas manipulação de alimentos

Para a implantação das boas práticas de manipulação dos alimentos, algumas mudanças são necessárias e podem trazer benefícios para o estabelecimento, equipe de trabalho e aos consumidores. Vejamos algumas delas:

- Credibilidade dos clientes em saber que o estabelecimento segue os procedimentos descritos pela Anvisa;
- Motivação por parte da equipe, onde o responsável se preocupa com seus funcionários e com o ambiente;
- Aumento do lucro e redução de custos (multas aplicadas pela ANVISA quando há fiscalização);
- Redução da exposição do estabelecimento com pontos negativos em redes sociais.
- Prevenção de doenças DTA (Doenças Transmitidas por Alimentos) e contaminações da equipe de trabalho e clientes;

Além dos benefícios da implantação das boas práticas, outras medidas são de extrema importância para manter o ambiente longe das contaminações que podem prejudicar a saúde de todos os envolvidos, não apenas dos alimentos em si, mas de toda a estrutura física que compõem o estabelecimento.

Como por exemplo, deve-se observar se a água fornecida para o

estabelecimento é potável e tratada e os banheiros devem ficar longe do local de preparo dos alimentos.

Dicas práticas de como evitar a contaminação nos alimentos

Mais importante de tudo é manter a devida higiene e cuidados na manipulação dos alimentos, o pessoal responsável pelo local de preparo também deverá seguir algumas regras para evitar qualquer tipo de contaminação sendo elas:

- Lavar sempre as mãos depois de ir ao banheiro;
- Não usar acessórios quando estiver manipulando os alimentos (brincos, pulseiras, anéis, etc);
- Usar uniforme apropriado composto de avental, luvas e touca, se necessário máscaras;
- Lavar bem as hortaliças, legumes e verduras com água corrente;
- Manter os alimentos sob refrigeração adequada;
- Não usar os mesmos utensílios (facas, tábua) sem lavá-los antes de manipular carnes;
- Acondicionar os alimentos em recipientes e embalagens apropriadas e identificadas.

Temperaturas ideais de cozimento e armazenamento de alimentos

Cozimento (cocção)

Etapa onde os alimentos devem atingir no mínimo 74°C no seu centro geométrico ou combinações de tempo e temperatura como 65°C por 15 minutos ou 70°C por 2 minutos.

Entre os diversos métodos de cocção, ressalta-se a cocção por fritura, que deve atender aos seguintes requisitos:

Os óleos e gorduras utilizados nas frituras não devem ser aquecidos a mais de 180°C.

Obs: O óleo deve ser desprezado sempre que houver alteração de qualquer uma das seguintes características:

sensoriais (cor, odor, sabor, etc.);

físico-químicas (ponto de fumaça, pH, peroxidase, etc).

Podem ser utilizados testes físico-químicos comerciais rápidos, desde que comprovada a sua qualidade e eficácia.

A reutilização do óleo só pode ser realizada quando este não apresentar quaisquer alterações das características físico-químicas ou sensoriais. O óleo deve ser filtrado em filtros próprios ou pano branco fervido por 15 minutos.

Quando utilizar fritadeiras com filtro, seguir as recomendações do fabricante e observar as características físico-químicas ou sensoriais.

Espera para Fornecimento / Distribuição

Etapa onde os alimentos quentes devem ser mantidos a 65°C ou mais, até o momento da distribuição; e os alimentos frios devem ser mantidos abaixo de 10°C até o momento da distribuição, temperaturas estas, medidas no centro geométrico dos alimentos.

Alimentos quentes

Podem ficar na distribuição ou espera a 65°C ou mais por no máximo 12 h ou a 60°C por no máximo 6 h ou abaixo de 60°C por 3 h.

Os alimentos que ultrapassarem os prazos estipulados devem ser desprezados.

Alimentos frios

Alimentos frios potencialmente perigosos que favorecem uma rápida multiplicação microbiana devem ser distribuídos no máximo a 10°C por até 4 horas. Quando a temperatura estiver entre 10°C e 21°C só podem permanecer na distribuição por 2 horas.

Alimentos frios que ultrapassarem os critérios de tempo e temperatura estabelecidos devem ser desprezados.

Armazenamento

Congelamento

Temperatura e Tempo máximo de armazenamento

0 a -5°C por 10 dias

-5 a -10°C por 20 dias

-10 a -18°C por 30 dias

< -18°C por 90 dias

Refrigeração

Pescados e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 24 horas

Carne bovina, suína, aves e outras e seus produtos manipulados crus: até 4°C por 72 horas

Hortifrutis: até 10°C por 72 horas

Alimentos pós-cocção: até 4°C por 72 horas

Pescados pós-cocção: até 4°C por 24 horas

Sobremesas, frios e laticínios manipulados: até 8°C por 24 horas, até 6°C por 48 horas ou até 4°C por 72 horas

Maionese e misturas de maionese com outros alimentos: até 4°C por 48 horas ou até 6°C por 24 horas

OBS: Outras preparações podem seguir outros critérios, desde que sejam observados: o tipo de alimento e suas características intrísecas (Aa, pH, etc.), procedendo-se ao estudo da “vida de prateleira” através de análise sensorial, microbiológica seriada e se necessário físico-química.

REAQUECIMENTO

Etapa onde os alimentos que já sofreram cocção inicial devem atingir novamente a temperatura de segurança no centro geométrico.

Requisitos para reaproveitamento de sobras

Sobras quentes

Sobras que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser: reaquecidas a 74°C e mantidas a 65°C ou mais para serem servidas, por no máximo 12 horas.

Reaquecidas a 74°C e quando atingirem 55°C na superfície devem ser resfriadas a 21°C em 2 horas, devendo atingir 4°C em mais 6 horas, para serem reaproveitadas no máximo em 24 horas.

Na conduta acima, após atingirem 55°C, podem ser congeladas, devendo ser seguidos os critérios de uso para congelamento.

Alimentos que sofreram tratamento térmico e que serão destinados à refrigeração devem ser armazenados em volumes ou utensílios com altura máxima de 10 cm, devendo serem cobertos quando atingirem a temperatura de 21°C ou menos.

Sobras frias

Sobras de alimentos que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser: refrigerados de modo que a temperatura interna do alimento atinja 4°C em 4 horas, podendo ser utilizados por no máximo 24 horas;

Também podem ser reaproveitados para pratos quentes, devendo ser levados à cocção a 74°C e mantidos a 65°C para distribuição por no máximo 12 horas;

Após atingirem 55°C devem ser resfriados a 21°C em 2 horas e atingirem 4°C em mais 6 horas, devendo ser mantidos nesta temperatura para reaproveitamento, como pratos quentes, por no máximo 24 horas.

No reaproveitamento citado anteriormente, as sobras também podem ser congeladas, segundo os critérios de uso para congelamento.

Dicas de cozinha: organização e limpeza do ambiente

Manter a cozinha limpa e organizada, principalmente para quem realiza o preparo das refeições diariamente em casa, pode ser uma tarefa um tanto difícil. Por isso, confira neste artigo algumas dicas de cozinha para fazer com que toda ela possa estar sempre brilhante e arrumada!

Muitas das vezes, são alguns pequenos passos para a realização das dicas de cozinha diariamente que fazem com que ela possa se manter sempre em seu melhor estado! Evitando acumular sujeira e deixar os produtos desorganizados, você poupa muito tempo que seria gasto em uma super faxina semanal.

Entender quais são as necessidades na hora de manter o ambiente organizado também é essencial: quanto mais desorganização, mais você irá postergar para conseguir colocar tudo em ordem, por isso, mãos à obra!

Mantenha panelas em prateleiras e armários baixos

Esta é uma dica de cozinha que preza tanto pela melhor utilização e alcance prático das panelas na hora de preparar as refeições, como para prevenir que, ao serem armazenadas em locais altos, possa ocorrer qualquer acidente que fará com que as panelas caiam, podendo machucar quem as está buscando.

