



DE ACORDO COM O EDITAL Nº 001/2026

BASTOS-SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE BASTOS - SÃO PAULO

COZINHEIRA

- ▶ Língua Portuguesa
- ▶ Matemática
- ▶ Conhecimentos Específicos



BÔNUS
CURSO ON-LINE

- PORTUGUÊS
- INFORMÁTICA

AVISO IMPORTANTE: **Este é um Material de Demonstração**

Este arquivo representa uma prévia exclusiva da apostila.

Aqui, você poderá conferir algumas páginas selecionadas para conhecer de perto a qualidade, o formato e a proposta pedagógica do nosso conteúdo. Lembramos que este não é o material completo.



POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?



- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital.
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada.
- × Dicas práticas, quadros de resumo e linguagem descomplicada.
- × Questões gabaritadas
- × Bônus especiais que otimizam seus estudos.

Aproveite a oportunidade de intensificar sua preparação com um material completo e focado na sua aprovação:
Acesse agora: www.apostilasopcao.com.br

Disponível nas versões impressa e digital, com envio imediato!

Estudar com o material certo faz toda a diferença na sua jornada até a APROVAÇÃO.





BASTOS-SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE BASTOS - SÃO PAULO

COZINHEIRA

EDITAL DE ABERTURA CONCURSO
PÚBLICO Nº 001/2026

CÓD: OP-127MR-26
7908403590582

Língua Portuguesa

1. Ortografia; alfabeto da língua portuguesa; ordem alfabética.....	7
2. Divisão silábica e classificação quanto ao número de sílabas.....	9
3. Ordenação de frases.....	11
4. Frases: interrogativa; exclamativa; afirmativa; negativa.....	16
5. Classes de palavras.....	19
6. Comparação de palavras entre si: sinônimos e antônimos.....	25
7. Acentuação gráfica.....	28
8. Sinais de pontuação.....	29
9. Concordância dos nomes (substantivos) e dos verbos.....	30
10. Análise e interpretação de textos.....	32

Matemática

1. Conjunto dos números naturais: quatro operações fundamentais – resolução de problemas sobre as quatro operações	45
2. Número decimal: operações. operações com frações; operações com números decimais.....	47
3. Sistema de numeração decimal: números até bilhão.....	51
4. Noções de: dúzia, arroba, metade, dobro, triplo, um quarto ou quarta parte, um terço ou terça parte.....	52
5. Medidas de: comprimento, superfície, massa, capacidade e tempo – transformações – problemas.....	53
6. Sistema monetário nacional – real.....	55
7. Perímetro e área de quadrado, retângulo e triângulo.....	59

Conhecimentos Específicos

Cozinha

1. Cuidados pessoais na manipulação dos alimentos, riscos de contaminação dos alimentos, dtas (doenças transmitidas por alimentos).....	67
2. Aquisição dos alimentos, classificação, característica, conservação, validade e estocagem dos alimentos.....	71
3. Ambiente de trabalho condições sanitárias e higiênicas nas instalações físicas, utensílios, móveis e equipamentos.....	77
4. O gás de cozinha, como preparar e distribuir alimentos com segurança, destinação do lixo, lixo orgânico e reciclagem...	81
5. Epi equipamentos para segurança pessoal e no trabalho, noções de primeiros socorros, preparação e elaboração de pratos, melhor aproveitamento dos alimentos.....	86
6. Agricultura familiar, pnae) e resolução rdc nº 216/2004.....	95
7. Relação entre saúde e alimento servido.....	101
8. Manual da merendeira superintendência de administração, orçamento e finanças coordenadoria de alimentação escolar fevereiro, 2018.....	102
9. Organização e operação de cozinhas escolares.....	102
10. Manual de procedimentos das boas práticas para o serviço de alimentação e nutrição escolar.....	102
11. Guia alimentar para a população brasileira, do ministério da saúde.....	102
12. Manual da merendeira – fundo nacional de desenvolvimento da educação (fnde).....	103

ÍNDICE

13. Cartilha nacional da alimentação escolar ministério da educação fundo nacional de desenvolvimento da educação (fnde) - Brasília, DF 2015 2ª edição.....	103
14. Formação de manipuladores de alimentos que atuam na alimentação escolar - Brasília/DF 2014	103
15. Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação resolução-RDC nº 216/2004	103

LÍNGUA PORTUGUESA

ORTOGRAFIA; ALFABETO DA LÍNGUA PORTUGUESA; ORDEM ALFABÉTICA

ALFABETO

O alfabeto da língua portuguesa é formado por 26 letras. A – B – C – D – E – F – G – H – I – J – K – L – M – N – O – P – Q – R – S – T – U – V – W – X – Y – Z.

