



Promover e garantir a segurança alimentar é hoje uma exigência em qualquer serviço que envolva o fornecimento de alimentos, crus ou cozinhados, com o objectivo de precaver e impedir possíveis infecções e intoxicações resultantes da falta de práticas de controlo higio-sanitário. Também os hospitais, enquanto fornecedores de alimentos aos seus utentes, não podem ficar alheios a esta necessidade, cabendo-lhes salvaguardar a segurança alimentar ao longo do trajecto que os alimentos percorrem até ao seu consumo. A implementação do sistema HACCP afigura-se como um método possível de autocontrolo por parte das unidades de saúde.

Teresa Fernandes
Segurança Alimentar – SGS Portugal

SEGURANÇA ALIMENTAR

UM IMPERATIVO NOS HOSPITAIS

O sistema HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Point/Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo*) consiste num método preventivo de segurança alimentar. A sua implementação adapta-se à necessidade de gestão das unidades de saúde que incluam no seu serviço o fornecimento de alimentos, seja por via do serviço de *catering* seja através da confecção nas próprias instalações (ver quadro). Nos hospitais, onde o público-alvo é particularmente susceptível, garantir a sua protecção é uma obrigação e uma forma de obter ganhos de confiança dos utentes. Além desse reforço de confiança, os benefícios resultantes da implementação dum sistema HACCP passam também pela garantia do cumprimento da legislação alimentar em vigor e pela redução do risco de contaminação dos alimentos e do risco de distribuição de alimentos nocivos para a saúde dos utentes.

O sistema HACCP requer que os operadores de serviços de alimentação, caso do *catering*, analisem os potenciais perigos associados a cada operação, identifiquem as fases das operações em que se podem verificar riscos alimentares, identifiquem os pontos críticos de controlo (PCC – ponto crítico de controlo: fase em que se pode aplicar um controlo e no qual um perigo para a segurança do produto pode ser prevenido, eliminado ou reduzido para níveis aceitáveis) e definam procedimentos de monitorização dos pontos críticos.

A contaminação dos alimentos pode ser de vários tipos. Do tipo físico (ex. vidro, metal, plástico), químico (ex: detergentes, toxinas, produtos marinhos, alergéneos) e (micro)biológico (ex. bactérias, vírus, parasitas e toxinas). Precisamente com o objectivo de reduzir o risco de contaminação alimentar, o sistema HACCP obriga ao cumprimento de um conjunto de requisitos que passamos a especificar.

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE SÃO REQUISITO MÍNIMO

Infra-estruturas – Estão estabelecidos os requisitos a cumprir a nível de infra-estruturas das instalações de armazenagem, preparação, conservação e distribuição de alimentos – pavimento, tecto, paredes, janelas, portas, elevadores, ventilação (ex. exaustores), sistema de drenagem, iluminação (ex. lâmpadas protegidas com material inquebrável), requisitos das instalações sanitárias e vestiários do pessoal (ex. os vestuários e sanitários não comunicam directamente com as áreas de preparação; os lavatórios estão equipados com torneira de acção não manual, dispositivo de sabão desinfectante e dispositivo de secagem de mãos).

Layout das instalações – As instalações devem estar desenhadas de forma a permitir a separação de áreas sujas e limpas (ex. preparação dos alimentos crus/zona de confeção; zona de copa/zona de armazenagem de loiça limpa) e a evitar o cruzamento de circuitos "limpo" e "sujo" (ex. circuito de alimentos, lixo e loiça suja). As zonas de trabalho devem ser diferenciadas para carnes cruas, peixe cru, vegetais crus e produtos confeccionados. O equipamento deve estar instalado de forma a permitir uma higienização fácil e eficaz.

