

CONCEITOS E DEFINIÇÕES

Código de boas práticas – Conjunto de boas práticas de modo a não comprometer a segurança ou inocuidade dos alimentos.

Contaminação – Presença não intencional de qualquer material estranho nos alimentos quer seja de origem química, física ou biológica, que o torne inadequado para consumo.

Contaminação cruzada – Transferência de microrganismos de alimentos contaminados (normalmente não preparados) para os alimentos preparados pelo contacto direto, escorrimento ou contacto indireto através de um veículo como mãos, utensílios, equipamentos ou vestuário.

Higienização – Conjunto de atividades de limpeza e desinfecção.

Intoxicação – Enfermidade que resulta da ingestão de alimentos contendo uma determinada quantidade de microrganismos patogénicos capazes de produzir ou libertar toxinas após a ingestão.

Layout – Forma como se dispõe a sequência dos processos e equipamentos.

Lavagem das mãos – Remoção de sujidade, resíduos de alimentos, poeira, gordura ou outro material indesejável das mãos.

Manipuladores de alimentos – Todos aqueles que, pela sua atividade profissional, entram em contacto direto com alimentos, isto é, procedem à preparação culinária de alimentos em instalações onde se confeccionam e servem refeições.

Marcha em frente – Circuito que os alimentos devem seguir, da zona mais suja para a mais limpa, para que os alimentos prontos a servir não se cruzem com os alimentos que irão ser descascados, lavados, etc.

Medida preventiva – Ação realizada para evitar ou diminuir a ocorrência de um perigo.

Microrganismos – Seres muito pequenos, que só se conseguem ver ao microscópio, nos quais se incluem bactérias, bolores, vírus, leveduras e protozoários.

Microrganismos patogénicos – Microrganismos suscetíveis de causar doenças infecciosas.

Perigo – Qualquer propriedade biológica, química ou física de um alimento que possa causar um dano inaceitável para a saúde do consumidor.

Pragas – Qualquer animal capaz de, direta ou indiretamente, contaminar os alimentos.



Risco – Possibilidade ou probabilidade de ocorrer um perigo.

Toxinas – Substâncias químicas produzidas por alguns microrganismos existentes nos alimentos, suscetíveis de se desenvolverem no alimento ou organismo após o consumo de alimentos contaminados.

Zona de perigo – Intervalo de temperatura entre os 3°C e os 65°C, no qual os microrganismos se desenvolvem rapidamente.

CAPÍTULO I - NOÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

As doenças causadas pela ingestão de alimentos que não sejam seguros (contaminados) são um dos principais problemas de Saúde Pública. Os sintomas mais frequentes são náuseas e vômitos; diarreia; dores de estômago; dores de cabeça e febre.

Um alimento pode tornar-se não seguro e, conseqüentemente, causar doença, se estiver contaminado com pelo menos um dos seguintes agentes (perigos alimentares): perigos biológicos, perigos químicos e perigos físicos.

1.1. PERIGOS BIOLÓGICOS

Os microrganismos necessitam de determinadas condições para viverem e se multiplicarem.

Deste modo é importante conhecer os fatores que favorecem ou inibem a multiplicação microbiana, para que se possa prevenir situações de risco para a saúde dos consumidores.

Fatores intrínsecos

Os fatores intrínsecos estão relacionados com o produto, ou seja, com o próprio alimento.

Fatores extrínsecos

Os fatores extrínsecos estão relacionados com o ambiente que envolve o alimento:

Temperatura – O desenvolvimento microbiano pode dar-se numa vasta gama de temperaturas, mas os microrganismos que têm importância para a segurança alimentar

desenvolvem-se a temperaturas entre 3°C a 65°C, limitando assim o intervalo. As temperaturas

“mornas”, ou seja, as temperaturas ambiente são propícias ao desenvolvimento

das bactérias patogénicas, por isso deve-se evitar a manutenção de alimentos, sobretudo os já cozinhados a temperaturas superiores a 3°C e inferiores a 65°C. O frio não elimina as bactérias



apenas inibe o seu crescimento. O calor elimina os microrganismos pela aplicação temperaturas superiores a 90°C, durante alguns minutos (+/- 15 minutos).

