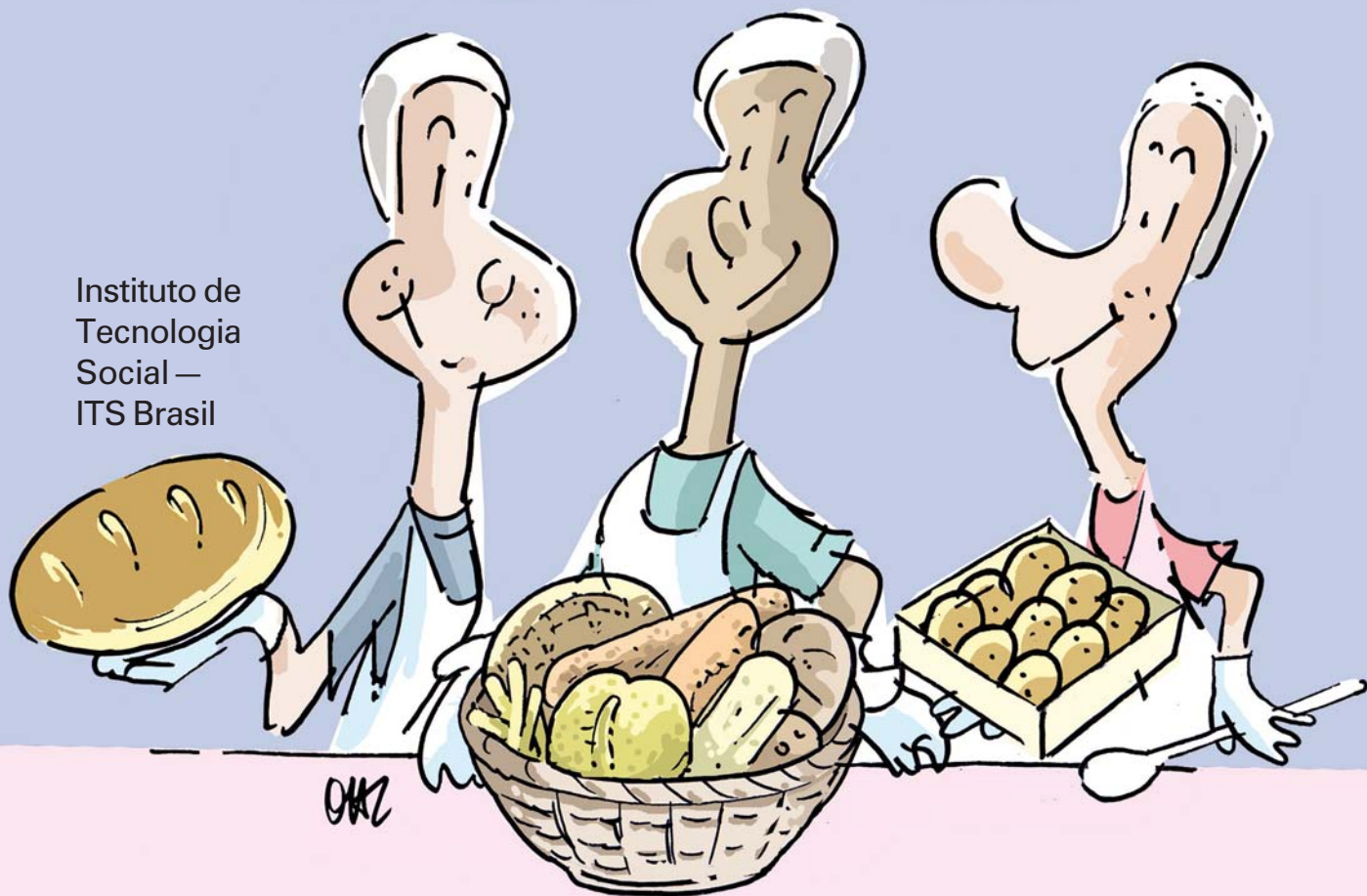


Pão Sol

Instituto de
Tecnologia
Social —
ITS Brasil



**Uma política pública para
Segurança Alimentar e Nutricional**

índice

1. Apresentação do Pão Sol

Conhecimento para desenvolver a vida -----	4
A importância de ter o que comer -----	6
Capacitação técnica em alimentação -----	8
Cursos de panificação e confeitaria -----	10
Público atendido pelo projeto -----	12
Opções para quem conclui os cursos -----	14