Armazene os alimentos com data de validade mais próxima sempre na frente

Esta é uma das dicas que faz a maior diferença na hora de manter as coisas organizadas e melhorar o funcionamento tanto de seu orçamento, pois ajudará a evitar o desperdício, quanto para a própria utilização dos alimentos.

Sempre que comprar mais de um produto igual ou esquecer-se de que já o tinha em casa, por exemplo, busque todas as vezes manter o produto que está com a data de validade mais próxima à frente dos outros. Isso fará com que você se lembre de utilizá-lo antes.

Nomeie os potes de temperos

Muitas pessoas possuem uma enorme quantidade de produtos para temperar e dar aquele sabor gostoso da comida caseira feita na hora, mas acabam por não usar por armazenar em potes que não tem identificação, fazendo com que eles possam até mesmo passar da validade.

Ao comprar orégano, pimenta, colorau e vários outros temperos, experimente armazená-los em potes que tem um espaço para identificação: isto fará com que você passe a utilizá-los com muito mais frequência, além de manter a cozinha organizada sempre.

Separe os utensílios por uso

Existem utensílios domésticos que são usados diariamente e existem aqueles que são usados com menos frequência. Então, se colocar os que são mais usados juntos, evitará de ficar procurando em todos os lugares aquilo que precisa.

Idealmente eles devem ficar próximos do fogão ou da pia para facilitar o acesso a eles.

Mantenha a bancada vazia

Se você tem uma bancada na cozinha, daquelas que servem como extensão da pia, o ideal é evitar acúmulo de coisas nela. Eu sei que é uma tentação, pegar algo, colocar na bancada e deixar lá, afinal, é tanto espaço.

Mas a bancada deve ser usada provisoriamente para deixar as coisas e tão logo termine a tarefa que você estava fazendo, evite deixar coisas jogadas nela.

Dicas para a limpeza do ambiente

O vinagre e o bicarbonato podem ser seus melhores amigos!

Ao fazer a mistura do vinagre com o bicarbonato de sódio, é possível conseguir remover diversos tipos de sujeiras e manchas da cozinha. Faça em uma medida de duas partes de vinagre para uma parte de bicarbonato de sódio, experimente deixar nas partes de inox e metal embebidas num pano úmido com esta mistura de um dia para o outro: você irá se surpreender!

Não utilize utensílios de madeira além das colheres

A madeira é uma substância porosa, cheia de ranhuras, o que faz com que o acúmulo de germes e bactérias possa ser muito maior, em um ambiente propício para que os mesmos se proliferem. Por isso, evite utilizar produtos como a tábua de carne de madeira, optando sempre por materiais como o plástico e o vidro.

Limpe as áreas que acumulam mais sujeira diariamente

Manter a pia sempre limpa e os arredores do fogão ao utilizar estes locais diariamente faz com que você possa poupar muito mais tempo na hora de conseguir manter a cozinha sempre limpa. Esta é uma das melhores dicas de cozinha para que a sua experiência seja sempre prazerosa e tranquila ao cozinhar – e limpar!

Seque as louças antes de guardar

Eu não sei se existem pessoas que temo hábito ou o desleixo de guardar louças molhadas, mas se este é o seu caso, elimine este hábito. Além de ser anti-higiênico é também propício a acumular sujeira ou até bactérias.

Bucha limpa e panos secos

A bucha de pia após ser usada deve ser lavada e retirada dela toda a gordura, bem como o detergente. Deixar a bucha suja gera um odor muito forte e é falta de higiene. Assim acontece também com aqueles famoso panos de pia, como

os perfex da vida. Após o uso devem ser lavados e secos para evitar mofo, bactérias e odor desagradável na cozinha.

Cuidados com a higienização de talheres

A higienização perfeita da cozinha profissional é um processo que tem de ser tratado como prioridade pelos restaurantes. Isso porque apenas um detalhe ou um pequeno deslize em alguma das etapas de limpeza – seja na bancada, nos alimentos ou nos próprios utensílios – pode provocar uma série de problemas para os seus clientes e, claro, para o sucesso do seu negócio.

Você já deve saber que os talheres merecem uma atenção especial, certo? É fundamental investir em produtos profissionais e que sejam específicos para cada etapa por dois principais motivos que dizem respeito à segurança alimentar e a imagem que se passa para os clientes.

Se os talheres estiverem sujos ou com pequenas marcas, pode-se entender que o estabelecimento não aplica as melhores práticas de manipulação e cuidado com a higiene. Em segundo lugar – mas não menos importante – está diretamente ligado à saúde dos clientes.

Quando não há um procedimento correto para a higienização de talheres, as chances de uma intoxicação alimentar são enormes! Para não colocar o seu negócio em risco, entenda um pouco mais sobre estes processos e quais são os cuidados fundamentais a serem seguidos.

O processo de higienizar corretamente e de forma segura os talheres das cozinhas consiste em três etapas: limpeza, desinfecção e enxágue. O processo é simples, no entanto, deve-se estar atento aos detalhes. Cada uma destas fases exige produtos de limpeza específicos e procedimentos apropriados.

- Limpeza: consiste na remoção de substâncias orgânicas indesejáveis, tais como gordura ou restos de alimentos. Para isso, recomenda-se o uso de detergentes neutros profissionais ou aqueles levemente alcalinos, já que detergentes vendidos em supermercados possuem

perfume, que são proibidos em cozinhas profissionais pela ANVISA.

Essa é a maneira mais econômica e em linha com as normas.

- Desinfecção: é nesta etapa que há uma redução significativa no número de microrganismos na superfície dos talheres, seja por método físico ou agente químico. Por meio do uso de desinfetante profissional é possível finalizar a higienização sem comprometer a qualidade do alimento.
- Enxágue: Sempre que houver desinfecção por meio químico é fundamental que se faça enxágue os talheres. É necessário fazê-la sempre que a superfície entrar em contato direto com os alimentos.

Uma vez que a higienização dos talheres foi realizada, é fundamental ainda secar e armazenar em local apropriado.

Na prática, como fazer a higienização de talheres e seu armazenamento?

Agora que você já sabe que são três etapas para higienizar corretamente, veja na prática o que deve ser feito para não ter erro!

- Limpeza: Nesta etapa é preciso lavar os utensílios em água corrente, usar detergente profissional e esponja. Uma informação importante: as esponjas não podem soltar fibras, por isso, não é indicado utilizar palhas de aço. É preciso estar atento aos cantos para não deixar restos de alimentos e gorduras, e água quente pode ajudar na limpeza também.
- Desinfecção: Para eliminar ou diminuir o número de microrganismos nos talheres, faça uso de desinfetantes de linha profissional , inodoro, autorizados pela Anvisa e esteja atento às recomendações do fabricante com relação ao uso.
- Enxágue: Faça o enxágue em água corrente dos artigos submetidos à desinfecção. Deverá ser abundante, para eliminar todos os resíduos químicos.
- Secagem: Recomenda-se deixar os talheres secarem naturalmente e em local apropriado. Não utilize panos para a secagem destes utensílios

e dos equipamentos para que não haja recontaminação. Os panos úmidos acumulam bactérias e podem comprometer todo o processo.

- Armazenamento: Uma vez que os utensílios e talheres estão higienizados e secos chegou a hora de guardá-los em local isolado de outras áreas de processamento. Além disso, é necessário armazenar de forma organizada e protegido de insetos, poeira e outras sujidades. Isole os utensílios limpos e nunca deixe que eles entrem em contato com outros materiais sujos.

Todo este processo de higienização deve obrigatoriamente constar no Manual de Boas Práticas de Manipulação dos estabelecimentos. Só assim as ações serão realizadas adequadamente e todos os funcionários estarão capacitados.

Congelamento

O congelamento é um dos vários métodos de conservação de alimentos e é o que mantém o alimento mais próximo do seu estado natural com o mínimo de perda na cor e textura, mantendo suas propriedades nutritivas. A função dele é baixar a temperatura do alimento a um ponto onde as mudanças químicas são reduzidas e os microorganismos ficam inativos. Desta forma, a deterioração dos alimentos é retardada. Com a correria da vida moderna, o freezer é um grande aliado no dia-a-dia de todas as pessoas pois além da economia e praticidade, proporciona uma variação no cardápio, já que os alimentos podem ficar estocados por períodos longos.

