

## **Ceias de fim de ano com segurança sanitária e saúde no prato**

### **Fique de olho nestas dicas e boas festas!**

Nesta época do ano, a cozinha costuma ser um dos cômodos mais concorridos das casas. A ceia é uma tradição que reúne familiares e amigos ao redor da mesa. Então, para garantir que tudo corra bem, é essencial observar a segurança sanitária durante a preparação e o consumo dos alimentos.

Vamos começar do início? Estamos falando das compras! Veja se os produtos estão dentro da validade e conservados na temperatura e condições adequadas. É importante também verificar se as embalagens estão íntegras, sem sinal de danos, como umidade, furos e rasgos. Aproveite e espie os rótulos. Além disso, fique atento para altos teores de açúcares adicionados, gordura saturada e sódio.

Em casa, guarde os produtos conforme as orientações do fabricante, que estão presentes no rótulo. Alimentos conservados em temperaturas superiores às necessárias podem ser focos de multiplicação de micróbios.

### **Higienização das mãos**

Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos. Essa dica também é válida após a realização de outras atividades, como abrir portas, ir ao banheiro e utilizar eletrodomésticos, por exemplo. É fundamental higienizar também bancadas, superfícies e utensílios que serão utilizados, como facas e tábuas para corte. A higienização é importante porque os micróbios das mãos e do ambiente podem contaminar os alimentos e provocar as chamadas doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHAs).

### **Crus e cozidos: cada um no seu lugar**

Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos. Isso deve ser feito porque os alimentos crus podem conter micróbios perigosos. A intenção é não transferir possíveis micróbios dos alimentos crus para os cozidos durante a preparação. Na hora de armazená-los, vale a mesma regra: guarde os alimentos crus e os cozidos em embalagens ou recipientes exclusivos e fechados.

Frutas e verduras costumam carregar micróbios do seu ambiente natural. Por isso, é importante lavar esses alimentos em água corrente para retirar as sujeiras visíveis (terra e insetos) e, depois, deixá-los de molho em uma solução própria para sanitização e enxaguá-los. Cuidado! Leia o rótulo do sanitizante, veja se o produto está regularizado na Anvisa, se há indicação para uso em alimentos e siga as orientações de diluição e tempo de contato.

### **Mexendo a panela**

O cozimento dos alimentos é um ponto importante para garantir a sua segurança sanitária. A comida deve atingir uma temperatura que seja adequada para matar os micróbios mais nocivos. Por isso, recomenda-se cozinhar bem as carnes. Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e textura na parte interna do alimento. No caso de carnes bovinas e de aves, tome cuidado para que as partes internas não fiquem cruas (vermelhas). Os sucos dessas carnes devem ser claros e não rosados.

### **Ceia pronta e conservação**

Atenção à temperatura e ao tempo para servir os quitutes. Os micróbios se multiplicam rapidamente em temperatura ambiente. Alimentos quentes devem ser mantidos até a hora de servir em temperatura alta (acima de 60°C) e alimentos frios, em temperaturas mais baixas (abaixo de 5°C). Procure diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e o consumo dos alimentos. Não dê chance

para que os micróbios acabem com sua festa!

Sobrou comida? Guarde os alimentos cozidos e os perecíveis na geladeira (abaixo de 5°C). O prazo máximo de consumo do alimento preparado e guardado sob refrigeração deve ser de cinco dias. Não descongele alimentos à temperatura ambiente. O descongelamento deve ser realizado em condições de refrigeração, em temperatura inferior a 5°C, ou em forno de micro-ondas, quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento.

Por que não pode tirar um alimento do freezer e colocar sobre a bancada da pia para degelar até a hora do preparo? Porque os micróbios se multiplicam rapidamente se os alimentos estiverem em temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C e acima dos 60°C, sua multiplicação é retardada e até evitada.

### **DTHAs: entenda**

As doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHAs) são provocadas pelo consumo de alimentos ou água com micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas. No geral, eles entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo. Daí a importância de se manter os ambientes limpos e higienizados. Os sintomas mais comuns das DTHAs são vômito e diarreia, além de dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão e olhos inchados, entre outros. No caso de adultos saudáveis, as DTHAs duram poucos dias e não deixam sequelas. Para crianças, grávidas, idosos e pessoas doentes, as consequências podem ser mais sérias. Por isso, é melhor prevenir do que remediar!