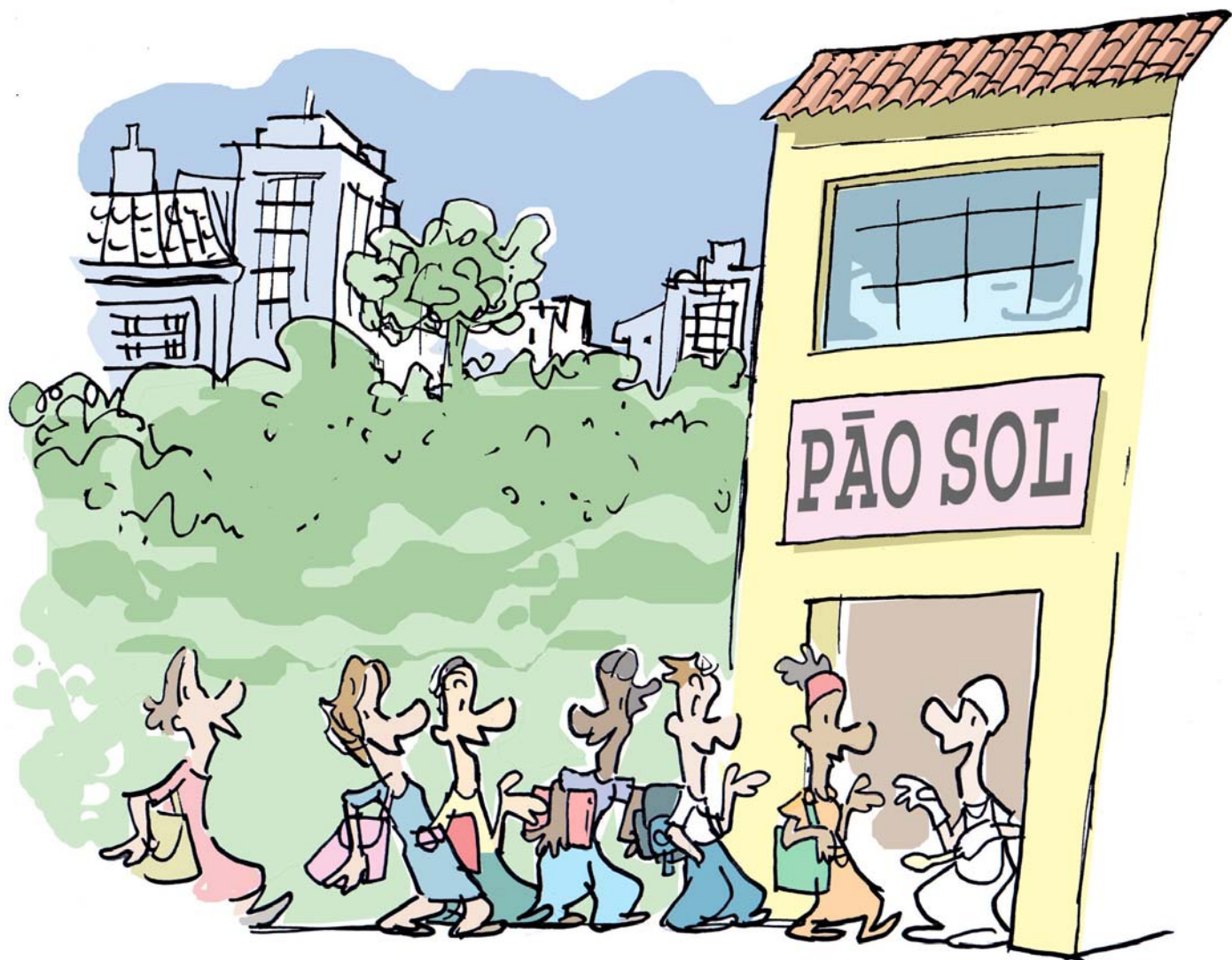
2. Manual de boas práticas

Os fundamentos e a Tecnologia Social no Pão Sol -----	16
Saúde pessoal e profissional -----	18
Higiene das mãos -----	18
Equipamento e utensílios -----	20
Vestiários e banheiros -----	22
Ventilação -----	24
Abastecimento de água -----	24
Iluminação -----	26
Prédio e ambiente de trabalho -----	26
Recebimento de matérias-primas -----	26
Processamento/ fabricação de produto -----	27
Controle de qualidade do produto final -----	28
Controle de pragas -----	28
É sempre bom lembrar -----	30

Pão Sol

**Uma política pública para
Segurança Alimentar Nutricional**

Instituto de Tecnologia Social (ITS Brasil) – Novembro de 2008



Conhecimento para desenvolver a vida

Você sabia que a ciência e a tecnologia têm um papel muito importante para o desenvolvimento das pessoas? Pois têm, sim: com o conhecimento, podemos criar mais formas de produzir e gerar trabalho e renda nas comunidades. E essa é também uma das formas de desenvolver e criar oportunidades de emprego, trabalho e renda para resolver os principais problemas de nossa população.