- **Observação:** emprega-se também o “ç”, que representa o fonema /s/ diante das letras: a, o, e u em determinadas palavras.

EMPREGO DAS LETRAS E FONEMAS

► Emprego das letras K, W e Y

Utilizam-se nos seguintes casos:

- 1) Em antropônimos originários de outras línguas e seus derivados. Exemplos: Kant, kantismo; Darwin, darwinismo; Taylor, taylorista.
- 2) Em topônimos originários de outras línguas e seus derivados. Exemplos: Kuwait, kuwaitiano.
- 3) Em siglas, símbolos, e mesmo em palavras adotadas como unidades de medida de curso internacional. Exemplos: K (Potássio), W (West), kg (quilograma), km (quilômetro), Watt.

► Emprego do X

Se empregará o “X” nas seguintes situações:

- 1) Após ditongos.
 - **Exemplos:** caixa, frouxo, peixe.
 - **Exceção:** recauchutar e seus derivados.
- 2) Após a sílaba inicial “en”.
 - **Exemplos:** enxame, enxada, enxaqueca.
 - **Exceção:** palavras iniciadas por “ch” que recebem o prefixo “en-”. Ex.: encharcar (de charco), enriqueirar (de chiqueiro), encher e seus derivados (enchente, enchimento, preencher...)
- 3) Após a sílaba inicial “me-”.
 - **Exemplos:** mexer, mexerica, mexicano, mexilhão.
 - **Exceção:** mecha.

4) Se empregará o “X” em vocábulos de origem indígena ou africana e em palavras inglesas aportuguesadas.

- **Exemplos:** abacaxi, xavante, orixá, xará, xerife, xampu, be-xiga, bruxa, coaxar, faxina, graxa, lagartixa, lixa, lixo, puxar, rixa, oxalá, praxe, roxo, vexame, xadrez, xarope, xaxim, xíca-ra, xale, xingar, etc.

► Emprego do Ch

Se empregará o “Ch” nos seguintes vocábulos: bochecha, bucha, cachimbo, chalé, charque, chimarrão, chuchu, chute, cochilo, debochar, fachada, fantoche, ficha, flecha, mochila, pechincha, salsicha, tchau, etc.

► Emprego do G

Se empregará o “G” em:

- 1) **Substantivos terminados em:** -agem, -igem, -ugem.
 - **Exemplos:** barragem, miragem, viagem, origem, ferrugem.
 - **Exceção:** pajem.
- 2) **Palavras terminadas em:** -ágio, -égio, -ígio, -ógio, -úgio.
 - **Exemplos:** estágio, privilégio, prestígio, relógio, refúgio.

3) Em palavras derivadas de outras que já apresentam “G”.

- **Exemplos:** engessar (de gesso), massagista (de massagem), vertiginoso (de vertigem).
- **Observação** também se emprega com a letra “G” os seguintes vocábulos: algema, auge, bege, estrangeiro, geadá, gengiva, gíbi, gílete, hegemonia, herege, megera, monge, rabugento, vagem.

► Emprego do J

Para representar o fonema “j” na forma escrita, a grafia considerada correta é aquela que ocorre de acordo com a origem da palavra, como por exemplo no caso da na palavra jipe que origina-se do inglês *jeep*. Porém também se empregará o “J” nas seguintes situações:

- 1) Em verbos terminados em -jar ou -jear. Exemplos:
 - **Arranjar:** arranjo, arranje, arranjem
 - **Despejar:** despejo, despeje, despejem
 - **Viajar:** viajo, viaje, viajem

- 2) Nas palavras de origem tupi, africana, árabe ou exótica.
 - **Exemplos:** biju, jiboia, canjica, pajé, jerico, manjeriçã, Moji.

AMOSTRA

3) Nas palavras derivadas de outras que já apresentam “J”.

▪ **Exemplos:** laranja –laranjeira / loja – lojista / lisonja –lisonjeador / nojo – nojeira / cereja – cerejeira / varejo – varejista / rijo – enrijecer / jeito – ajeitar.

