



CÓD: OP-018DZ-23
7908403545797

SOBRADINHO-BA

PREFEITURA MUNICIPAL DE SOBRADINHO - BAHIA

Cozinheiro

EDITAL Nº 01/2023

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de textos em português.	5
2. Ortografia (acentuação gráfica).	5
3. Emprego das classes de palavras.	6

Matemática

1. Resolução de situações problema envolvendo as quatro operações (adição, subtração, multiplicação, divisão) com números inteiros, decimais e fracionários.	59
2. Noções básicas de proporcionalidade.	65
3. Leitura e interpretação de tabelas e gráficos.	66

Conhecimentos Específicos

Cozinheiro

1. Boas Práticas de Manipulação de Alimentos 69	69
2. Técnica Dietética 72	72
3. Segurança do trabalho (Normas regulamentadoras)..... 73	73
4. Ética e moral 77	77
5. Conceitos da área, formas e técnicas de preparo de alimentos 80	80
6. Utensílios e equipamentos industriais na cozinha 93	93
7. Conhecimentos sobre trabalho em equipe..... 95	95
8. Descarte correto do lixo orgânico e reciclável. 97	97

SEGURANÇA DO TRABALHO (NORMAS REGULAMENTADO-RAS)

De modo genérico, **Higiene e Segurança do Trabalho** compreendem duas atividades intimamente relacionadas, no sentido de garantir condições pessoais e materiais de trabalho capazes de manter certo nível de saúde dos empregados.

Do ponto de vista da Administração de Recursos Humanos, a saúde e a segurança dos empregados constituem uma das principais bases para a preservação da força de trabalho adequada através da Higiene e Segurança do trabalho.

Segundo o conceito emitido pela Organização Mundial de Saúde, a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e que não consiste somente na ausência de doença ou de enfermidade.

A higiene do trabalho refere-se ao conjunto de normas e procedimentos que visa à proteção da integridade física e mental do trabalhador, preservando-o dos riscos de saúde inerentes às tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são executadas.

Segurança do trabalho é o conjunto de medidas técnicas, educacionais, médicas e psicológicas, empregadas para prevenir acidentes, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer instruindo ou convencendo as pessoas da implantação de práticas preventivas.

A atividade de Higiene do Trabalho no contexto da gestão de RH inclui uma série de normas e procedimentos, visando essencialmente, à proteção da saúde física e mental do empregado.

Procurando também resguardá-lo dos riscos de saúde relacionados com o exercício de suas funções e com o ambiente físico onde o trabalho é executado.

Hoje a Higiene do Trabalho é vista como uma ciência do reconhecimento, avaliação e controle dos riscos à saúde, na empresa, visando à prevenção de doenças ocupacionais.

O que é higiene e segurança do trabalho?

A higiene do trabalho compreende normas e procedimentos adequados para proteger a integridade física e mental do trabalhador, preservando-o dos riscos de saúde inerente às tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são executadas.

A higiene do trabalho está ligada ao diagnóstico e à prevenção das doenças ocupacionais, a partir do estudo e do controle do homem e seu ambiente de trabalho.

Ela tem caráter preventivo por promover a saúde e o conforto do funcionário, evitando que ele adoça e se ausente do trabalho.

Envolve, também, estudo e controle das condições de trabalho.

A iluminação, a temperatura e o ruído fazem parte das condições ambientais de trabalho.

Uma má iluminação, por exemplo, causa fadiga à visão, afeta o sistema nervoso, contribui para a má qualidade do trabalho podendo, inclusive, prejudicar o desempenho dos funcionários.

A falta de uma boa iluminação também pode ser considerada responsável por uma razoável parcela dos acidentes que ocorrem nas organizações.

Envolvem riscos os trabalhos noturnos ou turnos, temperaturas extremas – que geram desde fadiga crônica até incapacidade laboral.

Um ambiente de trabalho com temperatura e umidade inadequadas é considerado doentio.

Por isso, o funcionário deve usar roupas adequadas para se proteger do que “enfrenta” no dia-a-dia corporativo.

O mesmo ocorre com a umidade. Já o ruído provoca perda da audição e quanto maior o tempo de exposição a ele maior o grau da perda da capacidade auditiva.

A segurança do trabalho implica no uso de equipamentos adequados para evitar lesões ou possíveis perdas.

É preciso, conscientizar os funcionários da importância do uso dos EPIs, luvas, máscaras e roupas adequadas para o ambiente em que eles atuam.

Fazendo essa ação específica, a organização está mostrando reconhecimento ao trabalho do funcionário e contribuindo para sua melhoria da qualidade de vida.

Ao invés de obrigar os funcionários a usarem, é melhor realizar esse tipo de trabalho de conscientização, pois o retorno será bem mais positivo.

Já ouvi muitos colaboradores falarem, por exemplo, que os EPIs e as máscaras incomodam e, algumas vezes, chagaram a pedir aos gestores que usassem os equipamentos para ver se era bom.

Ora, na verdade os equipamentos incomodam, mas o trabalhador deve pensar o uso desses que é algo válido, pois o ajuda a prevenir problemas futuros.

Na segurança do trabalho também é importante que a empresa forneça máquinas adequadas, em perfeito estado de uso e de preferência com um sistema de travas de segurança.

É fundamental que as empresas treinem os funcionários e os alertem em relação aos riscos que máquinas podem significar no dia-a-dia.

Caso algum funcionário apresente algum problema de saúde mais tarde ou sofra algum acidente, a responsabilidade será toda da empresa por não ter obrigado o funcionário a seguir os procedimentos adequados de segurança.

Caso o funcionário se recuse a usar os equipamentos que o protegerão de possíveis acidentes, a organização poderá demiti-lo por justa causa.