O **Instituto de Tecnologia Social (ITS Brasil)** tem a missão de promover a geração e o aproveitamento de tecnologias voltadas ao interesse da comunidade, com o fortalecimento de grupos e empreendimentos

A **Tecnologia Social** busca, a partir de um conjunto de técnicas e saberes, a inclusão social, a sustentabilidade socioambiental e a construção do processo democrático para a solução dos problemas da população.

populares. Para isso, a construção de políticas públicas eficientes é fundamental.

Um exemplo foi a Chamada Pública 01/2205, para Empreendimentos Solidários Agroalimentares, do **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)/ Secretaria de Ciência e Tecnologia para Inclusão Social (Secis)/ Ministério da Ciência e Tecnologia (MCT)/ Financiadora de Estudos e Projetos (Finep)**. O ITS Brasil, junto com a **Prefeitura Municipal de Osasco (PMO)**, cidade da Grande São Paulo, apresentou uma proposta que respondia ao propósito e que, por isso, foi aprovada. Essa cartilha relata o sucesso do projeto **Pão Sol** como um esforço de divulgação para que essa experiência de **qualificação técnica** e estímulo aos **empreendimentos populares** no setor de alimentação possa ser compartilhada e multiplicada. Boa leitura!

A importância de ter o que comer

A pesar da grande quantidade de terras para a agricultura, das boas condições do clima e da diversidade de alimentos produzidos em nosso país, o combate à fome ainda é o grande desafio do Brasil. Embora o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) aponte que, nos últimos seis anos, 3 milhões de pessoas tenham deixado a linha de pobreza, mais de 11 milhões ainda permanecem nessa situação. Por isso, é preciso criar condições para garantir a **Segurança Alimentar e Nutricional** dos brasileiros.

Em Osasco, a **Secretaria de Desenvolvimento, Trabalho e Inclusão (SDTI)** implantou uma estratégia de inclusão social com programas que visam também o combate à fome e promoção da segurança alimentar. Entre eles, o Programa Osasco Solidária, com o objetivo de fomentar a

Segurança Alimentar e Nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

cultura de economia popular e solidária como forma de geração de trabalho e renda, organização, produção e relacionamento social. Uma ação deste Programa é a Incubadora Pública

de Empreendimentos Populares e Solidários (Ipeps), que favorece, apóia e fomenta a constituição de **empreendimentos populares e solidários** nas dimensões **social, cultural, política e econômica**. O **Pão Sol** faz parte desta estratégia. Importante ressaltar, ainda, que o edifício onde funciona o projeto foi cedido pelo Fundo Social de Solidariedade de Osasco.



Capacitação técnica em alimentação

O programa **Pão Sol - Segurança Alimentar** foi desenvolvido para que a população mais necessitada de Osasco ampliasse suas opções de trabalho. Seus objetivos e metas consolidaram a criação da Padaria Popular Solidária como uma **Oficina Setorial de alimentação**.

Trata-se de um espaço de capacitação técnica na área da alimentação e **incubação** de empreendimentos. O objetivo é tornar esse equipamento uma referência na

alimentação em Osasco e região.

A **Incubadora Pública de Empreendimentos Econômicos e Solidários (Ipeps)** é um espaço de fomento às formas alternativas de ocupação e renda, por meio da formação, capacitação técnica e incubação de empreendimentos nos princípios da auto-gestão, cooperativismo e economia popular e solidária.

O Pão Sol tem uma série de objetivos específicos. Entre eles:

Promover e estimular a inclusão social e econômica e a geração de ocupação e renda, a partir do fomento à economia popular e solidária;

Apoiar a estruturação e constituição de empreendimentos econômicos e solidários na área de alimentação;

Capacitar tecnicamente pessoas em situação de vulnerabilidade com técnicas de panificação e gestão de negócios;

Estimular e desenvolver ações de educação alimentar que priorizem a segurança nutricional e o combate ao desperdício;

Estruturar e contemplar equipamentos públicos para comercialização e divulgação dos produtos elaborados pelos empreendimentos populares, seguindo os critérios e ações do comércio justo e solidário.