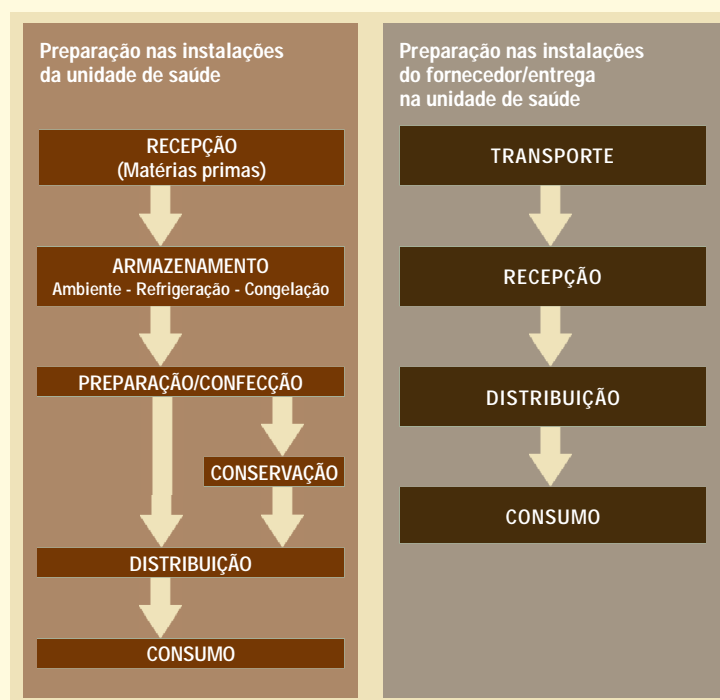
Higiene pessoal – Devem ser estabelecidas regras que assegurem o uso de fardamento adequado, completo e limpo; a monitorização do estado de saúde e tratamento de ferimentos ou infeções; o cumprimento de regras de higiene individual (ex. lavagem de mãos), atitudes e comportamento (ex. não fumar, não utilizar adornos, evitar tossir e espirrar próximo dos alimentos); acompanhamento, treino e formação do pessoal nas regras de higiene e segurança alimentar.

Higiene das instalações – Deve estar estabelecido um plano de higiene definindo os locais, frequência, método e responsabilidades de forma a assegurar a adequada limpeza das instalações.

Higiene dos equipamentos e utensílios – Devem ser seleccionados materiais de fácil higienização e conservação (ex. ausência de madeira). Os equipamentos e utensílios devem estar em perfeito estado de higiene e conservação. Deve ser estabelecido um plano de higiene definindo os equipamentos, frequência, solutos (detergentes/desinfetantes), método de limpeza e desinfecção (ex. concentração, tempo de actuação). As ações de limpeza e desinfecção têm como objectivos a remoção de sujidades e a eliminação de microorganismos (ex. as temperaturas de lavagem e enxaguamento da máquina de lavar loiça devem ser 60 e 80-90°C respectivamente). Os utensílios, se não estiverem nas adequadas condições de higiene, podem ser focos de desenvolvimento microbiano, podendo originar contaminações cruzadas.

Controlo de pragas – Nos locais de manipulação, preparação, armazenamento e exposição deve efectuar-se o controlo de insectos e roedores. Deve existir um plano de desinfestação adequado às pragas existentes nos locais. Os produtos utilizados devem ser adequados e autorizados.

Controlo da qualidade da água – A água utilizada deve ser potável, cumprindo requisitos legais nos pontos de saída ou de utilização.



Circuito dos lixos – O circuito dos lixos deve ser diferente do circuito dos alimentos. Os detritos alimentares não devem ser acumulados nos locais de manipulação dos alimentos. Os detritos devem ser colocados em sacos fechados sendo armazenados num sítio isolado e em alguns casos com temperatura controlada (10–12°C), de forma a evitar o desenvolvimento microbiano e a contaminação cruzada.

Manutenção preventiva do equipamento – Deve ser estabelecido um plano de manutenção preventiva de forma a garantir o funcionamento e a conservação do equipamento (ex. ar condicionado, exaustores, fogões, fritadeiras, máquina de lavar loiça, câmaras, etc.).

REQUISITOS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Recepção – A operação de recepção deve garantir que os alimentos aceitem estejam em adequadas condições de higiene e segurança. Nesta fase devem ser controladas as condições de higiene das viaturas de transporte, a temperatura dos alimentos, as características do alimento e o estado de acondicionamento e embalagem dos alimentos (incluindo rotulagem), a fim de se verificar as condições de compra definidas com o fornecedor.

Conservação dos alimentos – Os alimentos devem ser conservados à temperatura adequada: ambiente seco ou temperatura controlada (refrigeração ou congelação); nesta etapa deve ser assegurada a rotação de *stocks*, inspecção do estado dos alimentos (incluindo o prazo de validade) e o controlo e registo de temperaturas. Os alimentos

de origem animal devem ser conservados a uma temperatura entre 0 a 4°C, enquanto os outros alimentos podem ser armazenados a temperaturas inferiores a 6–8°C. Os alimentos congelados devem ser armazenados a uma temperatura igual ou inferior a -18°C e só é permitida a congelação de alimentos em equipamento adequado.