As prevenções dessas lesões/acidentes podem ser feitas através de:

- Estudos e modificações ergonômicas dos postos de trabalho.
- Uso de ferramentas e equipamentos ergonomicamente adaptados ao trabalhador.
- Diminuição do ritmo do trabalho.
- Estabelecimento de pausas para descanso.
- Redução da jornada de trabalho.
- Diversificação de tarefas.
- Eliminação do clima autoritário no ambiente de trabalho.
- Maior participação e autonomia dos trabalhadores nas decisões do seu trabalho.
- Reconhecimento e valorização do trabalho.
- Valorização das queixas dos trabalhadores.

É preciso mudar os hábitos e as condições de trabalho para que a higiene e a segurança no ambiente de trabalho se tornem satisfatórios. Nessas mudanças se faz necessário resgatar o valor humano.

Nesse contexto, a necessidade de reconhecimento pode ser frustrada pela organização quando ela não valoriza o desempenho.

Por exemplo, quando a política de promoção é baseada nos anos de serviço e não no mérito ou, então, quando a estrutura salarial não oferece qualquer possibilidade de recompensa financeira por realização como os aumentos por mérito.

Em resumo, todas as atividades de HSST se constituem como as atividades cujo objetivo é o de garantir condições de trabalho em qualquer empresa “num estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença e enfermidade” (de acordo com a Organização Mundial de Saúde.)

Analisando parceladamente este tipo de atividades temos que:

A higiene e saúde no trabalho procura combater de um ponto de vista não médico, as doenças profissionais, identificando os fatores que podem afetar o ambiente do trabalho e o trabalhador, procurando eliminar ou reduzir os riscos profissionais.

A segurança do trabalho por outro lado, propõe-se combater, também dum ponto de vista não médico, os acidentes de trabalho, eliminando para isso não só as condições inseguras do ambiente, como sensibilizando também os trabalhadores a utilizarem medidas preventivas.

Dadas as características específicas de algumas atividades profissionais, nomeadamente as que acarretam algum índice de perigosidade, é necessário estabelecer procedimentos de segurança, para que estas sejam desempenhadas dentro de parâmetros de segurança para o trabalhador.

Nesse sentido, é necessário fazer desde logo um levantamento dos fatores que podem contribuir para ocorrências de acidentes, como sejam:

- Acidentes devido a ações perigosas;
- Falta de cumprimento de ordens (não usar E.P.I.)
- Ligado à natureza do trabalho (erros na armazenagem)
- Nos métodos de trabalho (trabalhar a ritmo anormal, manobrar empilhadores inadequadamente, distrações).
- Acidentes devido a Condições perigosas:
 - Máquinas e ferramentas;
 - Condições de ambiente físico, (iluminação, calor, frio, poeiras, ruído).

Condições de organização (Layout mal feito, armazenamento perigoso, falta de Equipamento de Proteção Individual – E.P.I.)

Após o processo de identificação deste tipo de condições é importante desenvolver uma análise de riscos, sendo para isso necessária à sua identificação e mapeamento.

A fim de que posteriormente se possa estudar a possibilidade de aplicação de medidas que visam incrementar um maior nível de segurança no local de trabalho, e que concretizem na eliminação do risco de acidente, tornando-o inexistente ou neutralizando-o.

Por fim, importa ter ainda em conta que para além da matriz de identificação de riscos no trabalho é imprescindível considerar o risco ergonómico que surge da não adaptação dos postos de trabalho às características do operador através da Higiene e Segurança do trabalho.

Quer quanto à posição da máquina com que trabalha, quer no espaço disponível ou na posição das ferramentas e materiais que utiliza nas suas funções.

Desta feita torna-se mais do que evidente de que o sucesso de um sistema produtivo passa inevitavelmente pela qualidade das condições de trabalho que este proporciona aos seus colaboradores.

Nesta perspectiva, a melhoria da produtividade e da competitividade das empresas portuguesas passa, necessariamente, por uma intervenção no sentido da melhoria das condições de trabalho.

Ainda que este conjunto de atividades seja visto atualmente, pela gestão das empresas, mais como um gasto, do que propriamente um incentivo à produtividade.

Ao tornar evidentes junto dos colaboradores os riscos a que estão expostos durante o seu período de trabalho, a Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho permite lembrar todos os colaboradores de que para um trabalho feito em condições é preciso que as condições permitam que o trabalho se faça.

Legislação aplicada a higiene e segurança do trabalho

A legislação da higiene e segurança do trabalho é bem específica e grande, sabendo disso iremos mostrar abaixo apenas os artigos e incisos principais.

Art. 163 – Será obrigatória a constituição de Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), de conformidade com instruções expedidas pelo Ministério do Trabalho, nos estabelecimentos ou locais de obra nelas especificadas.

As instruções do Ministério do Trabalho e Emprego correspondem à NR5, que trata especificamente das Comissões Internas de Prevenção de Acidentes – CIPA.

O item 5.1, da NR 5, estabelece que o objetivo da CIPA é a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

O emprego da palavra “permanentemente”, traz a ideia de “sem interrupção”.

O item 5.2, da NR 5, dispõe que devem constituir CIPA, por estabelecimento, e mantê-la em regular funcionamento as empresas privadas, públicas, sociedades de economia mista, órgãos da administração direta e indireta, instituições beneficentes, associações recreativas, cooperativas, bem como outras instituições que admitam trabalhadores como empregados.

Como já vimos, a noção correta, para os obrigados a obedecer toda e qualquer disposição de Norma Regulamentadora, não só relativa à CIPA, é de empregador.

Na aula 4 conceituamos, de acordo com a CLT, e através de exemplos, o que se entende, juridicamente, por empregador.

Numa palavra: empregador é aquele que contrata força de trabalho através do regime celetista.