Cursos de panificação e confeitaria

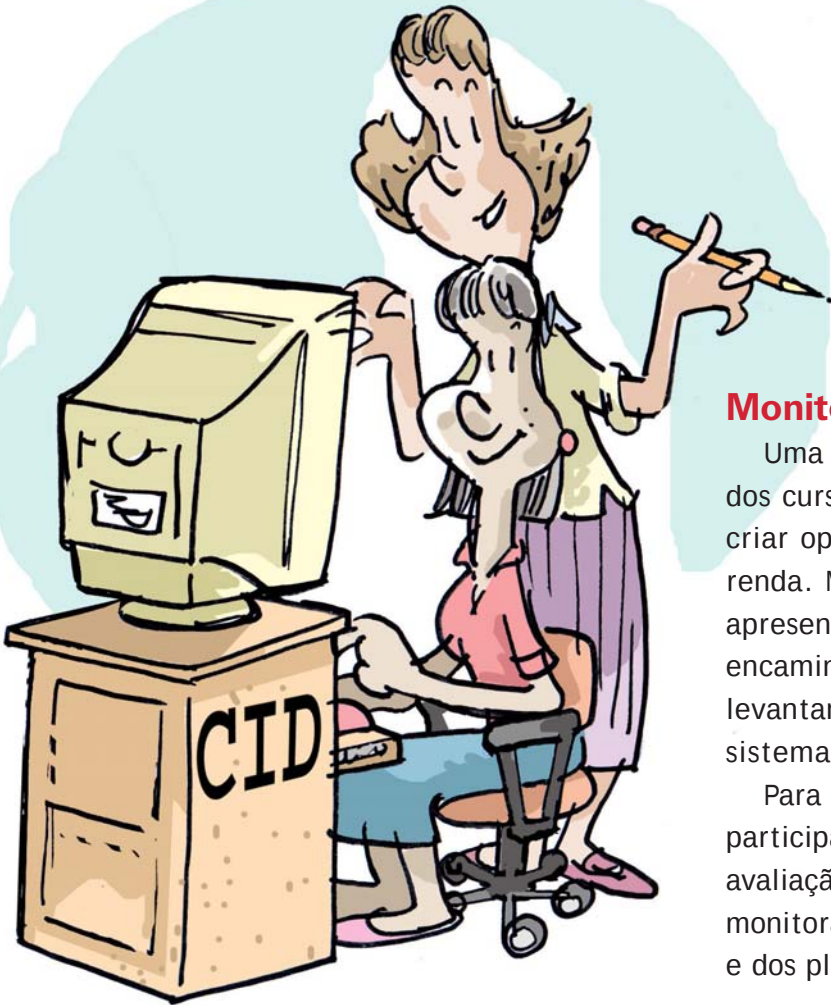
Os cursos do projeto **Pão Sol** têm uma carga horária de 140 horas, sendo as 12 primeiras do módulo “Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos”. Nesse início, os beneficiários conhecem as regras de segurança do setor de alimentação e são estimulados a uma mudança de hábitos. Já o segundo módulo aborda o conceito de “Segurança Alimentar e Nutricional” e a fome no Brasil e no mundo.

O módulo seguinte é o de informática básica, pois, junto com o Pão Sol, funciona um Centro de Inclusão Digital (CID) da Prefeitura de Osasco. Por fim, o quarto módulo é o específico de **panificação** ou de **confeitaria**, onde se aprende o princípio

tecnológico no preparo de produtos e a aplicação dos “bons hábitos”.

Ao mesmo tempo, os beneficiários têm um módulo de “**Economia Solidária**”, onde são apresentados o conteúdo sobre mundo de trabalho e as possíveis alternativas de geração de trabalho e renda (formas de trabalho coletivo). Depois disso vem a apresentação do pré-projeto.

Economia solidária é uma forma de produção, consumo e distribuição de riqueza que valoriza a qualidade de vida do ser humano e não o lucro. A produção, consumo e venda de produtos e serviços são decisões tomadas por todos os que participam.



Monitoramento

Uma das ferramentas de monitoramento dos cursos são as formas de desenvolver e criar oportunidades de emprego, trabalho e renda. Mensalmente, os atores envolvidos apresentam os resultados dos encaminhamentos dos alunos e fazem o levantamento da necessidade de ajuste do sistema.

Para isso, ao fim de cada curso, os participantes recebem uma ficha de avaliação. Assim, é possível fazer o monitoramento e adequação dos conteúdos e dos planos de educação.