▪ **Observação:** também se emprega com a letra “J” os seguintes vocábulos: berinjela, cafajeste, jeca, jegue, majestade, jeito, jejum, laje, traje, pegajento.

► Emprego do S

Utiliza-se “S” nos seguintes casos:

1) Palavras derivadas de outras que já apresentam “S” no radical. Exemplos: análise – analisar / catálise – catalisador / casa – casinha ou casebre / liso – alisar.

2) Nos sufixos -ês e -esa, ao indicarem nacionalidade, título ou origem. Exemplos: burguês – burguesa / inglês – inglesa / chinês – chinesa / milanês – milanesa.

3) Nos sufixos formadores de adjetivos -ense, -oso e -osa. Exemplos: catarinense / palmeirense / gostoso – gostosa / amoroso – amorosa / gasoso – gasosa / teimoso – teimosa.

4) Nos sufixos gregos -ese, -isa, -osa.

▪ **Exemplos:** catequese, diocese, poetisa, profetisa, sacerdotisa, glicose, metamorfose, virose.

5) Após ditongos.

▪ **Exemplos:** coisa, pouso, lousa, náusea.

6) Nas formas dos verbos *pôr* e *querer*, bem como em seus derivados.

▪ **Exemplos:** pus, pôs, pusemos, puseram, pusera, pusesse, puséssemos, quis, quisemos, quiseram, quiser, quisera, quiséssemos, repus, repusera, repusesse, repuséssemos.

7) Em nomes próprios personativos.

▪ **Exemplos:** Baltasar, Heloísa, Inês, Isabel, Luís, Luísa, Resende, Sousa, Teresa, Teresinha, Tomás.

▪ **Observação:** também se emprega com a letra “S” os seguintes vocábulos: abuso, asilo, através, aviso, besouro, brasa, cortesia, decisão, despesa, empresa, freguesia, fusível, maisena, mesada, paisagem, paraíso, pêsamés, presépio, presídio, querosene, raposa, surpresa, tesoura, usura, vaso, vigésimo, visita, etc.

► Emprego do Z

Se empregará o “Z” nos seguintes casos:

1) Palavras derivadas de outras que já apresentam Z no radical.

▪ **Exemplos:** deslize – deslizar / razão – razoável / vazio – esvaziar / raiz – enraizar / cruz – cruzeiro.

2) Nos sufixos -ez, -eza, ao formarem substantivos abstratos a partir de adjetivos.

▪ **Exemplos:** inválido – invalidez / limpo – limpeza / macio – maciez / rígido – rigidez / frio – frieza / nobre – nobreza / pobre – pobreza / surdo – surdez.

3) Nos sufixos -izar, ao formar verbos e -ização, ao formar substantivos.

▪ **Exemplos:** civilizar – civilização / hospitalizar – hospitalização / colonizar – colonização / realizar – realização.

4) Nos derivados em -zal, -zeiro, -zinho, -zinha, -zito, -zita.

▪ **Exemplos:** cafezal, cafezeiro, cafezinho, arvorezinha, cãozito, avezita.

5) Nos seguintes vocábulos: azar, azeite, azedo, amizade, buzina, bazar, catequizar, chafariz, cicatriz, coalizão, cuscuz, proeza, vizinho, xadrez, verniz, etc.

6) Em vocábulos homófonos, estabelecendo distinção no contraste entre o S e o Z. Exemplos:

▪ Cozer (cozinhar) e coser (costurar);

▪ Prezar (ter em consideração) e presar (prender);

▪ Traz (forma do verbo trazer) e trás (parte posterior).

▪ **Observação:** em muitas palavras, a letra X soa como Z. Como por exemplo: exame, exato, exausto, exemplo, existir, exótico, inexorável.

► Emprego do Fonema S

Existem diversas formas para a representação do fonema “S” no qual podem ser: s, ç, x e dos dígrafos sc, sç, ss, xc, xs. Assim vejamos algumas situações:

1) Emprega-se o S: nos substantivos derivados de verbos terminados em -andir, -ender, -verter e -pelir.

▪ **Exemplos:** expandir – expansão / pretender – pretensão / verter – versão / expelir – expulsão / estender – extensão / suspender – suspensão / converter – conversão / repelir – repulsão.