O item 5.3 dispõe que as normas da NR5 aplicam-se, no que couber, aos trabalhadores avulsos e às entidades que lhes tomem serviços, observadas as disposições estabelecidas em Normas Regulamentadoras de setores económicos específicos.

Sabemos que não existe vínculo empregatício, celetista, na relação de trabalho avulso. Sabemos, também, que as normas de SST, em regra, só se aplicam aos trabalhadores regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho.

Entretanto, no caso específico da NR5, suas disposições, quando não forem incompatíveis com as características do trabalho avulso, são plenamente aplicáveis a esta relação de trabalho.

Parágrafo único – O Ministério do Trabalho regulamentará as atribuições, a composição e o funcionamento das CIPA (s).

Art. 164 – Cada CIPA será composta de representantes da empresa e dos empregados, de acordo com os critérios que vierem a ser adotados na regulamentação de que trata o parágrafo único do artigo anterior.

1º – Os representantes dos empregadores, titulares e suplentes, serão por eles designados.

Pois, a importância do reconhecimento pela higiene e segurança do trabalho é que a partir do momento que a organização está preocupada com a higiene e a segurança do trabalho, ele está sendo valorizado.

E quando os colaboradores percebem o fato de serem valorizados, reconhecidos isso os torna mais motivados para o trabalho.

Sendo assim?

A Segurança do Trabalho corresponde ao conjunto de ciências e tecnologias que tem por objetivo proteger o trabalhador em seu ambiente de trabalho, buscando minimizar e/ou evitar acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Assim, dentre as principais atividades da segurança do trabalho, podemos citar: prevenção de acidentes, promoção da saúde e prevenção de incêndios.

No Brasil, a segurança e saúde ocupacionais estão regulamentadas e descritas como Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), que está regulamentado em uma portaria do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), Norma Regulamentadora nº 4 (NR-4) e, portanto, na legislação trabalhista brasileira.

Na NR-4, está descrito como devem ser organizados os Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho, buscando diminuir os acidentes de trabalho e as doenças ocupacionais. Para alcançar esses objetivos e cumprir com suas funções, o SESMT deve ser constituído por: médico do trabalho, engenheiro de segurança do trabalho, enfermeiro do trabalho, técnico de segurança do trabalho, auxiliar de enfermagem, sendo o número de profissionais necessários determinado pelo número de trabalhadores e grau de risco.

O SESMT tem como finalidade a prevenção, e é desempenhado pelos profissionais que o compõe, abrangendo conhecimentos de engenharia de segurança e de medicina ocupacional no ambiente de trabalho, de forma a reduzir ou eliminar os riscos à saúde dos trabalhadores. Dentre as atribuições dos SESMTs, podemos citar a análise de riscos, a orientação dos trabalhadores quanto ao uso dos equipamentos de proteção individual e o registro dos acidentes de trabalho (CLT – Artigo 162, inciso 4.1 | 4.2 | 4.8.9 | 4.10).

ÉTICA E MORAL

Ética é uma palavra de origem grega “*ethos*” que significa caráter. Sendo assim, diferentes filósofos tentaram conceituar o termo ética:

Sócrates ligava-o à felicidade de tal sorte que afirmava que a ética conduzia à felicidade, uma vez que o seu objetivo era preparar o homem para o autoconhecimento, conhecimento esse que constitui a base do agir ético. A ética socrática prevê a submissão do homem e da sua ética individual à ética coletiva que pode ser traduzida como a obediência às leis.

Para Platão a ética está intimamente ligada ao conhecimento dado que somente se pode agir com ética quando se conhece todos os elementos que caracterizam determinada situação posto que somente assim, poderá o homem alcançar a justiça.

Para José Renato Nalini¹ “ética é a ciência do comportamento moral dos homens em sociedade.² É uma ciência, pois tem objeto próprio, leis próprias e método próprio, na singela identificação do

1 NALINI, José Renato. *Conceito de Ética*. Disponível em: www.aureliano.com.br/downloads/conceito_etica_nalini.doc.

2 ADOLFO SÁNCHEZ V ÁZQUEZ, *Ética*, p. 12. Para o autor, *Ética seria a teoria*

caráter científico de um determinado ramo do conhecimento.³ O objeto da Ética é a moral. A moral é um dos aspectos do comportamento humano. A expressão moral deriva da palavra romana *mores*, com o sentido de costumes, conjunto de normas adquiridas pelo hábito reiterado de sua prática.

Com exatidão maior, o objeto da ética é a moralidade positiva, ou seja, “o conjunto de regras de comportamento e formas de vida por meio das quais tende o homem a realizar o valor do bem”.⁴ A distinção conceitual não elimina o uso corrente das duas expressões como intercambiáveis. A origem etimológica de Ética é o vocábulo grego “*ethos*”, a significar “morada”, “lugar onde se habita”. Mas também quer dizer “modo de ser” ou “caráter”. Esse “modo de ser” é a aquisição de características resultantes da nossa forma de vida. A reiteração de certos hábitos nos faz virtuosos ou viciados. Dessa forma, “o *ethos* é o caráter impresso na alma por hábito”.⁵

Perla Müller⁶ explica vários aspectos da ética, quais sejam: ética especulativa que é aquela que busca responder, de forma não definitiva, indagações acerca da moral e de seus princípios de sorte que, utilizando-se de investigação teórica é possível à ética explicar algumas realidades sociais.

Para a mesma, a ética é ainda pedagogia do espírito, posto que é o estudo dos ideais da educação moral. A ética pode ser vista também como a medida que o indivíduo toma de si, portanto, é pessoal e voluntária.

Em suma: “ser ético significa conhecer e cumprir o dever; a ética é a condição que possibilita o conhecimento do dever. O ‘dever’ repousa, antes de qualquer coisa, no reconhecimento da necessidade de respeitar a todos como fins em si mesmos e não como meios para qualquer outro objetivo”.