Público atendido pelo projeto

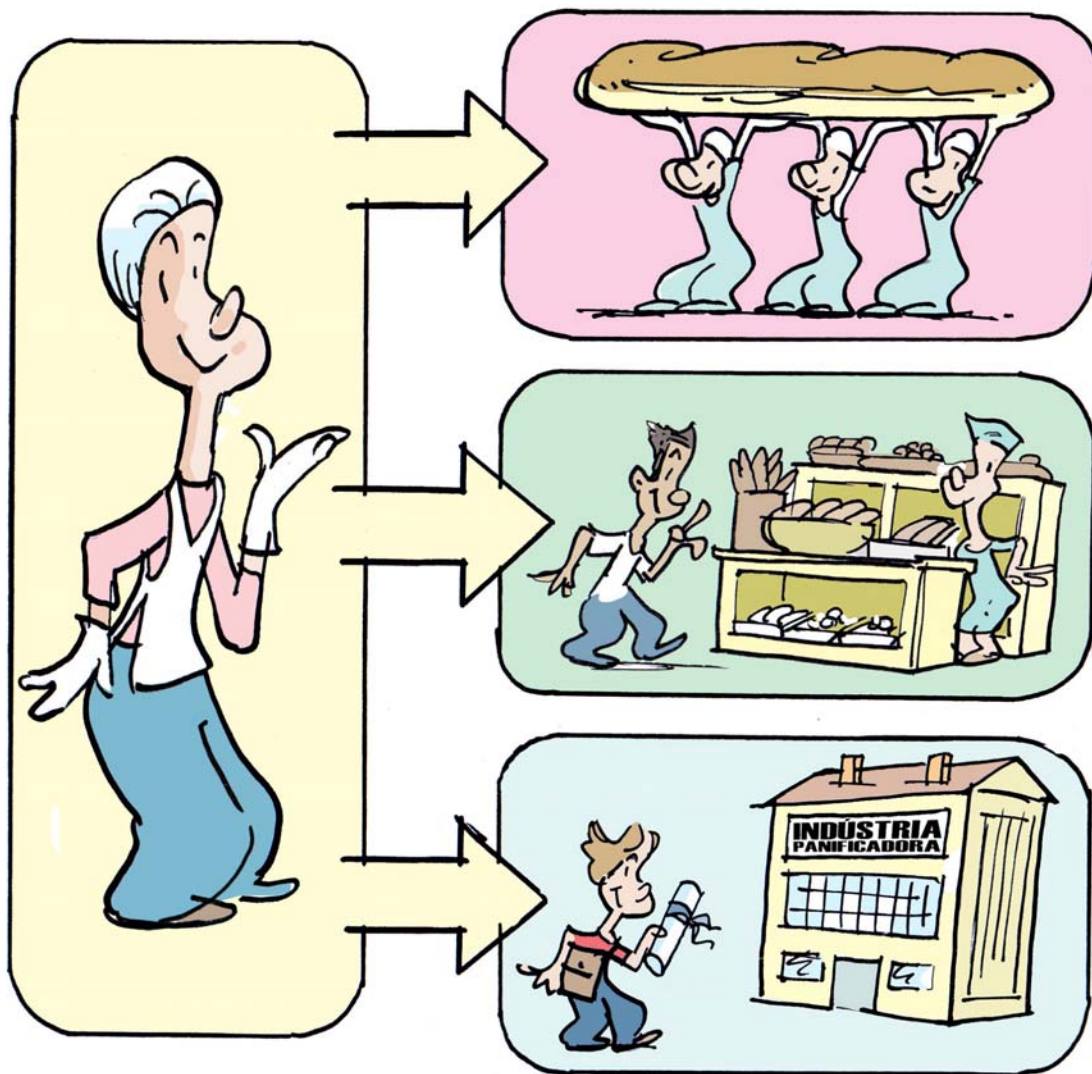
O público do projeto **Pão Sol** é selecionado entre dois grupos principais: o daqueles que já participam de empreendimentos solidários - e são acompanhados e orientados pela Ipeps - e o das famílias que recebem ajuda dos programas **Bolsa Família** e Renda Cidadã (respectivamente, do governo federal e do governo do Estado). Além disso, moradores da região ao redor do Pão Sol que estão desempregados ou em dificuldade também podem ser incorporados.

O **Bolsa Família** e o Renda Cidadã são programas sociais de transferência direta de renda para famílias superem a situação de pobreza. Como condição para o recebimento, é pedido, por exemplo, que as crianças freqüentem a escola e que seja mantido o acompanhamento de saúde.

As famílias atendidas pelos programas citados estão em situação de grande risco social. A grande maioria é do sexo feminino (95,7%) e o percentual de solteiras, viúvas, separadas ou desquitadas chega a 61%. Outros 67,6% não trabalham atualmente e 87,4% não freqüentam a escola.

O grau de instrução é, em geral, baixo: 7,9% são analfabetas, 65,5% não concluíram o ensino fundamental e 4,6% conseguiram terminar apenas o fundamental. Ou seja: 78% das pessoas atendidas pelo projeto Pão Sol nem chegaram a iniciar o ensino médio.