2) Emprega-se Ç: nos substantivos derivados dos verbos *ter* e *torcer*.

▪ **Exemplos:** ater – atenção / torcer – torção / deter – detenção / distorcer – distorção / manter – manutenção / contorcer – contorção.

3) Emprega-se o X: em casos que a letra X soa como Ss.

▪ **Exemplos:** auxílio, expectativa, experto, extroversão, sexta, sintaxe, texto, trouxe.

4) Emprega-se Sc: nos termos eruditos.

▪ **Exemplos:** acréscimo, ascensorista, consciência, descender, discente, fascículo, fascínio, imprescindível, miscigenação, miscível, plebiscito, rescisão, seiscentos, transcender, etc.

MATEMÁTICA

CONJUNTO DOS NÚMEROS NATURAIS: QUATRO OPERAÇÕES FUNDAMENTAIS – RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SOBRE AS QUATRO OPERAÇÕES

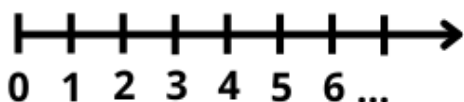
CONJUNTO DOS NÚMEROS NATURAIS (\mathbb{N})

O conjunto dos números naturais é simbolizado pela letra \mathbb{N} e compreende os números utilizados para contar e ordenar. Esse conjunto inclui o zero e todos os números positivos, formando uma sequência infinita.

Em termos matemáticos, os números naturais podem ser definidos como $\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$

O conjunto dos números naturais pode ser dividido em subconjuntos:

- $\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, \dots\}$ ou $\mathbb{N}^* = \mathbb{N} - \{0\}$: conjunto dos números naturais não nulos, ou sem o zero.
- $\mathbb{N}_p = \{0, 2, 4, 6, \dots\}$, em que $n \in \mathbb{N}$: conjunto dos números naturais pares.
- $\mathbb{N}_i = \{1, 3, 5, 7, \dots\}$, em que $n \in \mathbb{N}$: conjunto dos números naturais ímpares.
- $\mathbb{P} = \{2, 3, 5, 7, \dots\}$: conjunto dos números naturais primos.



Operações com Números Naturais

Praticamente, toda a Matemática é edificada sobre essas duas operações fundamentais: adição e multiplicação.

Adição

A primeira operação essencial da Aritmética tem como objetivo reunir em um único número todas as unidades de dois ou mais números.

Exemplo: $6 + 4 = 10$, onde 6 e 4 são as parcelas e 10 é a soma ou o total.

Subtração

É utilizada quando precisamos retirar uma quantidade de outra; é a operação inversa da adição. A subtração é válida apenas nos números naturais quando subtraímos o maior número do menor, ou seja, quando $a - b$ tal que $a \geq b$.

Exemplo: $200 - 193 = 7$, onde 200 é o Minuendo, o 193 Subtraendo e 7 a diferença.

Obs.: o minuendo também é conhecido como aditivo e o subtraendo como subtrativo.

Multiplicação

É a operação que visa adicionar o primeiro número, denominado multiplicando ou parcela, tantas vezes quantas são as unidades do segundo número, chamado multiplicador.

Exemplo: $3 \times 5 = 15$, onde 3 e 5 são os fatores e o 15 produto.

3 vezes 5 é somar o número 3 cinco vezes:

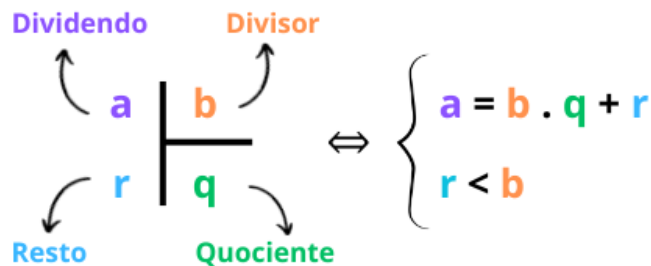
$$3 \times 5 = 3 + 3 + 3 + 3 + 3 = 15.$$

Podemos no lugar do "x" (vezes) utilizar o ponto ".", para indicar a multiplicação.

Divisão

Dados dois números naturais, às vezes precisamos saber quantas vezes o segundo está contido no primeiro. O primeiro número, que é o maior, é chamado de dividendo, e o outro número, que é menor, é o divisor. O resultado da divisão é chamado de quociente. Se multiplicarmos o divisor pelo quociente e somarmos o resto, obtemos o dividendo.