A ética guarda estreita relação com a moral e os princípios, porém com esses não se confunde.

A ética é a ciência que busca estudar a melhor forma de convívio humano. No convívio social se faz necessário a obediência de certas normas que visam impedir conflitos e promover a paz social, essas são as normas éticas.

Toda sociedade possui preceitos éticos e esses baseiam-se nos valores e princípios dessa mesma sociedade e influenciam a formação do caráter individual do ser humano que nessa convive.

Os valores de uma sociedade são baseados no chamado senso comum, ou seja, nos conceitos aceitos e sentidos por um número indeterminado de pessoas.

Quando se fala em valores, necessariamente deve-se tratar de juízo de aprovação ou reprovação, ou seja, para determinada sociedade um comportamento pode ser tido como bom e, portanto, aprovado, enquanto outro é reprovado por ser considerado ruim.

ou ciência do comportamento moral dos homens em sociedade.

3 *Ciência*, recorda MIGUEL REALE, é termo que “pode ser tomado em duas acepções fundamentais distintas: a) como ‘todo conjunto de conhecimentos ordenados coerentemente segundo princípios’; b) como ‘todo conjunto de conhecimentos dotados de certeza por se fundar em relações objetivas, confirmadas por métodos de verificação definida, suscetível de levar quantos os cultivam a conclusões ou resultados concordantes’” (*Filosofia do direito*, p. 73, ao citar o *Vocabulaire de la philosophie*, de LALANDE).

4 EDUARDO GARCÍA MÁYNEZ, *Ética - Ética empírica. Ética de bens. Ética formal. Ética valorativa*, p. 12.

5 ADELA CORTINA, *Ética aplicada y democracia radical*, p. 162.

6 MÜLLER, Perla. *Noções de Ética no Serviço Público*. Salvador: Jus Podivm, 2014.

Assim, **Moral e Ética não são sinônimos**, não apenas pela Moral ser apenas uma parte da Ética, mas principalmente porque enquanto a Moral é entendida como a prática, como a realização efetiva e cotidiana dos valores; a Ética é entendida como uma “filosofia moral”, ou seja, como a reflexão sobre a moral. Moral é ação, Ética é reflexão.

Em resumo:

- **Ética - mais ampla - filosofia moral - reflexão;**
- **Moral - parte da Ética - realização efetiva e cotidiana dos valores - ação.**

No início do pensamento filosófico não prevalecia real distinção entre Direito e Moral, as discussões sobre o agir ético envolviam essencialmente as noções de virtude e de justiça, constituindo esta uma das dimensões da virtude. Por exemplo, na Grécia antiga, berço do pensamento filosófico, embora com variações de abordagem, o conceito de ética aparece sempre ligado ao de **virtude**.

O descumprimento das diretrizes morais gera sanção, e caso ele se encontre transposto para uma norma jurídica, gera coação (espécie de sanção aplicada pelo Estado). Assim, violar uma lei ética não significa excluir a sua validade. Por exemplo, matar alguém não torna a matar uma ação correta, apenas gera a punição daquele que cometeu a violação. Neste sentido, explica Reale¹⁰: “No plano das normas éticas, a contradição dos fatos não anula a validade dos preceitos: ao contrário, exatamente porque a normatividade não se compreende sem fins de validade objetiva e estes têm sua fonte na liberdade espiritual, os insucessos e as violações das normas conduzem à responsabilidade e à sanção, ou seja, à concreta afirmação da ordenação normativa”.

Como se percebe, Ética e Moral são conceitos interligados, mas a primeira é mais abrangente que a segunda, porque pode abarcar outros elementos, como o Direito e os costumes. Todas as regras éticas são passíveis de alguma sanção, sendo que as incorporadas pelo Direito aceitam a coação, que é a sanção aplicada pelo Estado. Sob o aspecto do conteúdo, muitas das regras jurídicas são compostas por postulados morais, isto é, envolvem os mesmos valores e exteriorizam os mesmos princípios.

Sobre o tema **Ética e Moral** concordamos com Perla Müller:¹¹

Enquanto a **ética está contida na reflexão, a moral está contida na ação. A moral**, verificada na **ação reiterada no tempo e espaço** (costume, hábito), é tida como **particular. A ética**, de cunho **filosófico**, é tida como **universal**.¹²

A palavra **‘moral’** vem do latim *mos* (cujo plural é *mores*) e significa **costume**, ou seja, uma longa e inveterada repetição de atos consagrados como necessários ao bom conviver, como muito bem lembrado por Elcias Ferreira da Costa ao citar Ulpiano.¹³

Enquanto a ética, como disciplina filosófica, é especulativa, a **moral**, seu objeto de estudo, é **normativa**.

A **moral**, portanto, é influenciada por fatores sociais e históricos (espaço – temporais), havendo diferenças entre os conceitos morais de um grupo para outro (**relativismo**), diferentemente da **ética** que, como dito linhas acima, pauta-se pela universalidade (**absolutismo**), valendo seus princípios e valores para todo e qualquer local, em todo e qualquer tempo.

A **moral** constitui-se como **conjunto de normas de conduta que se apresentam como boas, corretas, ou seja, como expressão do ‘bem’**.

A experiência humana cotidiana, responsável pela construção do hábito e do costume, é fonte das **normas morais**. A moral é, portanto, **pragmática**. As **normas morais** são **fórmulas** elaboradas pelo homem para **ordenar, regular seu comportamento**.

Moral é a característica do **comportamento que é conforme as normas morais**, assim como legal é o comportamento que é conforme as normas legais jurídicas.