Quanto ao valor NUTRITIVO

O congelamento não afeta o valor nutritivo dos alimentos – QUANTO MENOR A7 TEMPERATURA – melhor será a retenção dos nutrientes. Mas, para isso, é preciso observar as regras básicas do congelamento. No caso das vitaminas, é o método de conservação que menos altera o valor nutricional, mas evite a ação da luz e do ar durante o congelamento. Na técnica de branqueamento, obedeça os tempos e resfrie os vegetais o mais breve possível.

Regras Básicas do Congelamento:

O congelador pode conservar um alimento congelado por longo tempo, mas para isso é necessário observar algumas regras básicas. O congelamento conserva o sabor, o colorido, o paladar e o aroma dos alimentos, além de seu valor nutritivo, desde que seguidas as técnicas recomendadas para cada alimento.

- Congele apenas alimentos de primeira qualidade.
- Nunca coloque alimentos quentes dentro do freezer.
- Embale os alimentos muito bem, retirando todo o ar.
- Coloque sempre etiqueta com: nome do produto, quantidade e data, isto facilita sua identificação e tempo de armazenamento.
- Em cada embalagem, congele apenas a quantidade suficiente para uma refeição.
- Só retire do congelador os alimentos que vai utilizar naquele dia. Pois todo o alimento descongelado deve ser consumido no máximo em até 24 horas.
- Nunca recongele o alimento que foi totalmente descongelado, pois terá sua qualidade reduzida.
- Se o alimento não estiver totalmente descongelado, pode voltar para o freezer sem perdas significativas.
- Só recoloque os alimentos no freezer 30 minutos após tê-lo ligado.
- Se houver dificuldade em retirar os alimentos da embalagem, passe por água morna ou quente rapidamente.
- Cuidado com temperos fortes e excesso de sal, pois podem acentuar durante o congelamento.

- Não cozinhe demais os alimentos, pois tendem a amolecer durante o congelamento.
- Faça sempre o resfriamento rápido. Coloque o alimento sobre um recipiente com água e gelo para esfriar rapidamente.
- Cuidado com a higiene. Lave sempre as mãos, use roupas limpas e aventais para evitar contaminação.

O tempo de que os alimentos levam para congelar num freezer a 18°C é no mínimo :

1 hora – Líquidos, pães, carnes, aves, laticínios, vegetais, frutas, bolos...

2 horas – Pratos prontos, peixes peças de carne, e pratos com açúcar.

Embalagens e Etiquetas:

A embalagem adequada é aquela que protege o produto por um período de tempo específico, é quimicamente inerte e oferece proteção ao produto sobre todos os aspectos da estocagem, ou seja, não permite o contato com o ar frio e seco do freezer como o alimento, evita a passagem de aromas, é resistente e não permite a entrada de ar, evitando a ransificação e a cristalização. Deve ter uma forma adequada ao congelamento rápido e permitir expansão de volume no congelamento. Além disso, deve permitir um fechamento perfeito.

Tipos de Embalagens:

Sacos plásticos – podem ser de polipropileno ou polietileno e devem ser INCOLORES, INODOROS E ATÓXICOS.

Filmes de PVC ou plástico aderente – adere bem aos alimentos mas têm uma tendência a se soltar no freezer.

Folhas de alumínio – devem ser duplas para não rasgar ou furar no freezer.

Recipientes plásticos – normalmente este tipo de embalagem tem também tampa. Dê preferência aos recipientes quadrados e retangulares para melhor distribuição do espaço no freezer.

Bandejas e pratos de alumínio descartáveis – são práticas e podem ser encontradas em diversos tamanhos. Se quiser uma embalagem mais segura, envolva o recipiente depois de tampado ou saco plástico, vede, etiquete e congele.

Travessas e vidros refratários – podem ser usados no freezer, bem vedados. No descongelamento, nunca levar um ao forno quente diretamente do freezer para evitar que quebrem.

Potes de vidro – devem ser resistentes e são ótimos para molhos e alimentos líquidos. Não se esqueça de deixar um espaço de 2 cm da borda para a expansão, senão o vidro quebra.

Formas de gelo – ideais para sucos, sopinhas e purês de frutas. Depois de congelados, devem ser retirados rapidamente e embalados em recipientes plásticos ou sacos plásticos. Para facilitar a retirada, devem ser maleáveis.

Embalagens comerciais – como as margarinhas, as de sorvete também podem ser utilizadas. Para melhor vedação, coloque dentro de sacos plásticos, vede e congele.

Como congelar alimentos

Carne Bovina

- Todo os tipo de carne podem ser congelados, desde que observadas as condições sanitárias e higiênicas. Mantenha a carne sob refrigeração até a hora de preparar.
- Não lave a carne que vai congelar.

- Toda a carne, imediatamente após o abate,(animais abatidos em casa) deve passar por um período de maturação, de descanso para a carne perder a rigidez. Por isso, deve ficar pelo menos 24 horas em refrigeração antes de ser congelada.
- Carnes em pedaços inteiros, congele no máximo 2,5 kg. Pedaços maiores demoram muito para congelar formando grandes cristais de gelo, danificando a carne ao descongelar.
- Evite congelar carne crua temperada, pois pode escurecer e alterar o sabor.
- Bifes deve se separado uns dos outros e guardados em saco plástico.
- Bifes à milanesa podem ser congelados crus, já temperados.
- Carne de porco também deve ser congelada logo após a compra e deve se retirar o excesso de gordura.
- Não congele carne muito gordurosa pois estraga mais rápido e muda o gosto.
- Miúdos devem ser congelados logo em seguida do abate ou da compra, pois são muito perecíveis e o tempo de estocagem é menor.
- Lingüiças e salsichas podem ser estocadas na própria embalagem, sempre observando que podem transmitir odor para os demais alimentos.
- A carne moída estraga mais rápido , por que ao passar na máquina, se quebram em partículas muito pequenas, proporcionando a contaminação e deterioração. Por isso seu prazo de estocagem é bem menor. Compre carne moída em estabelecimento de confiança e peça para moê-la com pouca gordura.

Descongelamento

- Descongelamento das carnes deve ser o mais lento possível. Assim, a quantidade de suco que sai da carne será menor.

- Descongele a carne sempre na geladeira, na própria embalagem ou em recipientes bem tampados, de um dia para outro, para manter melhor as propriedades.
- Salsichas e linguiças podem ser descongeladas diretamente na panela, em água.
- Se precisar de um descongelamento rápido, a embalagem pode ser colocada na água fria ou em água morna rapidamente.
- Carnes para sopas e ensopados podem ir diretamente do freezer para o fogo, mas em água fria.
- Congelamento amolece a carne, portanto tome cuidado ao utilizar a panela de pressão para que o seu cozimento não seja muito prolongado.
- Carnes congeladas individualmente como bifes à milanesa, podem ser descongelados diretamente na frigideira.

Carne de Aves

- Podemos congelar aves adquiridas já abatidas ou abaterem casa. Se for abatidas em casa , melhor deixar escorrer bem o sangue, limpar bem e deixar descansar por seis horas.
- Para congelar a ave inteira, retire os miúdos e congele em separado pois são muito perecíveis. Embale duplamente para evitar o ressecamento.
- Para as aves em pedaços, utilize o congelamento em aberto (colocar os alimento um do lado do outro sem encostar numa assadeira, cobrir e levar ao freezer por 2 a 3 horas) depois de congelado passe para outro recipiente como saco plástico.
- A coloração da carne pode mudar durante o congelamento, variando do branco rosado pra um tom mais escuro, principalmente no osso.

- Se congelar a ave inteira, não congele com recheio pois ele tem um tempo de estocagem menor.
- As melhores embalagens são sacos de plásticos e embalagens de plástico rígido.