Com capacitação é possível enxergar oportunidades na vida



Opções para quem conclui os cursos

Como dissemos, o objetivo do projeto **Pão Sol** é estimular a geração de emprego, trabalho e renda entre a população mais necessitada de Osasco. Por isso, após a conclusão do curso, os beneficiários têm três opções:

Criar um empreendimento solidário e coletivo: quem tiver interesse em montar um empreendimento desse tipo será direcionado para o acompanhamento e supervisão da **Ipeps**. A capacitação do processo de incubação orienta a formação para a autogestão, a organização do processo de trabalho coletivo, o plano de negócios e o estudo de viabilidade socioeconômica do empreendimento econômico e solidário e sua efetivação;

Criar um empreendimento popular: os que quiserem montar um empreendimento individual popular serão encaminhados para o programa **O.Sol**, onde receberão orientação de um técnico e participarão de cursos em parceria com o Serviço Brasileiro de Apoio às Pequeno e Micro Empresas (Sebrae);

Mercado formal: quem optar por esse caminho será recebido pelo **Portal do Trabalhador de Osasco** - uma parceria entre a prefeitura e o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).

Os fundamentos e a Tecnologia Social no Pão Sol

Você imagina o que está por trás da fabricação do pão nosso de cada dia? Até o pão chegar à sua mesa existe um longo caminho. Começa pela escolha dos fornecedores, passa pela estocagem de ingredientes, higiene pessoal e profissional do manipulador de alimentos, limpeza e organização do ambiente do trabalho, armazenamento do produto acabado, distribuição e venda.





Para produzir um **alimento seguro** e de qualidade, as boas práticas de fabricação e manipulação devem ser seguidas e respeitadas para que o produto não fique apenas bonito e gostoso, mas também livre de qualquer tipo de contaminação. Por isso, vamos apresentar a importância das etapas do processo de maneira clara e objetiva que são os fundamentos da Tecnologia Social.

Alimento seguro é aquele que não oferece perigos à saúde e à integridade do consumidor. Os perigos podem ser biológicos (bactérias, vírus, fungos), químicos (desinfetantes, inseticidas, agrotóxicos etc) ou físicos (resíduos sólidos).

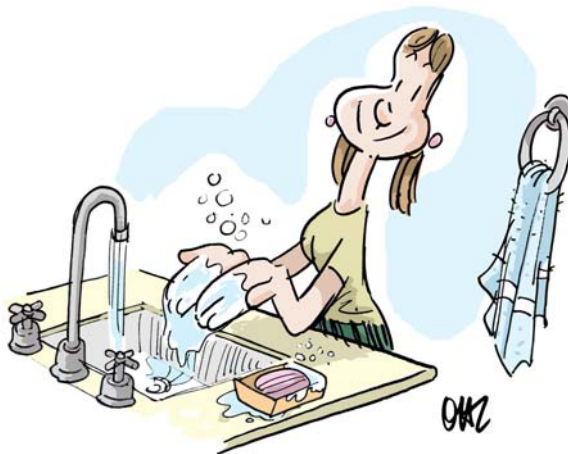
Saúde pessoal e profissional

A higiene pessoal e o comportamento profissional devem ter sua atenção, porque ajudarão a manter a sua saúde em dia para o trabalho. Mas, às vezes, aparece uma vontade incontrolável de espirrar ou de tossir. Quando isso acontecer, afaste-se e coloque as mãos sobre a boca para proteger o alimento que você estava preparando. Antes de continuar sua tarefa, lave as mãos.

Outra coisa comum na cozinha é machucar as mãos ou os braços. Quando você se ferir ou pegar um resfriado, deixe de trabalhar diretamente com o alimento, faça outra tarefa que não coloque em risco o alimento.

Higiene das mãos

Você sabe por onde passaram as suas mãos? Os microrganismos causadores de doença estão em muitos lugares: no chão, no ar, na água e até nas pessoas. As mãos



limpas passam saúde e as sujas passam doenças, portanto quando você comer ou preparar um alimento lave corretamente, sem pressa, as suas mãos. Lembre-se: é necessário estar sempre com as unhas naturais, cortadas e limpas.

Manipulador de alimentos é a pessoa que trabalha com alimentação, ou seja, que produz, vende, transporta, recebe, prepara e serve o alimento. Existe uma série de regras que o manipulador de alimentos deve seguir.

Deveres na cozinha

Use sempre um uniforme limpo. Ele deve ser exclusivo para produção e diferente da roupa que você utiliza para ir trabalhar, porque evita que a contaminação externa entre na cozinha;

Use sempre calçado fechado, com meia e de preferência com solado antiderrapante;

Mantenha os cabelos aparados e protegidos com toucas ou redes;

Mantenha a barba e o bigode raspados diariamente;

Tome banho todo dia;

Brincos, anel, aliança, pulseira, relógio, *piercing* ou qualquer adorno, são proibidos na cozinha, pois podem cair no alimento ou ainda enroscar em algum equipamento, causando um acidente de trabalho;

Nunca use produtos de beleza na cozinha. Qualquer tipo de maquiagem contaminará os alimentos, pois eles contêm gordura que absorverá o cheiro e o gosto dos cosméticos. Você não gostaria de comer um queijo sabor batom de morango.