Observe que a simples existência da moral não significa a presença explícita de uma ética (...), isto é, uma reflexão que discuta, problematize e interprete o significado dos valores morais.¹⁴

E assim Müller conclui:¹⁵

Quer isto dizer que a ética, enquanto disciplina filosófica, pode modificar, refinar ou aprimorar valores morais, ou seja, pode incidir para alterar as regras morais enraizadas na sociedade através da avaliação que faz de princípios e valores morais até então estabelecidos.

A **moral**, no **serviço público**, aplica-se às **relações de comando e obediência**, já que é **normativa**.

E finaliza com o quadro – resumo de **Moral**:

MORAL
<i>Mos</i> (latim, plural <i>mores</i>): costume;
Regulação (normatização), comportamentos considerados como adequados a determinado grupo social;
Prática (pragmática), particular;
Dependência espaço – temporal (relativa); caráter histórico e social.

10 REALE, Miguel. *Filosofia do direito*. 19ª. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

11 BORTOLETO, Leandro; e MÜLLER, Perla. *Noções de Ética no Serviço Público*. Salvador: Editora Jus Podivm, 2014, páginas 16 – 17.

12 A ética tem a pretensão de ser universal, já que quer estabelecer valores e princípios que possam ser considerados universais. Mas sua universalidade não ultrapassa esta pretensão de encontro de valores e princípios universais, ou seja, válidos e obrigatórios para todo ser racional. Isto porque, como fonte perene, incessante de investigação e indagação, a ética transforma-se a cada crítica e reflexão posta a si mesmo.

13 In *Deontologia Jurídica: ética das profissões jurídicas*. Rio de Janeiro: Forense, 2013, p. 04.

14 CHAUÍ, Marilena. *Convite à filosofia*. São Paulo: Ática, 2012, p. 386.

15 BORTOLETO, Leandro; e MÜLLER, Perla. *Noções de Ética no Serviço Público*. Salvador: Editora Jus Podivm, 2014, p. 17.

- Carne com osso: os ossos conduzem calor. Os cortes que contêm osso assam mais rápido, assim como as partes próximas ao osso;

- Membranas: gemas, ostras e fígado de galinha têm membranas que precisam ser furadas para não estourarem com o acúmulo de vapor;

- Películas: salsichas e outros alimentos com películas devem também ser perfurados para evitar o acúmulo de vapor e o rompimento;

- Cascas: batata, tomate e pimentão, entre outros, também devem ser perfurados antes de serem colocados no forno de micro-ondas;

- Densidade dos alimentos: alimentos densos e pesados, como as batatas, costumam mais a cozinhar que os porosos, como pães e bolos;

- Altura dos alimentos no forno: as áreas mais próximas à fonte de energia cozinham mais depressa. O peito de um frango inteiro, que está mais perto do alto do forno, provavelmente cozinhará mais depressa que o restante do frango. Já pedaços de frango numa travessa cozinham por igual;

- Temperatura dos alimentos: o tempo de cozimento de um prato depende da temperatura inicial dos alimentos utilizados. Alimentos à temperatura ambiente, frescos ou enlatados, cozinham bem mais rápido que os gelados.

Para Cozinhar Melhor

Para se obter um cozimento por igual, os alimentos devem ser arrumados de maneira correta, em recipientes de formato e tamanho apropriados. O mais conveniente é dispor os alimentos em círculo, pois assim as micro-ondas penetram por cima, por baixo e pelos lados. Travessas redondas também permitem um cozimento razoavelmente uniforme. Em recipientes quadrados ou retangulares, os cantos cozinham mais depressa do que a parte central.

O meio do prato esquentará mais devagar que as bordas; por isso, é melhor colocar os alimentos que requerem maior tempo de cozimento nas bordas, e os de cozimento rápido no centro. Faça da mesma maneira para cozinhar mais de dois alimentos ao mesmo tempo. Arranje os pedaços ou porções em círculos, deixando espaços para que as micro-ondas penetrem uniformemente. Use sempre recipientes do tamanho e formato indicados na receita para obter melhores resultados.

Cobrindo os Alimentos

Cobrir os alimentos que serão cozidos no forno de micro-ondas evita respingos e garante a retenção da umidade, além de produzir vapor. O calor do vapor, aliado à ação vibratória das micro-ondas, contribui para um cozimento rápido e uniforme. Além disso, ele ajuda a amaciar os alimentos. Entre os pratos que se beneficiam particularmente da cobertura estão os cozidos, as sopas, os legumes, os cortes de carne mais duros e as postas grossas de peixes.

- Tampas: tampas de vidro refratário são perfeitamente adequadas, se a receita não indicar outro tipo de cobertura;

- Filme plástico: use filme plástico especial para micro-ondas para cobrir recipientes sem tampa. Deixe uma abertura para ventilação;

- Papel-Manteiga: não veda tanto como o filme plástico, mas é ótimo para evitar respingos. Use com alimentos que podem ficar encharcados, se forem totalmente cobertos;

- Papel toalha: quando usado para cobrir, o papel toalha permite a passagem do vapor e evita borrifos. Pode também ser usado sob o prato, para absorver a umidade;

- Cobrindo com pratos: na falta de outra cobertura, use um prato raso, sem frisos ou decorações metálicas. Escolha um prato que cubra totalmente o recipiente.

Técnicas de Cozimento

As micro-ondas penetram os alimentos apenas até determinada profundidade. Alguns fornos possuem áreas de concentração das micro-ondas ("pontos quentes"), onde os alimentos cozinham mais depressa. Para identificar esses pontos, coloque no forno alguns recipientes de vidro refratário cheios de água e aqueça em potência ALTA (100%); verifique qual o primeiro a entrar em ebulição. Os alimentos que forem colocados nessa área cozinharão mais depressa. Não se esqueça de mexer ou girar os alimentos de acordo com cada receita a ser preparada.