Descongelamento

- A melhor técnica de descongelamento é feito sobre refrigeração, lento na geladeira, retirando a ave do embalagem, para não haver formação de gases em seu interior o sabor e o cheiro da carne.
- As aves grandes devem estar totalmente descongeladas antes de assar. Caso contrário, o interior da ave pode não cozinhar direito.
- Pedaços de aves também podem ser usados sem estar totalmente descongelados , e o frango destinado à sopa pode ser colocado diretamente na panela com água fria.
- Pratos a base de aves podem ser colocados em refrigerador de um dia para outro e aquecidos normalmente. Se quiser apressar, deixe 1 hora em temperatura ambiente, embaladas, e depois aqueça.
- Frango à milanesa e filés de frango podem ser descongelados direto em óleo ou em frigideira.

Peixes Congelamento

- Os peixes congelam bem, mas devem ser frescos e de ótima qualidade. Os peixes devem ter olhos brilhantes, guerlas vermelhas, textura resistente ao toque e as escamas não devem soltar.
- Congele inteiro só os peixes pequenos. Os menores congele em postas ou filé em aberto ou embalados um a um.

- Os peixes magros podem ser congelados crus ou depois de leve salmoura. Em peixes inteiros magros é usada uma técnica para evitar que ressequem e conservem melhor suas propriedades no descongelamento. É o “glazing” ou vitrificação que é o sistema de molhar em água e gelo e congelar. Depois que estiver congelado, torne a mergulhar em água e gelo até formar uma camada de gelo ao redor.
- Os peixes gordos não precisam desta “vitrificação”, mas a duração é menor.
- Para congelar peixes assados, asse-os dentro de papel alumínio, sobre fatias de pão ou de legumes para não grudar e facilitar o resfriamento e a estocagem. O peixe pode ser recheado. Não cozinhe demais para não enrijecer no freezer.

Saiba quais Cuidados Tomar para Reduzir Risco de Acidentes na Cozinha

A cozinha é um dos lugares da casa onde há mais riscos de acidentes. Por isso, é preciso tomar alguns cuidados pequenos, mas muito importantes, na hora de utilizá-la.

Por exemplo, na hora de cortar um alimento, a dica principal é sempre colocar a faca no sentido contrário ao corpo, segurando a comida no centro da mão para proteger os dedos. No entanto, caso a pessoa se corte, o infectologista Caio Rosenthal explica que é importante observar o tamanho do corte - se for menor de 1 cm, é bom colocar gelo ou água fria e, quando parar de sangrar, aplicar um curativo para proteger. Se o corte for maior de 1 cm, é melhor ir ao médico para avaliar se precisar dar pontos.

O cuidado deve ser ainda maior se o corte for por causa de uma lata porque, nesse caso, é preciso lembrar do risco de tétano. Por isso, a dica da nutricionista Aline Rissato é, ao jogar a lata fora, colocar a tampa cortante para dentro e embrulhá-la em um jornal.

Em relação às panelas, a dica dos especialistas é colocar os cabos sempre voltados para dentro; em caso de acidente com óleo, nunca é recomendado jogar água na panela - nesse caso, a pessoa deve cortar a fonte do calor, desligando,

por exemplo, o botijão de gás. Em caso de incêndio, é preciso ligar imediatamente para o Corpo de Bombeiros no 193.

Cozinha Segura

- 1** Corte o alimento sempre com a faca no sentido contrário ao corpo
- 2** Jogue latas no lixo com a tampa cortante para dentro
- 3** Coloque os cabos das panelas voltados para dentro do fogão
- 4** Use luva de silicone para manusear objetos quentes
- 5** Evite deixar óleo e água caírem no chão
- 6** Use uma escada para alcançar armários, não um banco
- 7** Evite toalha comprida na mesa para crianças não puxarem



Não é recomendado utilizar panos molhados ou luvas de pano para manusear objetos quentes - a dica é optar por luvas de silicone.

Além disso, é preciso optar também pelo tipo de avental que oferece menos risco, como os de pano. Isso porque os aventais plásticos podem grudar na pele, em caso de queimadura. Caso isso ocorra, a dica do infectologista Caio Rosenthal é lavar a região queimada e não passar nenhum produto.

O uso do micro-ondas também exige bastante atenção, como alertaram os especialistas. Como o aparelho agita as moléculas de água da comida e aumentam a temperatura, isso pode gerar expansão de peles ou cascas. Por isso, alimentos como ovo, tomate, batata e linguiça, por exemplo, devem ser perfurados antes de serem aquecidos.

No caso da água, fervê-la no microondas também exige muito cuidado. Quando a água pura é aquecida por muito tempo e entra em contato com um novo corpo,

como um saquinho de chá, por exemplo, inicia-se uma ebullição a 100 °C, o que pode provocar espirros do líquido fervendo.

A nutricionista e gastróloga Aline Rissato Teixeira explicou ainda que o aquecimento de certos tipos de embalagens no micro-ondas também é perigoso. Potes totalmente fechados ou objetos metálicos, por exemplo, não devem ser utilizados porque existe o risco de estourarem. A dica é observar se o pote é próprio para ser colocado no micro-ondas porque, caso não seja, pode não suportar o calor e derreter.

Segurança na Cozinha

- > Use os bicos de trás para fazer frituras. E tome muito cuidado ao colocar alimentos em óleo fervente. Nunca os jogue, procure mergulhá-los delicadamente com a ajuda de uma escumadeira ou de um garfo de cabo longo.
- > Não use avental de plástico nem panos ou papéis próximos ao fogo.
- > Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- > Sempre existe risco de o óleo respingar no seu corpo. Se puder, ao fazer frituras use um jaleco ou uma blusa de mangas longas.
- > Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- > Não deixe utensílios de cozinha cortantes como facas, garfos, tesouras e demais objetos ao alcance de crianças. Evite deixar copos, jarras, pratos e travessas de vidro também, perto de crianças pequenas.



- > Não se assuste quando o óleo da frigideira pegar fogo, isso pode acontecer. A dica é tampar a panela que o fogo apaga. Não jogue água, não tire a panela do fogo, fazendo movimentos bruscos que o fogo pode aumentar. Em caso mais grave, use extintor de incêndio.
- > Mantenha a válvula da panela de pressão e o pino limpos, verifique a necessidade de desentupir para facilitar a saída da pressão. Coloque menos água e após pegar a pressão, abaixe o fogo.
- > No microondas não use metal e plástico, prefira vidro e tigelas refratárias.
- > Faça de tempo em tempo uma verificação nos registros e mangueiras de gás, troque-as no prazo estipulado pelas normas do fabricante e procure detectar possíveis vazamentos.
- > Evite manter o chá molhado, pode ser escorregadio e causar quedas e acidentes.

Macronutrientes

São nutrientes necessários ao organismo diariamente e em grandes quantidades.

Constituem a maior parte na dieta. Fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo.

O equilíbrio alimentar depende da proporção ideal entre eles. A unidade de medida é o grama.

Fazem parte do grupo dos macronutrientes:

Alimentos ricos em gordura

As principais fontes de gorduras boas na dieta são os peixes e os alimentos de origem vegetal, como a azeitona, o azeite de oliva e o abacate. Além de fornecerem energia e protegerem o coração, esses alimentos também são fontes de vitaminas A, D, E e K, importantes para prevenir problemas como cegueira, osteoporose e hemorragias.

No entanto, as gorduras de origem animal ou hidrogenadas, como as presentes em carnes, bolachas recheadas e sorvetes, são ruins para a saúde porque são ricas em gorduras saturadas ou trans, que favorecem o aumento do colesterol e o aparecimento de aterosclerose.

Quantidade recomendada por dia

A quantidade de gordura recomendada para ser consumida por dia é de 30% das calorias diárias totais, mas apenas 2% pode ser de gordura trans e no máximo 8% de gordura saturada, pois essas são as formas prejudiciais à saúde.