Equipamento e utensílios

O pão parafuso aumenta as vendas, mas o pão com parafuso machuca e afasta os seus clientes. Faça sempre a manutenção das máquinas e equipamentos, para não perder a produtividade e evitar que lascas de metal, parafusos, pregos se misturem ao seu produto.

Os utensílios lascados ou quebrados devem ser retirados da cozinha.

As tábuas e colheres de madeira são proibidos na produção de alimentos. A madeira facilita a multiplicação de microorganismos. Quer um exemplo? Quando fazemos churrasco, normalmente, a carne é colocada em cima de uma tábua de madeira para ser cortada.

Com o tempo aparecem alguns pontos escuros na madeira. Isso não é sujeira, são microrganismos que vão contaminar o seu alimento. Hoje o material mais usado é o

Intoxicação alimentar é a infecção causada por alimento contaminado, pelo modo inadequado ao ser manuseado, preparado ou estocado. Também pode ser causada por animais ou substâncias químicas ou naturalmente venenosas.

polietileno, aquele plástico branco e resistente. Com este material se fabrica colheres, tábuas de carne e quase a maioria dos utensílios necessários para a manipulação do alimento.



Vestiários e banheiros

Quem trabalha na cozinha conhece bem o ditado: “Quer saber como é a cozinha de um estabelecimento, visite o seu banheiro”. Isto quer dizer que banheiros limpos e em bom estado de conservação são consequência de uma cozinha limpa e organizada e demonstra a preocupação em manter o estabelecimento livre de qualquer tipo de contaminação. É fácil de

entender, não é verdade? Os banheiros e os vestiários são focos de germes e bactérias, por isso neste local a higiene deve ser realizada quantas vezes forem necessárias.

De maneira geral, os microorganismos são seres unicelulares que podem causar doenças. Chamados também de micróbios, esses organismos microscópicos podem ser bactérias, protozoários ou fungos.

No vestiário:

Deixe guardados os objetos pessoais: bolsa, carteira, chaveiro, caneta, aliança, adornos e o celular; eles podem contaminar o alimento e causar acidentes;

Mantenha o seu armário sempre limpo e organizado;

Não jogue lixo no chão.

No banheiro:

Lave as mãos ao utilizar o sanitário, na entrada e na saída;

Sempre dê descarga após o uso;

Jogue papel nos cestos, afinal, lugar de lixo é no lixo.

Ventilação

A cozinha deve estar sempre ventilada, arejada e limpa para evitar fungos, gases, fumaça, pós, partículas em suspensão, condensação de vapores que comprometem a qualidade higiênico-sanitária do alimento. Alimento seguro, saudável e gostoso, também não combina com mosquitos, pombos, baratas, abelhas.

Para proteger o ambiente desses inimigos

Água potável é a que pode ser consumida por pessoas e animais sem riscos de doenças por contaminação. Ela pode ser oferecida com ou sem tratamento prévio, dependendo da origem. O tratamento visa reduzir a concentração de poluentes.

da higiene, as janelas precisam estar cobertas com telas contra insetos. Fazendo assim, o ambiente ficará saudável para o trabalho e péssimo para os insetos e os microorganismos.

Abastecimento de água

A água pura é fonte de vida, mas a contaminada é uma porta aberta para as doenças. Você não vê as bactérias na água, mas elas estão lá. Para manter sua saúde, use somente água tratada, filtrada ou fervida.

Importante: os galões vazios de produtos químicos não devem ser reaproveitados para colocar água potável, porque ela será contaminada e colocará em risco a sua vida.



Iluminação

Sem luz você não enxerga nada, por isso a cozinha deve ser uma área bem iluminada. No ambiente de trabalho, a iluminação correta reduz pela metade os riscos de acidentes, mas lembre-se que os refletores deverão sempre estar com proteção anti-explosão.

Prédio e ambiente de trabalho

Quando você constrói uma cozinha tem que seguir uma lei específica: a legislação sanitária. Basicamente sobre a construção, ela diz que os pisos, as paredes, as janelas, tetos devem ser feitos de material resistente, impermeável, de cor clara, lisa e lavável para facilitar a limpeza e higienização de modo que a sujeira seja facilmente vista e eliminada.

Recebimento de matérias-primas

Os fornecedores de farinha, tomate,





chocolate, sal e outras matérias primas para sua cozinha precisam também seguir a lei sanitária. Fique atento se as empresas de alimentos, de quem você compra, estão padronizadas de acordo com essa lei, pois elas devem produzir com a intenção de prevenir e proteger a sua saúde, a do consumidor e ainda preservar o meio ambiente.