Tempo – A relação tempo/temperatura é de primordial importância, uma vez que a multiplicação dos microrganismos é bastante rápida, assim quanto maior o tempo de exposição a temperaturas médias maior será a quantidade de microrganismos presentes no alimento.

Humidade relativa – É um fator de elevada relevância, pois os microrganismos desenvolvem-se em alimentos húmidos.

Oxigénio – A presença ou não de oxigénio é bastante importante, uma vez que os microrganismos também respiram, mas nem todos usam o oxigénio. Designam-se aeróbios os que usam o oxigénio e anaeróbios os que não necessitam deste elemento.

Crescimento Microbiano

Os microrganismos, em condições ótimas de desenvolvimento têm um crescimento logarítmico, ou seja, se existir uma bactéria num alimento em condições ótimas, ela vai dividir-se em 2, e essas 2 vão dividir-se em 4, e as 4 em 8, e assim sucessivamente.

MICRORGANISMOS IMPORTANTES

Bactérias

As bactérias são o tipo de microrganismo mais comum. Muitas são prejudiciais à saúde das pessoas (bactérias patogénicas) podendo causar doenças de origem alimentar (intoxicaçãoe/ou infeções alimentares).

Importa referir que estas são residentes habituais das mãos, nariz, cabelo e intestino, daí que o manipulador de alimentos seja uma das principais fontes de contaminação através do contacto direto dos alimentos com as mãos. Há alimentos que por si só são veículos de contaminação uma vez que há bactérias presentes na sua estrutura física.

Fungos e bolores



Os fungos filamentosos são chamados bolores, e são encontrados no solo, superfícies de vegetais, em animais, no ar e na água. Estão presentes em número elevado nos vegetais, principalmente nas frutas. São prejudiciais para os alimentos porque provocam deterioração nestes e produzem micotoxinas que são prejudiciais.

Os bolores, são, com poucas exceções, aeróbios. Eles adaptam-se bem, a alimentos com pH ácido, preferem temperaturas entre os 20 e 30°C, são capazes de crescer com pouca disponibilidade de água.

É vulgar encontrar bolores nos seguintes alimentos:

- pão
- bacalhau
- chouriço
- amendoins
- pistácio
- Entre outros.

Vírus

Os surtos de enfermidades virais transmitidas por alimentos ou por água são frequentemente atribuídos a higiene pessoal deficiente, suprimento de água contaminada ou pescados capturados em águas contaminadas por dejetos.

Os vírus associados com transmissão por alimento incluem os vírus das hepatites A e E, vírus

Norwalk e rotavírus.

Parasitas

Os parasitas podem crescer e atingir o estado adulto no trato gastrointestinal dos humanos ou podem ser diretamente ingeridos como resultado do consumo de alimentos contaminados.

Nalguns casos os sintomas podem durar várias semanas ao fim das quais diminuem ou desaparecem, para posteriormente reaparecerem.

Animais





Todos os animais são considerados perigos alimentares, mas iremos dar ênfase aos que são normalmente considerados pragas nos estabelecimentos alimentares. Falamos assim dos insetos, moscas, ratos, ratazanas, baratas, larvas e outros.

Estas pragas devem ser tratadas por especialistas que possuem produtos, materiais, equipamentos e técnicas para minimizar o perigo que estes animais representam para a segurança alimentar.

1.2. PERIGOS QUÍMICOS

Os compostos químicos usados atualmente podem ter efeitos adversos para a saúde podendo contaminar os alimentos, constituindo assim, um meio de intoxicação do Homem. Também os materiais usados para contacto com os alimentos, podem ser possíveis fontes de migração de substâncias que, se forem transferidas da embalagem para os alimentos, poderão constituir um perigo para o consumidor.