Por exemplo, um adulto saudável e com peso adequado precisa consumir cerca de 2000 kcal por dia, sendo que cerca de 30% dessa energia pode vir de gorduras, o que dá 600 kcal. Como 1 g de gordura tem 9 kcal, para alcançar 600 kcal deve-se consumir cerca de 66,7 g de gorduras.

No entanto, esta quantidade deve ser dividida da seguinte forma:

- **Gordura trans (até 1%)**: 20 kcal = 2 g, o que seria alcançado com o consumo de 4 fatias de pizza congelada;

- **Gordura saturada (até 8%):** 160 kcal = 17,7 g, o que pode ser encontrado em 225 g de picanha grelhada;
- **Gordura insaturada (21%):** 420 kcal = 46,7 g, o que pode ser alcançado em 4,5 colheres de sopa de azeite extra virgem.
- Assim, percebe-se que é possível ultrapassar facilmente a recomendação de gorduras na alimentação, sendo necessário estar atento para que o consumo principal seja de gorduras boas.

Quantidade de gordura nos alimentos

A tabela a seguir traz a quantidade de gordura nos principais alimentos ricos nesse nutriente.

| Alimentos (100g) | Gordura Total | Gordura Insaturada (Boa) | Gordura Saturada (Ruim) | Calorias |
|-------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------|----------|
| | | | | |
| Abacate | 10,5 g | 8,3 g | 2,2 g | 114 kcal |
| Salmão grelhado | 23,7 g | 16,7 g | 4,5 g | 308 kcal |
| Castanha-do-pará | 63,5 g | 48,4 g | 15,3 g | 643 kcal |
| Linhaça | 32,3 g | 32,4 g | 4,2 g | 495 kcal |
| Picanha bovina grelhada | 19,5 g | 9,6 g | 7,9 g | 289 kcal |
| Bacon grelhado | 31,5 g | 20 g | 10,8 g | 372 kcal |
| Lombo de Porco assado | 6,4 g | 3,6 g | 2,6 g | 210 kcal |
| Biscoito recheado | 19,6 g | 8,3 g | 6,2 g | 472 kcal |
| Lasanha congelada | 23 g | 10 g | 11 g | 455 kcal |

Além destes alimentos naturais, a maioria dos alimentos industrializados incluem muitos ácidos graxos, e para saber exatamente a quantidade de gordura, deve-se ler os rótulos e identificar o valor que aparece nos lípidos.

Principais fontes de Gordura Insaturada (Boa)

As gorduras insaturadas são as boas para a saúde, e podem ser encontradas principalmente em alimentos de origem vegetal como azeite de oliva, óleo de soja, de girassol ou de canola, castanhas, nozes, amêndoas, linhaça, chia ou abacate. Além disso, elas também estão presentes em peixes do mar, como salmão, atum e sardinha.

Nesse grupo estão presentes as gorduras monoinsaturadas, poli-insaturadas e ômega-3, que ajudam a prevenir doenças do coração, melhorar a estrutura das células e ajudar na absorção das vitaminas A, D, E e K no intestino. Leia mais em: [Gorduras boas para o coração](#).

Principais fontes de gordura Saturada (Ruim)

A gordura saturada é um tipo de gordura ruim encontrada principalmente nos alimentos de origem animal, como carnes vermelhas, bacon, banha de porco, leite e queijos. Além disso, ela também está presente em grandes quantidades nos produtos industrializados prontos para o consumo, como bolachas recheadas, hambúrgueres, lasanhas e molhos.

Esse tipo de gordura aumenta o colesterol e se acumula nos vasos sanguíneos, podendo provocar o entupimento das veias e o aumento do risco de problemas cardíacos como aterosclerose e infarto.

Gordura Trans (Ruim)

A gordura trans é o pior tipo de gordura, pois ela tem o efeito de aumentar o colesterol ruim e diminuir o colesterol bom no corpo, aumentando muito o risco de problemas cardiovasculares e câncer.

Ela está presente em alimentos industrializados que contêm gordura vegetal hidrogenada como ingrediente, como massas de bolo prontas, biscoitos recheados, margarinas, salgadinhos de pacote, sorvete, fast food, lasanhas congeladas, nuggets de frango e pipoca de micro-ondas.

Pirâmide Alimentar

A **Pirâmide Alimentar** é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes.

Importante ressaltar que a principal finalidade dessa organização, consiste em fornecer informações acerca de uma **alimentação saudável e equilibrada**.

Estrutura da Pirâmide Alimentar

Pirâmide Alimentar



 www.weblaranja.com Fonte: Baseado na pirâmide alimentar da UNB - Universidade de Brasília

A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados **essenciais para a nossa saúde**, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.

Na Pirâmide Alimentar, os alimentos são classificados em **oito grupos**, a saber:

Grupo 1: Carboidratos

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta. As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Grupo 2: Verduras e Legumes

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.

Além das opções tradicionais, as frutas exóticas se tornam uma opção para variar as frutas consumidas.

Grupo 4: Leite e derivados

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e Ovos

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.

Grupo 7: Óleos e Gorduras

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B.

São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

Grupo 8: Açúcares e Doces

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.

Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.

Além disso, são divididos em **quatro níveis**:

1. **Alimentos Energéticos:** Grupo 1
2. **Alimentos Reguladores:** Grupos 2 e 3
3. **Alimentos Construtores:** Grupos 4, 5 e 6
4. **Alimentos Energéticos Extras:** Grupos 7 e 8

A despeito da **água** não fazer parte da pirâmide alimentar tradicional, os nutricionistas recomendam a ingestão diária de no mínimo **2 litros**.

Para eles, a água aparece na base da pirâmide, configurando o alimento mais essencial para o ser humano.

Nova Pirâmide Alimentar Brasileira



O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (UEDA), esquematizou, em 1992, a primeira pirâmide alimentar, embora os primeiros guias alimentares tenham sido criados nos anos 1970.

Vale lembrar que no Brasil, o primeiro gráfico foi criado em 1999 com base nos padrões alimentares norte-americanos. A nova pirâmide incluiu alimentos tipicamente brasileiros, como o caju, a graviola, a castanha do Pará.

Em 2013, o Brasil passou a ter uma nova Pirâmide Alimentar com diversas reformulações. Essa mudança esteve relacionada com a quantidade, o tipo e a distribuição dos alimentos, visto que a obesidade tem sido um problema recorrente e preocupante para os estudiosos.

A nova Pirâmide Alimentar propõe a diminuição de calorias (de 2500 para 2000 calorias diárias) e diminuição do tempo entre as refeições (a cada 3 horas). Ademais, inclui a realização de 30 minutos diários de atividade física.

Orientações para uma alimentação saudável

O Ministério da Saúde (MS) lançou em novembro de 2014 o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, em que utiliza novos parâmetros para uma boa alimentação.

O objetivo do guia é tornar a alimentação saudável e promover a boa saúde. Seu principal objetivo é a prevenção de doenças como obesidade, diabetes, infarto, doenças vasculares e câncer.

Conheça abaixo as principais orientações apresentadas:

- Evite fast-food e opte por comidas caseiras. O preparo do alimento é uma forma de produção sustentável.
- Aumente o consumo de alimentos naturais como frutas, verduras e carnes.
- Reduza os alimentos processados e em conserva, como enlatados e defumados.
- Evite consumir alimentos ultra processados como biscoitos, refrigerantes, hambúrgueres congelados, nuggets e outros industrializados.
-

Limpeza Offshore

Os serviços considerados offshore são aqueles feitos a partir da costa marítima de uma determinada localidade. “Off” significa “fora” e “shore” significa “costa”, sendo assim, offshore é fora da costa. Esses serviços são aqueles realizados fora da terra firme, no mar. E um dos serviços offshore existentes é a limpeza de tanques e dutos de navios e plataformas de petróleo, por exemplo. São realizadas limpezas em tanques de água, lama, granel, além da destinação dos resíduos encontrados durante esse tipo de limpeza.