---

Anvisa e Unesco selecionam consultores para área de Tecnologia da Informação

### **O período para recebimento dos currículos vai de 23 de dezembro a 3 de janeiro. Participe!**

O Projeto de Cooperação Técnica Internacional entre a Anvisa e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) seleciona dois consultores, por tempo limitado. Os selecionados irão apoiar a execução de serviço técnico especializado de interesse da área de Tecnologia da Informação.

Saiba mais nos editais abaixo:

[Edital 18/2024](#)

[Edital 19/2024](#)

Se o seu perfil profissional for adequado às qualificações acadêmicas e profissionais exigidas, favor anexar seu currículo e as documentações comprobatórias na Plataforma Roster da Unesco (<https://roster.brasilia.unesco.org/app/selection-process-list>), conforme orientações dos editais.

O mesmo candidato pode se candidatar para mais de um edital.

O período para preenchimento do formulário de inscrição será de 23/12/2024 a 3/1/2025.

---

Anvisa seleciona autoridades estrangeiras prioritárias para fortalecer confiança regulatória

### **Seleção contempla decisões sobre registro e inspeção de medicamentos e dispositivos médicos.**

A Anvisa aprovou, em reunião do Comitê de Gestão Estratégica, Riscos e Inovação Institucional (CGE), a lista de Autoridades Reguladoras Estrangeiras Equivalentes (AREEs) prioritárias. O objetivo é desenvolver e consolidar a prática de confiança regulatória, conhecida como reliance, em relação às decisões tomadas pela Agência.

A iniciativa está alinhada ao quinto objetivo estratégico do Plano Estratégico da Anvisa 2024-2029, que estabelece como meta que 70% das autoridades reguladoras prioritárias adotem práticas de confiança regulatória com base nas decisões da Agência. Essa estratégia é essencial para o reconhecimento da Anvisa como autoridade sanitária de referência internacional.

#### Autoridades reguladoras selecionadas

A seleção contempla AREEs que desempenham papel relevante em registros e inspeções para cumprimento de boas práticas de fabricação (BPF) de medicamentos e dispositivos médicos. Confira a lista das autoridades e suas respectivas funções:

	País/ Bloco regional	Autoridade Reguladora Estrangeira	Função/Ação regulatória	Produtos
1	Colômbia	Equivalente (AREE) Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA)	Registro	Medicamentos
2	Colômbia	Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA)	Inspeção para fins de Cumprimento de Boas Práticas de Fabricação	Medicamentos
3	México	Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)	Registro	Medicamentos
4	México	Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)	Inspeção para fins de Cumprimento de Boas Práticas de Fabricação	Medicamentos
5	Peru	Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (DIGEMID)	Inspeção para fins de Cumprimento de Boas Práticas de Fabricação	Medicamentos
6	Chile	Instituto de Salud Pública (ISP)	Registro	Medicamentos
7	Chile	Instituto de Salud Pública (ISP)	Inspeção para fins de Cumprimento de Boas Práticas de Fabricação	Medicamentos
8	Austrália	Therapeutic Goods Administration (TGA)	Registro	Dispositivos médicos
9	Egito	Egyptian Drug Authority (EDA)	Registro	Dispositivos médicos
10	Tailândia	Thailand's Food and Drug Administration (TFDA)	Registro	Dispositivos médicos
11	México	Comisión Federal para la Protección	Inspeção para fins de Cumprimento de	Dispositivos médicos

12	Reino Unido	contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency (MHRA)	Boas Práticas de Fabricação Registro	Dispositivos médicos
----	-------------	---	--------------------------------------	----------------------

**Por que a prática de confiança regulatória é importante?**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) incentiva países a adotarem mecanismos de confiança regulatória para agilizar processos de avaliação de produtos já aprovados por autoridades reconhecidas. Essa prática beneficia a população mundial ao acelerar o acesso a medicamentos e dispositivos médicos seguros e eficazes.

Ao selecionar AREEs prioritárias, a Anvisa fortalece sua posição como referência global em regulação sanitária, aprimora processos internos e contribui para a abertura de mercados externos aos produtos brasileiros.

Essa iniciativa reforça o compromisso da Agência de modernizar a regulação sanitária e promover a saúde pública global de forma ágil, segura e colaborativa.

**Fonte:** Anvisa, em 23.12.2024