- Mexendo os alimentos: ao mexer ensopados, sopas e cozidos, passe a parte que está junto às bordas para o centro; e a parte mais fria do centro para as laterais;

- Batendo molhos e cremes: durante o processo de cozimento, bata molhos e cremes a fim de proporcionar um cozimento mais uniforme;

- Virando os alimentos: porções espessas como hambúrgueres devem ser viradas, assim como os alimentos cozidos em líquidos. O líquido pode transferir mais calor para um dos lados, resultando um cozimento desigual;

- Girando o prato no micro-ondas: ensopados ou cozidos precisam ser girados para que o cozimento seja uniforme. Gire sempre para o mesmo lado;

- Elevando os pratos: suspenda pratos como pudins e bolos, para permitir que a energia das micro-ondas alcance a base do recipiente. Grelhas dentro de assadeiras evitam que a carne fique encharcada. Use grelhas e suportes apropriados para micro-ondas ou improvise suspendendo os recipientes sobre um prato ou fôrma invertidos.

Testando o Ponto

Após o cozimento, o alimento preparado no micro-ondas pode parecer diferente do que feito no forno convencional; por isso, existem várias maneiras de comprovar se ele está no ponto. Para determinar o ponto de cozimento de um prato, é preciso levar em conta o tempo de descanso indicado, tempo de espera pois ele faz parte do processo de cozimento.

O alimento retirado do forno deve ser coberto e deixado em repouso por alguns minutos, até que termine de cozinhar. Muitas vezes, os alimentos ainda malcozidos ao saírem do forno, estarão no ponto certo depois de descansar. Por esta razão, é melhor testar o ponto depois do tempo de descanso. Ao preparar porções individuais, teste cada uma separadamente.

As receitas para micro-ondas geralmente dão uma margem de variação no tempo de cozimento, por exemplo 3 a 4 minutos, devido às diferenças entre os vários modelos, utensílios e densidade dos alimentos. Até mesmo o forno influi na intensidade das micro-ondas. Por isto, para evitar enganos, escolha o menor tempo indicado e verifique o ponto de cozimento. É melhor cozinhar menos do que mais. Se necessário, coloque mais tempo e teste novamente.

Tipos de Embalagens

O tipo certo de embalagem é fundamental no congelamento, da mesma forma que o cuidado no preparo dos pratos e a escolha dos alimentos, que devem estar em perfeitas condições. Do acondicionamento adequado dependem a apresentação e o sabor do alimento na hora de servir e, também, a maior ou menor duração do produto congelado. Existem, basicamente, 2 tipos de embalagens: a flexível e a rígida.

Nos dois casos, o material empregado deve ser resistente à baixa temperatura e isolar hermeticamente o alimento a ser estocado. Além disso, é conveniente que a embalagem ocupe o menor espaço possível dentro do congelador.

A embalagem certa para cada alimento

- Frutas inteiras (exceto frutas com sementes): sacos de polietileno ou recipientes de plástico rígido;
- Frutas picadas ou amassadas: recipientes de plástico rígido;
- Vegetais: recipientes de plástico rígido ou sacos plásticos, bandejas de alumínio descartáveis cobertas com filme de polietileno ou papel de alumínio para pré-congelar;
- Carnes cruas: sacos plásticos, filme de polietileno ou papel alumínio. Para facilitar a utilização, separe em porções intercalando com papel de alumínio;
- Carnes cozidas ou assadas: se não contiverem molhos, podem ser embrulhadas em papel alumínio e colocadas em sacos plásticos. Com caldo de cozimento, devem ser acondicionadas em recipiente de plástico rígido;
- Aves cruas: depois de limpas e bem enxutas, devem ser acondicionadas em sacos plásticos;
- Aves cozidas: se cobertas por molho ou caldo de carne, devem ser acondicionadas em recipientes de plástico rígido. Se não contiverem molho, devem ser protegidas por papel de alumínio e saco plástico (para evitar que se “queimem” com o congelamento). Nesse caso, porém, a duração do produto congelado será mais limitada;
- Pão: sacos plásticos;
- Bolos: depois de congelados em aberto (vide orientação no item como congelar), devem ser embrulhados em papel parafinado ou de alumínio e embalados em sacos plásticos;
- Sorvetes: recipiente de plástico rígido que deve ser colocado dentro de um saco plástico;
- Molhos e sopas: recipientes de plástico rígido;
- Purês: recipientes de plástico rígido ou fôrmas de alumínio descartáveis.

Utilize etiqueta para identificar os alimentos:

- Nela devem estar marcados o nome do prato (ou do alimento) e a data de vencimento;
- Para escrever na etiqueta, utilize caneta esferográfica, pois sua tinta resiste à umidade.

Como congelar - Métodos de Congelamento

Para que o alimento continue atraente e saboroso depois de descongelado, basta observar alguns cuidados simples, porém muito importantes durante o congelamento:

- Como o congelamento não melhora a qualidade dos alimentos, escolha sempre produtos frescos e em perfeitas condições. Depois de limpos e preparados, resfrie, embale e congele o mais depressa possível;

- No caso de alimentos cozidos ou assados, eles devem ser resfriados rapidamente. Quanto mais rápido o resfriamento, mais eficiente é o congelamento. Para isso, mergulhe parcialmente a panela ou a assadeira num recipiente com água gelada (se quiser, junte cubos de gelo à água) e deixe esfriar. Lembre-se que o congelamento não destrói os germes, ele apenas inibe o crescimento das bactérias;

- O tempo em que o alimento fica exposto à temperatura ambiente deve ser o menor possível. Isto evita uma contaminação pelo ar;

Cozinha do século XX

A dupla freezer-micro-ondas foi, sem dúvida, a grande colaboração da tecnologia para facilitar o trabalho na cozinha. Ao lado desses dois fantásticos aparelhos, outros de menor porte também vieram colaborar para amenizar o dia-a-dia do trabalho doméstico: o processador de alimentos, a centrífuga, a batedeira elétrica, etc.