Objetivos principais

Um bom serviço de **limpeza offshore** deve prezar por oferecer segurança e qualidade, dentro sempre das normas e das leis, garantindo a satisfação do cliente, a melhoria dos processos, a preservação do meio ambiente e a prevenção de acidentes.

A estrutura deve possuir uma logística necessária para atender às demandas vindas das unidades marítimas e das embarcações sempre com qualidade, pontualidade e agilidade.

Quesitos essenciais

Em todo tipo de limpeza existem alguns pontos essenciais, e na **limpeza offshore** isso não é diferente. Por se tratar de algo feito fora da terra firme, é preciso tomar muitos cuidados, principalmente nas questões que envolvem a preservação do meio ambiente. Não adianta recolher os resíduos e descartá-los no mar, pois isso além de ser errado, é um grave crime ambiental.

Confira a seguir os oito quesitos essenciais em limpeza offshore:

- **Esvaziamento:** é necessário esvaziar os tanques de navios petroleiros e cargueiros antes de iniciar a limpeza. A bomba principal não é capaz de realizar a coleta dos resíduos, deixando ainda cerca de 60 litros nos taques;
- **Trabalho manual:** em casos como o citado anteriormente, é necessário trabalho manual para limpar o tanque. No entanto, essa é uma tarefa muito demorada e extremamente perigosa, pois esses resíduos são gases e líquidos inflamáveis;
- **Segurança:** esse é o quesito de maior importância na realização das limpezas offshore. Somente o fato de estar fora de terra firme já é um fator de intensa preocupação, pois qualquer erro pode levar a um acidente com poucas chances de recuperação do problema. Por isso, arriscar demais não é nunca uma boa opção;

- **Utilizar tecnologias:** uma tecnologia eficiente é sempre bem-vinda às limpezas offshore. Um dos casos mais comuns é a utilização de unidades de limpeza a vácuo, que podem ser instaladas para realizar um trabalho mais seguro e eficiente;
- **Eficiência:** os trabalhos de limpeza offshore precisam ser de qualidade e precisam funcionar com eficiência. Os sistemas de limpeza usados em navios petroleiros e cargueiros são para operações pesadas de limpeza dos tanques em grandes alturas e profundidades, além de possuírem grandes extensões horizontais;
- **Evitar químicos:** estando no meio do mar, como é o caso dos serviços de limpeza offshore, evitar produtos químicos é sempre uma excelente escolha, pois existem situações críticas para permissões e requisitos especiais de descarte. Sendo assim, a limpeza poderá ser feita de maneira eficiente e sem causar danos;
- **Busca por melhorias:** um bom serviço de limpeza offshore estará sempre buscando melhorar, seja utilizando novas técnicas, novas tecnologias, aprimorando antigos conceitos e revendo outros tantos. O mais importante é não entrar na chamada “zona de conforto”, pois o tempo passa e são necessárias mudanças pra que os processos sigam funcionando;
- **Descarte:** uma das partes mais importantes é fazer corretamente o descarte dos resíduos. Eles devem ser armazenados e levados para descarte em terra firme, longe das profundezas do mar.

Serviço de fundamental importância!

As **limpezas offshore** são serviços de fundamental importância e precisam atentar aos quesitos que são considerados essenciais para que sigam funcionando e trazendo benefícios, principalmente para navios que transportam petróleo, mas também para aqueles de transporte de cargas e passageiros.

Relações Interpessoais e Qualidade de Vida no Trabalho

Para a maioria das pessoas, o trabalho é um importante componente da vida, não apenas no sentido material (salário, benefícios), como também com relação ao desempenho das atividades e para o contato social.

Hoje se sabe que o cotidiano do trabalho influí na vida e nas emoções das pessoas. Por exemplo, a realização de um projeto de trabalho importante resulta em sentimentos positivos, assim como uma discussão com o chefe pode acarretar sentimentos de preocupação.

Por isso, as organizações precisam, de alguma forma, proporcionar um ambiente de trabalho agradável, pois perceberam a influência do bom ambiente para a produtividade, e, por consequência, o andamento do trabalho.

Assim, alguns fatores tornaram-se fundamentais para a realização do trabalho: o ambiente, o relacionamento, saber como as pessoas se sentem com relação às suas tarefas, enfim, uma visão mais global do trabalhador.

Relacionamento Interpessoal

O processo de interação humana encontra-se presente nas organizações, e a forma como se dão essas interações influencia os resultados de toda a empresa.

Conviver com o outro não é uma tarefa fácil, e conviver com o outro no trabalho sem entender o comportamento de cada um é praticamente impossível.

Cada um de nós possui algumas noções sobre o comportamento e as reações de outras pessoas, e até já desenvolveu certa habilidade para lidar com as maneiras diferentes que cada um possui; porém, essas noções são empíricas e nos basearmos apenas no que “achamos” nem sempre é um bom caminho.

Se considerarmos essa interação de pessoas num ambiente organizacional, temos que levar em consideração que as pessoas não funcionam como máquinas e que muitas vezes o comportamento é diferente do que se espera. Isso porque, quando estamos em interação com outras pessoas, o

funcionamento de ser de cada um é afetado, alterando o que se poderia chamar de “previsto ou esperado”.

Segundo Moscovici (1994), nas empresas, a interação humana ocorre em dois níveis concomitantes e interdependentes. O nível da tarefa é o que podemos observar, que é a execução das atividades individuais e em grupos. Já o socioemocional refere-se às sensações, aos sentimentos que são gerados pela convivência.

Se esses sentimentos são positivos, o nível da tarefa é facilitado, gerando uma produtividade satisfatória. Se, ao contrário, o clima emocional não é satisfatório, a tarefa passa a sofrer os efeitos, que muitas vezes se manifestam com interações de desagrado, antipatia, aversão etc.

A interação socioemocional pode favorecer o resultado do trabalho e as relações interpessoais. Se os processos são construtivos, a colaboração e o afeto predominam, o que possibilita a coesão do grupo. Caso contrário, o grupo passa a ter conflitos internos. O que se observa é que para trabalhar bem, e em grupo, as pessoas precisam possuir não apenas competências técnicas para realizar suas funções, mas também competências emocionais.

Vemos que a realização eu-eu é fundamental na interação com os outros; a forma como eu me vejo, minhas motivações, ideologia, influem em cada interação interpessoal.

A harmonia consigo mesmo, a autoaceitação e valorização, o bem-estar físico e mental, proporcionam um equilíbrio na relação com o outro. Muitas vezes, as dificuldades que surgem na relação eu-outro são causadas pelo não equilíbrio da relação eu-eu. Portanto, é fundamental o equilíbrio eu-eu, para que se possa estar bem com os outros.

Numa organização, a presença de um líder habilidoso é muito importante nesse processo. Ele poderá conduzir sua equipe para o sucesso e, se possui habilidades para lidar com as emoções e com a qualidade de vida, fará a diferença de forma positiva no seu grupo de trabalho.

A qualidade de vida no trabalho não decorre apenas de bons salários e planos de benefícios, mas do tratamento humano que valorize a gentileza, a possibilidade de expressar os pontos de vista divergentes, do respeito, do relacionamento sincero.

No trabalho, os indivíduos apresentam sua maneira pessoal de lidar com seus sentimentos e emoções, e essa maneira própria entra em contato com outros indivíduos, que também possuem sua maneira própria. Essas emoções entram em contato diariamente, criando uma atmosfera diferente em cada setor, cada departamento, visto que cada local tem suas características próprias de conduzir seu trabalho, de discutir os problemas, e de como seus líderes lidam com as pessoas. O que facilita ou dificulta essas relações são o autoconhecimento e o conhecimento do outro, que fazem com que se amplie a compreensão de como as pessoas atuam no trabalho.

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

A qualidade de vida no trabalho está ligada ao bem-estar das pessoas em situação de trabalho, visando elevar o nível de satisfação e também o de produtividade, o que significa maior eficácia e, ao mesmo tempo, atender às necessidades básicas dos trabalhadores.