Importa ainda referir que em alguns tratamentos alimentares, em especial os que envolvem processos baseados em altas temperaturas, nomeadamente a fritura, poderão levar à formação de novas substâncias tóxicas.

1.3. PERIGOS FÍSICOS

Os perigos físicos são objetos estranhos aos alimentos que, quando ingeridos inadvertidamente, podem ter prejuízos na saúde dos consumidores. Os perigos físicos passíveis de serem encontrados em alimentos, são essencialmente resíduos de terra, paus, poeiras, fragmentos de vidro, cabelos e pelos, adornos (anéis, brincos...) entre outros.

Estes agentes físicos podem ter origem muito diversa e resultam de uma contaminação acidental dos alimentos através de deficientes práticas de higiene dos manipuladores, da deficiente higiene e conservação das infraestruturas, equipamentos e outros materiais em contacto com os alimentos, bem como da inexistência ou ineficácia dos planos de higienização e controlo de pragas.

Os perigos físicos podem causar prejuízos na saúde do consumidor, nomeadamente engasgamento, perfurações ou cortes na boca, danos nos dentes, entre outros.

CAPÍTULO II - HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



2.1. HIGIENE PESSOAL

Os manipuladores de alimentos são os principais veículos de contaminação por microrganismos, por isso a higiene pessoal é muito importante para a manutenção de boas condições sanitárias dos alimentos.

Fardamento

A entidade empregadora deve disponibilizar vestuário e calçado adequado e **exclusivo** do local de trabalho. O objetivo é evitar a contaminação dos alimentos e do ambiente de trabalho com contaminantes provenientes do vestuário do dia-a-dia do trabalhador, que é usado no exterior das instalações alimentares.

Salienta-se ainda que é proibida a utilização de peças de vestuário pessoais por cima do fardamento (ex. casacos)

Todo o vestuário e calçado vindos do exterior devem ser guardados no respetivo armário/ vestiário individual.

Cabelo, barba e bigode

Os cabelos devem apresentar-se lavados, penteados e sempre presos.

São desaconselhados o uso de barba e/ou bigode, sendo, no entanto, recomendável a sua proteção nos indivíduos que os possuam.

Adornos e objetos pessoais

Não podem ser usados adornos nas áreas alimentares, como por exemplo: brincos; anéis; relógios e colares, pulseiras ou outros pendentes.

Os objetos pessoais, como telemóvel, carteira e outros, devem ser guardados no cacifo ou armário-vestiário. Em caso algum poderão ser deixados no local onde se manipulam alimentos.

Fumar, comer e beber

Não é permitido fumar, comer ou beber nas áreas alimentares nem nos sanitários e vestiários, sendo apenas possível nas áreas designadas para o efeito.

Higienização das mãos

As mãos são um meio comum de transferência de bactérias para os alimentos e devem ser mantidas bem limpas e protegidas feridas ou gretas. Todos os manipuladores devem seguir práticas adequadas de higienização das mãos, de forma a garantirem a segurança dos alimentos.

Utilização de luvas





A utilização de luvas não é necessária para garantir a higiene, porque estas em algumas circunstâncias podem causar problemas se não forem corretamente utilizadas.

No caso de serem usadas luvas, os trabalhadores devem garantir o cumprimento das seguintes regras:

1. Higienizar adequadamente as mãos antes da colocação de luvas e sempre que mudarem de luvas;
 2. As luvas devem ser adequadas ao tamanho do utilizador, bem como para o contacto com alimentos e descartáveis,
 3. Deve proceder-se à troca das luvas quando estas ficarem sujas ou rasgadas
- Deve ser avaliada a possibilidade de usar utensílios em vez de luvas, como espátulas ou pinças adequadamente higienizadas.

Com ou sem o uso de luvas, as mãos devem ser sempre muito bem higienizadas.

Devem ser usadas luvas nas seguintes situações:

1. Trabalhadores com cortes, feridas, erupções na pele ou outras lesões;
2. Na manipulação de produtos prontos a consumir que não irão ser submetidos a qualquer processamento com temperatura elevada (preparação de sandes, saladas ou sobremesas, corte de produtos cozinhados).