Congelamento em aberto:

Prepare o alimento conforme a receita e faça o resfriamento de acordo com as regras básicas. Coloque o alimento no freezer (sem embalar) por 2 horas. Após, embale-o seguindo as técnicas já mencionadas.

Escolha entre os métodos de descongelamento abaixo, aquele que for mais adequado ao tipo de alimento ou ao prato preparado:

1. Deixe o alimento na geladeira de um dia para o outro (como por exemplo, as carnes) ou pelo tempo indicado na receita (um peru leva em torno de 2 a 3 dias para descongelar completamente);
2. Pratos já preparados podem ir diretamente do freezer para o forno;
3. Se tiver pressa, deixe em temperatura ambiente (mas nunca utilize esse método para descongelar carnes e peixes, ou pratos com esses alimentos);
4. Utilize o forno de micro-ondas.

O freezer e o congelamento

Embora seja um método moderníssimo, o homem já conheceu o congelamento há muito tempo: há séculos que os esquimós, os siberianos e outros povos que habitam as partes geladas da terra utilizam as vantagens desse processo para conservar por mais tempo seus alimentos.

Com o aparecimento do freezer, qualquer cozinha doméstica, em qualquer parte do mundo, também pode beneficiar-se do congelamento, que feito de maneira correta, conserva os alimentos por muitos meses, sem alterar suas propriedades nutritivas, mantendo o sabor e a textura originais.

Tipos de freezer

Existem dois formatos de freezer à venda: o horizontal, tipo arca, e o vertical, semelhante a uma geladeira comum. Evidentemente, essa escolha deverá ser feita de acordo com o espaço disponível que se tem em casa. Com certeza, o freezer vertical é mais prático pois, com um simples abrir de porta, temos logo uma visão geral do seu conteúdo.

O freezer horizontal, muitas vezes conveniente, dependendo do tipo de ambiente que irá ocupar, precisa de muita disciplina e constante arrumação para se manter em ordem. Cestas, gavetas ou caixas de arame ou plástico podem facilitar essa organização, ajudando a classificar e distribuir os alimentos ou pratos prontos.

Para facilitar o preparo, as nossas receitas utilizam somente xícaras, meia xícaras, colheres e meias colheres, evitando medidas fracionadas. De qualquer forma, você deve seguir corretamente os passos das receitas e algumas normas para obter sucesso. Veja como medir com segurança os ingredientes de uma receita.

1 - Líquidos

- Encha a colher ou a xícara de medida até a borda, sem deixar transbordar;
- As jarras graduadas devem ser enchidas cuidadosamente até o líquido atingir a medida desejada. Em seguida, verifique a medida colocando a jarra ao nível dos olhos.

Correspondência entre xícaras e colheres:

Para facilitar o seu trabalho, as nossas receitas são preparadas com xícaras e colheres de medida. Veja aqui a correspondência entre elas:

- 1 Xícara (chá): 16 colheres (sopa);
- Meia xícara (chá): 8 colheres (sopa);
- 1 Colher (sopa): 3 colheres (chá);
- 1 Colher (chá): a terça parte de uma colher (sopa);
- 4 Xícaras (chá) + 2 colheres (sopa) + 2 colheres (chá) = 1 litro.

2 - Ingredientes em pó

- Quando medir ingredientes secos, como farinha de trigo, chocolate ou açúcar, por exemplo, coloque-os nas medidas com cuidado, usando uma colher, até enchê-las completamente, sacudindo de leve a medida para que o ingrediente fique uniforme;
- Com o lado cego de uma faca, alise a superfície para retirar o excesso, pois todas as nossas medidas são calculadas em quantidades rasas. Meça o açúcar mascavo bem compactado na medida, pressionando com as costas de uma colher. O açúcar comum e outros ingredientes em pó devem ser colocados sem pressionar;
- Os ingredientes em pó só devem ser peneirados após terem sido medidos.

3 - Para medir margarina

- Margarina, gordura vegetal hidrogenada, manteiga e banha devem ser bem pressionadas nas medidas (use as costas de uma colher) para evitar que se formem vácuos em seu interior;
- Retire o excesso alisando a superfície com o lado cego de uma faca;
- Tenha o mesmo cuidado ao utilizar as colheres de medida.

Combinações entre pratos

Quando se planeja o cardápio, deve-se levar em consideração quatro pontos importantes:

- As necessidades nutricionais da família, especialmente nas principais refeições;
- Os tipos de alimentação preferidos pelos familiares ou visitas;
- O orçamento disponível;
- O tempo disponível para a preparação.

Prato Principal

Comece escolhendo o prato principal, que deve fornecer uma porção do grupo de alimentos ricos em proteínas: carne, peixe, ovos, queijos. Depois escolha as verduras e legumes, cereais, massas e pelo menos uma porção de verdura não feculenta, de preferência, folhas. Escolha verduras ou legumes que tenham cores diferentes e contrastantes, para que o visual do prato fique mais interessante.

Para criar contrastes, escolha um legume ou salada crocante, quando os pratos restantes forem macios. Se o prato principal levar molho, não utilize acompanhamento cremoso ou farofa, pois as texturas não combinam. Utilize arroz ou macarrão.

Sobremesa

A escolha da sobremesa deve estar de acordo com o prato principal: se este for leve, a sobremesa poderá ser mais elaborada, como uma torta de maçã ou um bolo de chocolate. Se o prato principal for bem reforçado, faça uma sobremesa leve, como uma mousse, um sorvete ou frutas. Embora o pão não seja parte essencial do cardápio pode até tornar-se o prato principal mais interessante, se não tiver acompanhamento. Se a refeição for fria, servir o pão quente.