No conjunto dos números naturais, a divisão não é fechada, pois nem sempre é possível dividir um número natural por outro número natural de forma exata. Quando a divisão não é exata, temos um resto diferente de zero.



Princípios fundamentais da divisão de números naturais:

- Em uma divisão exata de números naturais, o divisor deve ser menor do que o dividendo. Exemplo: $45 : 9 = 5$
- Em uma divisão exata de números naturais, o dividendo é o produto do divisor pelo quociente. Exemplo: $45 = 5 \times 9$
- A divisão de um número natural n por zero não é possível, pois, se admitíssemos que o quociente fosse q , então poderíamos escrever: $n \div 0 = q$ e isto significaria que: $n = 0 \times q = 0$ o que não é correto! Assim, a divisão de n por 0 não tem sentido ou ainda é dita impossível.

Propriedades da Adição e da Multiplicação de Naturais

Para todo a , b e c em \mathbb{N}

- **Associativa da adição:** $(a + b) + c = a + (b + c)$
- **Comutativa da adição:** $a + b = b + a$
- **Elemento neutro da adição:** $a + 0 = a$

AMOSTRA

- **Associativa da multiplicação:** $(a.b).c = a.(b.c)$
- **Comutativa da multiplicação:** $a.b = b.a$
- **Elemento neutro da multiplicação:** $a.1 = a$
- **Distributiva da multiplicação relativamente à adição:** $a.(b + c) = ab + ac$
- **Distributiva da multiplicação relativamente à subtração:** $a.(b - c) = ab - ac$
- **Fechamento:** tanto a adição como a multiplicação de um número natural por outro número natural, continua como resultado um número natural.

Exemplo 1: Em uma gráfica, a máquina utilizada para imprimir certo tipo de calendário está com defeito, e, após imprimir 5 calendários perfeitos (P), o próximo sai com defeito (D), conforme mostra o esquema. Considerando que, ao se imprimir um lote com 5 000 calendários, os cinco primeiros saíram perfeitos e o sexto saiu com defeito e que essa mesma sequência se manteve durante toda a impressão do lote, é correto dizer que o número de calendários perfeitos desse lote foi

- (A) 3 642.
- (B) 3 828.
- (C) 4 093.
- (D) 4 167.
- (E) 4 256.

Resolução:

Vamos dividir 5000 pela sequência repetida (6):

$$5000 / 6 = 833 + \text{resto } 2.$$

Isto significa que saíram 833. 5 = 4165 calendários perfeitos, mais 2 calendários perfeitos que restaram na conta de divisão.

Assim, são 4167 calendários perfeitos.

Resposta: D.

Exemplo 2: João e Maria disputaram a prefeitura de uma determinada cidade que possui apenas duas zonas eleitorais. Ao final da sua apuração o Tribunal Regional Eleitoral divulgou a seguinte tabela com os resultados da eleição. A quantidade de eleitores desta cidade é:

	1ª Zona Eleitoral	2ª Zona Eleitoral
João	1750	2245
Maria	850	2320
Nulos	150	217
Branco	18	25
Abstenções	183	175

- (A) 3995
- (B) 7165
- (C) 7532
- (D) 7575
- (E) 7933

Resolução:

Vamos somar a 1ª Zona: $1750 + 850 + 150 + 18 + 183 = 2951$

2ª Zona: $2245 + 2320 + 217 + 25 + 175 = 4982$

Somando os dois: $2951 + 4982 = 7933$

Resposta: E.

Exemplo 3: Uma escola organizou um concurso de redação com a participação de 450 alunos. Cada aluno que participou recebeu um lápis e uma caneta. Sabendo que cada caixa de lápis contém 30 unidades e cada caixa de canetas contém 25 unidades, quantas caixas de lápis e de canetas foram necessárias para atender todos os alunos?