O que se observa é que nem todo problema de produtividade ou insatisfação dos funcionários pode ser resolvido pelos programas de QVT. Entretanto, sua aplicação sem dúvida implica melhores desempenhos e redução de custos, na medida em que reduz o desperdício. Isso porque a organização passa a contar com pessoas mais comprometidas, contribuindo para a melhoria dos resultados.

Como existem os aspectos técnicos relacionados ao processo produtivo nos programas de QVT, muitas organizações priorizam o investimento técnico, que são melhorias em máquinas e equipamentos, esquecendo o investimento em pessoas. Somente atendendo às necessidades das pessoas e as desenvolvendo é que as organizações atingirão as suas metas, não apenas investindo em tecnologia, mas cuidando do clima organizacional.

Quando ocorre esse desequilíbrio de maior investimento em tecnologia em detrimento do investimento nas pessoas, ele é acompanhado de um baixo nível de satisfação do empregado, afetando diretamente a qualidade dos produtos e serviços prestados. Para que isso não ocorra, é necessário que se conheça quais são as expectativas e necessidades das pessoas, para que esses fatores não interfiram na qualidade do produto.

Na opinião de Cleo Carneiro (apud FERNANDES, 1996, p. 38),

Qualidade de vida no trabalho é ouvir as pessoas e utilizar ao máximo sua potencialidade. Ouvir é procurar saber o que as pessoas sentem, o que as pessoas querem, o que as pessoas pensam [...] e utilizar ao máximo sua potencialidade é desenvolver as pessoas, e procurar criar condições para que as pessoas, em se desenvolvendo, consigam desenvolver a empresa.

Muitos trabalhadores se queixam de uma subutilização de seu potencial, de condições inadequadas de trabalho, o que faz que aumente a insatisfação. Essa insatisfação provoca uma diminuição do seu rendimento, acarretando consequências na saúde física e mental do trabalhador e, em decorrência, menor rentabilidade empresarial. Entretanto, não se pode esperar qualidade no desempenho das pessoas se essas não têm qualidade em seu próprio trabalho.

O objetivo da qualidade de vida no trabalho é o de resgatar o ser humano e o ambiente, que, na maioria das vezes, são negligenciados em favor do avanço tecnológico e do crescimento econômico. É possível aliar a produtividade com melhores condições de trabalho, pois a qualidade dos produtos está associada à qualidade de vida dos que produzem.

Ao longo do tempo, a QVT passou por diferentes concepções, conforme se pode verificar no quadro a seguir.

Quadro 1 – Evolução do conceito de QVT

| Concepções evolutivas de QVT | Características ou visão |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QVT como uma variável (1959-1972) | Reação do indivíduo ao trabalho. Era investigado como melhorar a qualidade de vida no trabalho para o indivíduo. |
| QVT como uma abordagem (1969-1974) | O foco era o indivíduo antes do resultado organizacional; mas, ao mesmo tempo, tendia a trazer melhorias tanto ao empregado como à direção. |
| QVT como um método (1972-1975) | Um conjunto de abordagens, métodos ou técnicas para melhorar o ambiente de trabalho e tornar o trabalho mais produtivo e mais satisfatório. QVT era visto como sinônimo de grupos autônomos de trabalho, enriquecimento de cargo ou desenho de novas plantas com integração social e técnica. |
| QVT como um movimento (1975-1980) | Declaração ideológica sobre a natureza do trabalho e as relações dos trabalhadores com a organização. Os termos administração participativa e democracia industrial eram frequentemente ditos como ideais do movimento de QVT. |
| QVT como tudo (1979-1982) | Como panaceia contra a competição estrangeira, problemas de qualidade, baixas taxas de produtividade, problemas de queixas e outros problemas organizacionais. |
| QVT como nada (futuro) | No caso de alguns projetos de QVT fracassarem no futuro, não passará apenas de um "modismo" passageiro. |

Conduta Assertiva

O termo assertividade origina-se da palavra asserção, que quer dizer afirmar. É um comportamento que se aprende, permitindo-se agir de acordo com nossos interesses, expressar nossos sentimentos de forma honesta e adequada, fazendo valer nossos direitos sem negar o direito dos outros.

Esse comportamento é cada vez mais valorizado no ambiente organizacional, onde são exigidas decisões objetivas e focadas em resultado; espera-se que os funcionários apresentem comportamento maduro e honesto.

De acordo com Martins (2005, p. 21), algumas atitudes são fundamentais para a assertividade.

Autoestima: é o que você pensa sobre si mesmo. A qualidade da autoestima depende da aceitação, da confiança e do respeito que você tem por si mesmo.

Determinação: é o que faz você não desistir perante os obstáculos, ter foco e clareza sobre onde quer chegar.

Empatia: é a capacidade de se colocar no lugar do outro. Somente as pessoas maduras conseguem estabelecer a empatia.

Adaptabilidade: é adequar seu estilo de comunicação, seja sua interlocutora uma criança, um idoso, com nível cultural alto ou baixo.

Autocontrole: usar a racionalidade para gerenciar as emoções, não perdendo o controle das situações.

Tolerância a frustração: aceitar a diversidade humana, não ouvimos só “sins”, mas também “nãos”.

Sociabilidade: é se preocupar com o bem-estar do outro e com o seu próprio. É tratar as pessoas com naturalidade, sem ideias preconcebidas.

O importante é que a habilidade de ser assertivo pode ser aprendida. Uma das estratégias que nos ajudam a tornar-nos mais assertivos é observarmos o comportamento de pessoas que admiramos, e que têm facilidade de agir de forma como gostaríamos. Saber que nossos comportamentos são aprendidos e que podem ser modificados, desde que queiramos, é o grande facilitador.

Poluição da Água: Tipos, Causas e Consequências

A **poluição da água** é a contaminação dos corpos d'água por elementos físicos, químicos e biológicos que podem ser nocivos ou prejudiciais aos organismos, plantas e à atividade humana. É uma questão muito séria, já que a água é essencial para a vida humana. Ela representa cerca de 70% da massa do corpo humano e seu consumo é fundamental para a nossa sobrevivência. Podemos sobreviver se ficarmos períodos de até 50 dias sem nos alimentar, porém, não é possível ficar mais de quatro dias sem o **consumo de água**.

A **água** também é importante para a produção de alimentos, de energia e de bens industriais de diversos tipos. Em **resumo**, ela é o recurso mais importante

para nossa sociedade e para a vida na Terra e por isso é tão importante evitar a sua **poluição**. Grande parte da **água** presente em nosso planeta, no entanto, não pode ser usada para as tarefas citadas. Mesmo cobrindo mais de 3/4 do planeta, cerca de 97,3% do líquido vital está presente nos oceanos (água salgada), sendo imprópria para uso. A água doce representa apenas 2,7% do total, mas 2,4% do total está situado em locais de difícil acesso, em regiões subterrâneas e nas geleiras, sobrando apenas 0,3% da **água** do planeta para utilização. No Brasil, temos 13% da água doce disponível no mundo, com a grande maioria (73%) localizada na bacia amazônica.

Um fator preocupante dessa poluição é que os lençóis freáticos, os lagos, os rios, os mares e os oceanos são o destino final de todo e qualquer poluente solúvel em **água** que tenha sido lançado no ar ou no solo. Desta forma, além dos poluentes que são lançados diretamente nos corpos d'água, as redes hídricas ainda recebem a **poluição** vinda da atmosfera e da litosfera (o solo).

Causas da poluição da água

As fontes de **poluição da água** são separadas em duas categorias, dependendo da origem do poluente. São **causas** humanas, como o descarte incorreto de produtos e o lançamento de esgoto e produtos químicos na **água**.

Fontes pontuais

São fontes individuais facilmente identificadas, como um encanamento ou uma vala. Exemplos dessa categoria incluem o lançamento dos poluentes de uma fábrica diretamente na **água**.