Processamento/ fabricação de produto

Alimento bom e gostoso é aquele que foi feito seguindo a receita, não só a do produto, mas de todo o processo. Assim a qualidade, a segurança e o sabor estarão sempre garantidos.

Os alimentos são perecíveis, ou seja, possuem um prazo de validade. Eles podem ser contaminados por vírus, bactérias, fungos e vermes, entre outros fatores. Por isso, é muito importante a limpeza e o tratamento especial.

OKZ

Controle de qualidade do produto final

Produzido o alimento, e agora, como armazenar? Começamos pela escolha da embalagem ideal, que deve atender as seguintes exigências: proteger o alimento de qualquer ação que venha prejudicar a sua qualidade, informar o cliente (data de

fabricação, prazo de validade, tabela nutricional, serviço de atendimento ao consumidor e dados do fabricante) e vender o produto.

O armazenamento e estocagem do produto final é uma parte importante do



processo de fabricação, porque depois de pronto nem sempre o produto é vendido imediatamente. Por isso precisa ser guardado em um local que o conserve com a qualidade inicial, pelo maior tempo possível. Na hora da saída do produto final do estoque devemos respeitar o princípio do PVPS, ou seja, Primeiro que Vence e o Primeiro que Sai.

Controle de pragas

Baratas, ratos, moscas e outros bichos gostam muito de restos de alimento. Por isso, esse é um item que deve cuidado especial. Na área externa, onde fica o lixo, as latas deverão estar sempre fechadas. A tampa acionada com pedal facilita a tarefa e o lixo deverá ser ensacado. Este lugar precisa ser limpo com frequência.

Um modo que ajuda a afastar as pragas é a separação do lixo, que ainda facilita e contribui para a reciclagem, portanto separe o lixo seco (papel, lata, vidro, plástico) do lixo úmido (restos de alimento).

O óleo de cozinha usado não deve ser jogado na pia porque poderá entupir a tubulação e contaminar a água dos rios. Armazene o óleo de cozinha usado em garrafas plásticas (pets) e procure informações no seu bairro, na sua cidade sobre programas de recolhimento e **reciclagem** deste material.

Reciclagem é o reaproveitamento de materiais para fazer um novo produto. Muitos materiais podem ser reciclados, como o papel, o vidro, o metal e o plástico. As maiores vantagens são a preservação de fontes naturais e a redução de resíduos.

É sempre bom lembrar

Benefícios das boas práticas de fabricação:

▲	Excelente reputação pessoal e profissional;
▲	Aumento dos ganhos;
▲	Satisfação dos clientes e conquista de novos;
▲	Boas condições de trabalho;
▲	Respeito à lei.

Prejuízos com a falta de higiene na manipulação de alimentos:

▼	Interdição do estabelecimento pela vigilância sanitária;
▼	Alimentos impróprios para consumo;
▼	Perda e quebra de produção;
▼	Pagamento de indenizações as vitimas de intoxicação alimentar;
▼	Colaboradores desestimulados e sem falta de comprometimento com o trabalho.

Agora que você já sabe as etapas que tem por trás do pão nosso de cada dia, comece a praticar na sua vida pessoal e profissional tudo que aprendeu aqui, você vai ver como sua qualidade de vida vai ficar muito melhor. Não fique parado, coloque a mão na massa e faça produtos saudáveis, bonitos, gostosos e - principalmente - seguros.

Tecnologia Social

Esta cartilha foi elaborada a partir dos princípios da Tecnologia Social, que dialogam com o conhecimento técnico e a linguagem popular, procurando garantir, portanto, a formação de pessoas e a produção de alimentos seguros para efetivar a Segurança Alimentar e Nutricional. Para saber mais sobre o tema, conheça as outras publicações do Instituto de Tecnologia Social. Elas estão disponíveis em www.itsbrasil.org.br .

INSTITUTO DE TECNOLOGIA SOCIAL

Endereço: Rua Rego
Freitas, 454, cj. 73
República – CEP: 01220-010
São Paulo - SP
Tel/fax: (11) 3151-6499
e-mail: its@itsbrasil.org.br
www.itsbrasil.org.br

Autores

Fernando Pereira de Souza,
Gerson José Guimarães,
Irma Rossetto Passoni e
Marcos Palhares (textos),
Jesus Carlos Delgado
Garcia (coordenação geral).

Ilustrações

Ohi

Foto da contracapa

Gerson José Guimarães

Edição de arte

Tadeu Araujo

Impressão

Copypress



Ministério do Desenvolvimento
Social e Combate à Fome