- (A) 15 caixas de lápis e 18 caixas de canetas.
- (B) 16 caixas de lápis e 18 caixas de canetas.
- (C) 15 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.
- (D) 16 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.
- (E) 17 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

CUIDADOS PESSOAIS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS, RISCOS DE CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS, DTAS (DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS)

CUIDADOS PESSOAIS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

► Importância da higiene pessoal para a segurança alimentar

A atuação da cozinheira vai muito além do preparo de refeições saborosas. Trata-se de uma função diretamente ligada à saúde pública, uma vez que qualquer falha nos cuidados pessoais pode resultar na contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, no desenvolvimento de doenças. A higiene pessoal é considerada uma das principais barreiras contra a contaminação, especialmente a de origem biológica, causada por microrganismos como bactérias, vírus e parasitas.

O corpo humano é naturalmente portador de microrganismos, muitos deles presentes nas mãos, cabelos, pele, boca e até nas vias respiratórias. Quando não há um controle rigoroso desses fatores, esses agentes podem ser transferidos para os alimentos durante o preparo, armazenamento ou distribuição. Por isso, manter hábitos adequados de higiene não é apenas uma recomendação, mas uma exigência fundamental para garantir a qualidade sanitária dos alimentos.

Além disso, o ambiente de cozinha é altamente propício à proliferação de microrganismos, devido à presença de calor, umidade e matéria orgânica. Nesse contexto, a cozinheira precisa adotar uma postura profissional disciplinada, compreendendo que sua conduta impacta diretamente na segurança do consumidor.

► Práticas essenciais de higiene pessoal

Para evitar a contaminação dos alimentos, algumas práticas devem ser rigorosamente seguidas no dia a dia da cozinha. Essas medidas envolvem desde a limpeza adequada do corpo até o uso correto de vestimentas apropriadas.

Higienização correta das mãos

A lavagem das mãos é considerada a medida mais importante no controle da contaminação. As mãos são o principal veículo de transmissão de microrganismos, pois entram em contato com diversos objetos e superfícies.

- Lavar as mãos antes de iniciar qualquer atividade na cozinha
- Lavar após utilizar o banheiro
- Lavar após manipular alimentos crus, especialmente carnes

- Lavar após tossir, espirrar ou tocar o rosto
- Utilizar água corrente, sabonete líquido e secagem com papel toalha descartável

A técnica correta deve incluir a fricção entre os dedos, unhas, dorso das mãos e punhos, garantindo uma limpeza completa.

Cuidados com unhas, cabelos e pele

As unhas devem ser mantidas curtas, limpas e sem esmalte ou base, pois resíduos podem acumular sujeira e microrganismos. Unhas postiças são proibidas, pois dificultam a higienização adequada.

Os cabelos devem estar sempre limpos e totalmente protegidos por toucas ou redes, evitando a queda de fios nos alimentos. A barba, quando existente, também deve ser mantida aparada e protegida.

A pele deve estar íntegra, ou seja, sem ferimentos expostos. Em casos de cortes ou lesões, é necessário proteger com curativos impermeáveis e, se possível, utilizar luvas.

- Manter unhas curtas e sem esmalte
- Utilizar proteção adequada para cabelos e barba
- Evitar manipular alimentos com feridas expostas

Uso adequado do uniforme e equipamentos de proteção

O uniforme é uma barreira física importante contra a contaminação. Ele deve estar sempre limpo, completo e ser utilizado exclusivamente no ambiente de trabalho.

- Utilizar avental limpo e exclusivo para a cozinha
- Evitar sair com o uniforme para ambientes externos
- Usar sapatos fechados e antiderrapantes
- Utilizar touca ou rede para cabelos

Além disso, o uso de adornos como anéis, pulseiras, relógios e brincos deve ser evitado, pois acumulam sujeira e dificultam a higienização.

► Condutas proibidas durante a manipulação

Alguns comportamentos são considerados inadequados e aumentam significativamente o risco de contaminação dos alimentos. A cozinheira deve estar atenta a essas práticas e evitá-las rigorosamente.

- Fumar, tossir ou espirrar sobre os alimentos
- Manipular alimentos e dinheiro ao mesmo tempo
- Levar as mãos à boca, nariz ou cabelos durante o preparo
- Provar alimentos com utensílios e reutilizá-los sem higienização

AMOSTRA

- Falar excessivamente sobre os alimentos sem proteção adequada

Essas atitudes favorecem a transferência de microrganismos para os alimentos, comprometendo sua segurança.

► Estado de saúde do manipulador

A saúde da cozinheira é um fator crítico na prevenção de contaminações. Doenças infecciosas, principalmente aquelas que causam sintomas gastrointestinais, representam alto risco de transmissão.