Escolha a carne certa

A carne, tanto de vaca quanto de frango, tem excelentes características nutricionais. A carne congelada tem o mesmo valor nutritivo da carne fresca. É importante, porém nunca interromper o congelamento: a carne descongelada não poderá ser novamente congelada a não ser que já tenha sido cozida.

isto a preocupação com o tipo de alimento que é oferecido nas escolas ou mesmo levado de casa, tem despertado grande interesse dos profissionais da saúde.

O consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura aumentou, em detrimento à ingestão de alimentos não processados, com isto diminui a desnutrição, aumentou a obesidade e apareceu a “fome oculta”, com deficiência de micronutrientes, pouco evidentes clinicamente, porém prejudiciais à saúde

Deste modo, para as faixas etárias definidas como pré-escolares (crianças de 2 a 5 anos) e escolares (6 a 10 ano), preconiza-se a realização de cinco a seis refeições ao dia.

Destas, três são consideradas refeições plenas (pelo volume de nutrientes ingeridos) e duas refeições menores (denominadas lanches), podendo ocorrer uma pequena e última refeição denominada ceia.

Com base nesta recomendação os horários das refeições devem ser definidos de modo a premiar uma distribuição diária suficiente para que os intervalos entre as refeições venham a ser seguidos de forma rotineira.

Segue Recomendações Importantes:

- As refeições e lanches devem ser servidos em horários fixos diariamente, com intervalos suficientes para que a criança sinta fome na próxima refeição;

- Um grande erro é oferecer ou deixar a criança alimentar-se sempre que deseja, pois assim, não terá apetite no momento das refeições;

- O intervalo entre uma refeição e outra deve ser de duas a três horas;

- Na fase pré-escolar, o esquema alimentar deve ser composto por cinco ou seis refeições diárias, com horários regulares; sugere-se:

- Café da manhã - 8 h;

- Lanche matinal - 10 h;

- Almoço - 12h;

- Lanche vespertino - 15h;

- Jantar - 19h;

- Algumas vezes lanche antes de dormir.

Especificamente sobre os Lanches, estes quando são oferecidos em horários determinados e em porções nutricionalmente planejadas, propiciam boas condições para atingir o potencial de crescimento e para manter um adequado estado nutricional até a fase adulta.

É preciso estar atento não só aos excessos de gorduras e carboidratos, mais fáceis de serem identificados, mas também no conteúdo de sal dos alimentos. Também as preocupações com as quantidades de cálcio ingeridas ganham importância, posto ser durante os lanches a maior oportunidade para o consumo dos alimentos fonte deste mineral.

Na fase pré-escolar, a criança sente vontade de tocar, sentir as formas, sabores e texturas, cheirar, olhar, ou seja, explorar o alimento, portanto, a alimentação faz parte do processo educativo e é uma parte importante do desenvolvimento infantil inicial.

Holland (2005) afirma que além do conhecimento da recomendação da ingestão de determinados alimentos, seus benefícios para o adequado funcionamento do metabolismo, é necessário ampliar as informações de hábitos e costumes de diferentes culturas e, suscitar aspectos emocionais que envolvem o ato de comer.

O público alvo das orientações de um lanche saudável está entre pré-escolares que frequentam creches ou escolinhas maternas e escolares até o final do curso fundamental.

A variabilidade das necessidades nesta faixa é grande, e os lanches devem atender a uma fração diária destas recomendações. Se considerarmos o desjejum, o almoço e o jantar, a lancheira deverá conter o equivalente a colação ou ao lanche vespertino.

Este tipo de refeição e os referidos horários são coincidentes nas faixas etárias dos pré-escolares e dos escolares.

A maior concentração de energia e a maior oferta nutricional deverão ocorrer nas duas grandes refeições do dia: almoço e jantar. Deste modo o conteúdo dos lanches não deverá ser superior à 20% da recomendação nutricional diária.

Não Poderá Faltar no Lanche da Escola

Um líquido: para repor as perdas nas atividades físicas: sucos, chás, água de coco engarrafados ou em embalagem tetra-pack, preferencialmente sem açúcar.

Uma fruta: práticas para consumir com casca ou cuja casca pode ser retirada com facilidade (maçã, banana, pera, morango, uva).

Um tipo de carboidrato: fornecer energia. Pães (integral, fôrma, sírio), bolachas sem recheio, bolos caseiros. Cuidado com a quantidade, pois é apenas parte do lanche.

Um tipo de proteína: proteínas lácteas: queijos, requeijões, iogurtes (somente se for possível manter em temperatura adequada).

Tipos de Lanches

Energéticos:

• Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto), pão sírio, pão francês com gergelim;

• Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá);

• Biscoitos doces ou salgados sem recheios;

• Barra de cereais;

• Geleia de frutas;

• Mel.

Construtores:

• Queijo branco, ricota, queijo cottage;

• Leite e achocolatados em embalagem longa vida que garantem durabilidade;

• Iogurte.

Reguladores:

• Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pera, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa).

O Uso de Essências, Especiarias, Ervas Aromáticas e Temperos¹⁷

São substâncias usadas para ressaltar o sabor natural dos alimentos ou para conferir um novo às preparações.

- Casca de laranja ou limão: aditivo para pudins, mingaus, biscoitos, arroz-doce, suspiros, saladas, caldas e doces;

- Canela: é usada em pickles, doces, canjica, mingau, quentão, chocolate quente, torta. A canela com açúcar é usada como cobertura de maçãs assadas, bananas assadas, bolos e pães doces;

¹⁷ <http://www.seduc.go.gov.br/documentos/merenda/cartilha.pdf>