Fontes não pontuais

Também chamadas de fontes difusas, são relacionadas à **contaminação** que não é originada de uma fonte individual e discreta. Como elas não são provenientes de um ponto de lançamento ou de geração específico, o controle e a identificação são difíceis. Alguns exemplos de fontes difusas são a infiltração de agrotóxicos no solo, o descarte incorreto de substâncias

prejudiciais ao meio ambiente, o lixo e o lançamento de esgoto diretamente nos córregos.

Tipos de poluição da água

Já os **tipos de poluição** se dividem de quatro modos:

Poluição sedimentar

É o acúmulo de partículas em suspensão. Quando são vindas do solo pelo processo de erosão, desmatamento e extração de minérios, elas podem interferir no processo de fotossíntese, bloqueando os raios solares e interferir na capacidade dos animais de encontrar alimento. Esses sedimentos também podem ser provenientes de produtos químicos insolúveis que adsorvem e concentram os poluentes biológicos, os poluentes químicos e também atrapalham o processo de fotossíntese. Os sedimentos são o **tipo de poluição** mais comum nos corpos d'água.

Poluição biológica

Esse **tipo de poluição** ocorre com a introdução de detritos orgânicos lançados geralmente por esgotos domésticos e industriais, que podem ser direcionados diretamente à **água** ou podem se infiltrar nos solos, atingindo lençóis freáticos. São compostos de carboidratos, gorduras, proteínas, fosfatos e bactérias. Alguns exemplos são restos de alimentos, fezes humanas e detergentes.

Na decomposição desses detritos, o oxigênio é consumido, causando um desequilíbrio em seu nível na **água**, o que causa a morte de peixes e outros organismos aquáticos. A alta concentração de nutrientes gerados pela degradação dos compostos orgânicos cria a eutrofização (proliferação de algas que impedem a passagem da luz na superfície).

Esses detritos também estão cheios de micro-organismos patogênicos, como as bactérias, vírus, vermes e protozoários, provenientes principalmente dos resíduos humanos. Como consequências estão as diversas doenças que

podem ser transmitidas aos humanos e aos animais, tais como leptospirose, amebíase, febre tifoide, diarreia, cólera e hepatites. Cerca de 250 milhões de casos de doenças ocasionadas pela **contaminação da água** ocorrem todo ano no mundo inteiro e elas são responsáveis por aproximadamente dez milhões de mortes anuais, sendo que 50% das vítimas são crianças. Para evitar esse problema, é recomendado ferver a água ou usar produtos químicos, tais como o hipoclorito de sódio e a cal viva, a fim de eliminar os micro-organismos da **água** para consumo.

Poluição térmica

A **poluição** térmica é um dos **tipos de poluição da água** menos conhecidos, já que não é facilmente observável - ela não é visível ou audível, mas seu impacto é considerável. Ela ocorre quando a temperatura de um meio de suporte de algum ecossistema (como um rio, por exemplo) é aumentada ou diminuída, causando um impacto direto na população desse ecossistema, como a diminuição dos níveis de oxigênio na água e perda da biodiversidade (saiba mais sobre poluição térmica).

Poluição química

É a contaminação ambiental gerada por produtos químicos que acabam tendo como destino os corpos hídricos. Ela pode ser intencional ou acidental. A primeira forma é a mais comum, pois muitas indústrias despejam produtos químicos em rios, lagos ou na rede de esgoto, sem o tratamento adequado. É comum também a ocorrência de **poluição** na zona rural através da **contaminação** por uso de agrotóxicos. Os efeitos desse **tipo de poluição** são cumulativos e podem levar anos para serem sentidos. Ela causa grandes danos para a vida marinha nos rios e lagos, além de prejudicar animais que interagem com o ecossistema, como aves que se alimentam dos peixes.

Os seres humanos também são prejudicados quando ocorre o contato com a **água contaminada** por produtos químicos, podendo causar o

desenvolvimento de doenças e problemas graves de saúde. Alguns dos poluentes mais comuns **das águas** são:

- Fertilizantes agrícolas;
- Agrotóxicos;
- Esgoto doméstico e industrial;
- Compostos orgânicos sintéticos;
- Plásticos;
- Petróleo;
- Metais pesados.

Um dos maiores problemas com a **poluição** química é sua dificuldade de descontaminação, pois esse processo tem um alto custo e, na maioria das vezes, é demorado. Alguns terrenos contaminados por produtos químicos ficam décadas sem que possam ser utilizados (devido à **contaminação** e à toxicidade do poluente). Nos cursos de **água**, o poluente é levado por todo o curso, contaminando também as margens. Os químicos também podem acabar sendo depositados no fundo dos rios, dificultando muito sua remoção.

Efeitos em humanos

A **poluição da água** é um dos maiores perigos à saúde, afinal, não podemos sobreviver sem **beber água** e, se ela estiver poluída, pode causar sérios problemas à saúde ao ser ingerida. Alguns micro-organismos, como bactérias, que podem se desenvolver naturalmente **na água** ou serem introduzidas com os **tipos de poluição** citados, podem causar doenças como febre tifoide, cólera, hepatites, disenteria e pólio. Essas doenças são principalmente perigosas para crianças e são responsáveis por quase **60% da mortalidade infantil no mundo**, principalmente em países em desenvolvimento e que não possuem uma rede adequada de tratamento de água e esgoto.

Poluentes químicos não causam doenças de forma direta, porém, proporcionam grandes danos à saúde a longo prazo, mesmo em níveis baixos de **concentração**. Esses poluentes acabam sendo consumidos accidentalmente

por peixes e se acumulam em seus tecidos. Quando esses peixes são consumidos, essa **poluição** acaba entrando no nosso corpo - e, no futuro, doenças podem surgir a partir dessa alta concentração.

Efeitos no meio ambiente

Constantemente aparecem notícias sobre vazamentos de óleo ou cenas de **água poluída** perto de fábricas e de áreas urbanas. Devem existir outros exemplos visíveis de **poluição da água** perto da sua casa. Alguns tipos são facilmente identificados, enquanto outros podem não ser notados até que causem grandes danos. Mesmo que a água de um rio ou lago pareça limpa, ela pode conter um número grande de poluentes.

Os efeitos dos diferentes **tipos de poluição da água** são complexos e, em muitos casos, ainda não compreendidos totalmente. Diferentes organismos podem responder de modo distinto para o mesmo **tipo de poluição**. Alguns têm sua taxa de reprodução e crescimento aumentada enquanto outros têm seu tempo de vida reduzido, levando à sua morte. Outros fatores como temperatura, ocorrência de chuvas e a velocidade do fluxo da água têm influência direta com os **efeitos da poluição**. Uma coisa é certa: todos os **tipos de poluição** têm efeitos negativos para o meio ambiente em diversas formas.

Controle e tratamento

Muitos governos possuem leis estritas que ajudam a minimizar a **poluição da água**. Essas leis normalmente são voltadas para indústrias, hospitais e áreas de comércio que controlam como despejar, tratar e monitorar os efluentes desses locais.

O tratamento desses efluentes também é fundamental e deve ser projetado para diminuir a **poluição** nos corpos d'água.

Para o abastecimento humano, a **água** deve ser tratada a fim de eliminar os patógenos presentes nela e os poluentes nocivos à nossa saúde.

O que você pode fazer?

Além das medidas de controle e tratamento realizadas pelos governos, existem algumas simples ações que você pode fazer para ajudar. Confira algumas dicas abaixo:

- Descarte seu lixo de maneira correta (veja onde reciclar);
- Diminua seu lixo;
- Faça compostagem com seus resíduos orgânicos;
- Tenha preferência por alimentos orgânicos;
- Caso tenha horta ou plantação, tente não utilizar fertilizantes industriais e diminua o uso de pesticidas. Veja oito passos para fazer sua horta orgânica;
- Não jogue remédios, cigarros, camisinhas, fraldas, absorventes ou qualquer outro lixo que contenha substâncias nocivas na privada;
- Não jogue tintas, solventes, óleos e outros produtos que contenham químicos diretamente no ralo;
- Pratique o consumo consciente de água. Evite desperdícios!