Estado de saúde

1. Todos os trabalhadores devem dispor de uma Ficha de Aptidão Médica a atestar a adequabilidade para o trabalho;
2. Todos os trabalhadores devem realizar:

Exame médico de admissão, antes do início da atividade;

Exames periódicos, de acordo com a idade do trabalhador;

Exames ocasionais, no caso de haver alterações que os justifiquem (ex: ausências por motivo de doença e acidentes de trabalho).

É fundamental que todos os manipuladores tenham a noção de que existem certas doenças que podem provocar a contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, originar uma toxinfecção alimentar.

Todo o profissional deve informar o seu superior hierárquico, sempre que houver uma alteração no seu estado de saúde.

Os indivíduos que manifestem sintomas de doença gastrointestinal, doenças de garganta ou que, contactem com pessoas que manifestem estes sintomas, devem ser, temporariamente, afastados dos locais, onde contactem diretamente com os alimentos.





Em caso de ferimento ou infeção, a nível da mão ou braço, após tratamento, deve proteger-se o ferimento ou a infeção por meio de cobertura impermeável (dedeira ou luva, para os ferimentos, nos dedos ou mão, e adesivo impermeável e visível, para ferimentos no braço).

2.2. COMPORTAMENTO PESSOAL

- As unhas devem ser mantidas curtas, limpas e sem verniz;

Lavar frequentemente as mãos e antebraços com água e sabão líquido desinfetante.

Esta operação deve também efetuar-se sempre antes de iniciar a manipulação de alimentos;

- Não fumar dentro das instalações e durante a laboração, devido ao perigo dos microrganismos, que se encontram na saliva e nos lábios, poderem contaminar os alimentos;
- Deve ainda proibir-se qualquer outro comportamento que possa ter como resultado a contaminação dos alimentos (comer ou qualquer outra prática desapropriada, como mastigar pastilhas elásticas, cuspir, etc.);
- Evitar levar os dedos à boca, nariz, ouvidos, olhos ou cabelo; se isto se verificar, as mãos devem lavar-se imediatamente;
- Evitar tossir ou espirrar, próximo dos alimentos; sempre que haja necessidade de o fazer, deve utilizar-se um lenço ou guardanapo descartáveis; se isto se verificar, as mãos devem lavar-se imediatamente;
- A permanência de medicamentos nas áreas de armazenamento e manipulação de alimentos também deve ser proibida;
- Deve agarrar-se o talher/utensílio sempre pelo cabo;
- Não pegar nos copos, taças ou chávenas pelos bordos e muito menos colocar os dedos dentro do seu interior;
- Não tocar no interior dos pratos com os dedos;
- Sempre que possível, deve recorrer-se ao uso de utensílios apropriados para manipular os alimentos e não as mãos. Nos casos em que, pela sua minuciosidade, o empratamento tenha de efetuar-se manualmente, devem utilizar-se, corretamente, luvas descartáveis, tendo em atenção que essa tarefa deve ser executada sem interrupções:
- Não limpar as mãos ao avental e/ou fardamento;
- Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa, nomeadamente, separar toalhetes e folhas de papel vegetal.



CAPÍTULO III – LAYOUT E CIRCUITOS

3.1. LAYOUT E CIRCUITOS

A forma como se dispõe a sequência dos processos e equipamentos deve estar organizada tipo “marcha em frente”, de modo a que se evitem as contaminações cruzadas. Tem que cumprir a sequência preparação, confeção e serviço, sem haver retrocessos ou cruzamentos, nunca permitindo que os alimentos prontos a servir se cruzem com os alimentos que estão a chegar para ser lavados, descascados, etc.

Deve ainda estar organizado de maneira a permitir o fácil acesso a qualquer equipamento para desincrustar, limpar e desinfetar.

O *layout* de uma unidade deve contemplar os espaços destinados à arrumação das diferentes matérias e produtos.