- Evitar manipular alimentos quando estiver com diarreia ou vômito
- Comunicar imediatamente qualquer doença ao responsável
- Afastar-se das atividades em caso de infecções contagiosas

Mesmo sintomas aparentemente leves podem ser indicadores de infecções que podem contaminar os alimentos.

RISCOS DE CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

► Conceito e relevância da contaminação alimentar

A contaminação dos alimentos ocorre quando há a presença de elementos estranhos ou nocivos que comprometem sua segurança e qualidade para consumo. Esses agentes podem ser de natureza biológica, química ou física, e, quando presentes, tornam o alimento impróprio, podendo causar desde alterações sensoriais até doenças graves, como as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs).

No contexto do trabalho da cozinheira, compreender os riscos de contaminação é essencial para prevenir falhas no processo de manipulação. Isso porque a contaminação pode ocorrer em qualquer etapa: desde o recebimento da matéria-prima até a distribuição do alimento pronto. Muitas vezes, esses riscos não são visíveis a olho nu, o que torna ainda mais importante a adoção rigorosa de boas práticas.

Além disso, a negligência em relação a esses riscos pode gerar consequências sérias, como surtos alimentares, prejuízos à saúde dos consumidores e responsabilização legal do estabelecimento e do profissional envolvido.

► Tipos de contaminação dos alimentos

Os alimentos podem ser contaminados de diferentes formas, sendo fundamental que a cozinheira conheça cada uma delas para agir preventivamente.

Contaminação biológica

É a forma mais comum e perigosa de contaminação. Ocorre pela presença de microrganismos patogênicos, como bactérias, vírus, fungos e parasitas. Esses organismos podem se multiplicar rapidamente em condições favoráveis, como calor, umidade e presença de nutrientes.

Entre os principais agentes biológicos, destacam-se Salmonella, Escherichia coli, Staphylococcus aureus e vírus como o da hepatite A.

- Contato com mãos não higienizadas
- Uso de utensílios contaminados
- Armazenamento inadequado de alimentos
- Manipulação de alimentos crus e cozidos sem separação

Esse tipo de contaminação é o principal responsável pelas DTAs e exige atenção constante.

Contaminação química

Ocorre quando substâncias químicas entram em contato com os alimentos, tornando-os impróprios para consumo. Essas substâncias podem ser produtos de limpeza, pesticidas, metais pesados ou até resíduos de embalagens inadequadas.

Muitas vezes, essa contaminação acontece de forma acidental, principalmente por falhas no armazenamento ou uso incorreto de produtos químicos.

- Armazenar alimentos próximos a produtos de limpeza
- Utilizar embalagens não apropriadas para alimentos
- Não enxaguar corretamente utensílios higienizados com produtos químicos
- Uso excessivo de sanitizantes

Esse tipo de contaminação pode causar intoxicações graves e até efeitos cumulativos no organismo.

Contaminação física

A contaminação física ocorre quando corpos estranhos são incorporados ao alimento. Apesar de, em muitos casos, não envolver microrganismos, ainda assim representa risco à saúde do consumidor.

Esses contaminantes podem causar engasgos, lesões ou danos internos.

- Presença de cabelos nos alimentos
- Fragmentos de vidro ou plástico
- Partes de embalagens
- Objetos como pregos, parafusos ou pedaços de utensílios

A prevenção está diretamente ligada à organização do ambiente e aos cuidados pessoais do manipulador.

► Contaminação cruzada

A contaminação cruzada é um dos principais riscos dentro da cozinha e ocorre quando microrganismos são transferidos de um alimento, superfície ou utensílio para outro alimento, geralmente de um alimento cru para um alimento pronto para consumo.

Esse tipo de contaminação é particularmente perigoso porque, muitas vezes, o alimento contaminado não passará por novo processo de cocção, o que permitiria eliminar os microrganismos.

- Uso da mesma tábua para cortar carne crua e alimentos prontos
- Utilização de facas sem higienização entre diferentes alimentos



GOSTOU DESSE MATERIAL?

Imagine o impacto da versão **COMPLETA** na sua preparação. É o passo que faltava para garantir aprovação e conquistar sua estabilidade. Ative já seu **DESCONTO ESPECIAL!**

EU QUERO SER APROVADO!