Preparação e confecção – Estas etapas permitem diminuir ou eliminar o risco de contaminação dos alimentos desde que verificadas as seguintes regras básicas:

- ➔ Manipulação: os alimentos crus devem ser manuseados de forma separada dos alimentos confeccionados;
- ➔ Descongelamento dos alimentos antes da preparação: deve ser feita a uma temperatura máxima de 4°C, devendo os produtos de origem animal ser utilizados num prazo máximo de 24 horas. A recongelamento de um produto descongelado é proibida;
- ➔ Lavagem e desinfecção: os legumes e frutos frescos destinados a serem consumidos nesse estado devem ser lavados e desinfetados com a ajuda de um produto autorizado;
- ➔ Confeção: o tempo e a temperatura de confecção devem ser suficientes para a destruição de microorganismos. Deve ser atingida a temperatura de 75°C no centro do produto, a fritura deve ser realizada no máximo a 180°C e as gorduras e óleos da fritura devem ser controlados através da inspecção visual e de testes rápidos de forma a identificar a percentagem de compostos polares/grau de degradação (máximo 25%);
- ➔ Arrefecimento: os alimentos confeccionados devem ser mantidos à temperatura superior a 60°C ou devem ser arrefecidos de forma rápida (atingir 10°C em duas horas).

Conservação – Após preparação os produtos devem ser mantidos a uma temperatura igual/inferior a 5°C ou igual/superior a 60°C (ex. banho-maria a 80–90°C).

Distribuição/transporte – Nesta etapa devem ser tomadas medidas de forma a evitar a contaminação dos alimentos que já estão preparados para serem servidos aos utentes. No empratamento devem ser utilizados utensílios apropriados para manipular os alimentos e não as mãos. Os produtos devem ser protegidos de forma eficaz e o transporte deve ser realizado em viaturas e/ou recipientes destinados exclusivamente para este fim.

Serviço ao utente – O pessoal que manuseia os alimentos deve respeitar as regras de higiene pessoal, nomeadamente lavar as mãos cuidadosamente e manusear os alimentos de forma correcta.

No caso de existir a necessidade de reaquecimento, este deve ser efectuado o mais próximo possível da hora de ser servido e assegurar que os produtos atinjam a temperatura de 75°C. Os alimentos devem chegar ao utente a uma temperatura mínima de 60°C. Por seu lado, os alimentos confeccionados que tenham sido expostos a uma temperatura inferior a 60°C durante um período superior a duas horas devem ser rejeitados.

De assinalar que o cumprimento destes requisitos deve ser evidenciado através de registos.

REQUISITOS DE MONITORIZAÇÃO

Amostras-testemunha – Devem ser recolhidas amostras-testemunha representativas dos pratos servidos. Estas amostras devem ser conservadas a uma temperatura máxima de 4°C durante 72 horas.

Controlo microbiológico – Devem ser efectuadas de forma regular e periodicamente análises a produtos, mãos de manipuladores, utensílios e superfícies de trabalho de forma a monitorizar o grau de cumprimento das regras estabelecidas.

O cumprimento destes requisitos deve igualmente ser evidenciado através de registos.

Tendo em consideração as regras definidas para cada operação com o objectivo de evitar riscos de contaminação alimentar, conclui-se que o serviço de alimentação em unidades de saúde deve cumprir as seguintes regras básicas:

- ➔ Evitar a contaminação dos alimentos: respeitar regras de higiene pessoal; manter as instalações, equipamentos e utensílios em boas condições de higiene; manusear correctamente os alimentos; proteger os alimentos prontos a servir ao utente;
- ➔ Evitar o desenvolvimento de microorganismos: respeitar temperaturas de conservação a frio e a quente;
- ➔ Destruir os microorganismos: utilização de calor (respeitar tempos e temperaturas de confecção).

Refira-se que o sistema HACCP, incluindo os requisitos de boas práticas de higiene, se encontra definido no documento "Codex Alimentarius" (FAO/OMS). Por sua vez, as empresas do sector alimentar, nomeadamente as de serviço de *catering*, que queiram evidenciar o cumprimento dos requisitos deste referencial poderão fazê-lo através da certificação. A certificação HACCP é uma garantia que o serviço de alimentação num hospital ou em qualquer outra instituição de saúde cumpre os requisitos exigidos para o sistema HACCP, uma vez que este é avaliado e auditado por um organismo de certificação independente e reconhecido para o efeito.

Refeições seguras nos hospitais exigem boas práticas alimentares



PRÁTICAS INCORRECTAS

- Utilizar alimentos de alto risco (ex: utilização de molhos, cremes, produtos de pastelaria, ovos frescos e produtos à base de ovos/maionese, cremes de pastelaria)
- Colocar os alimentos juntos e desprotegidos no frigorífico (ex. carne e peixe cru, carne e peixe confeccionado, vegetais, salada de frutas, sobremesas)
- Mãos com feridas/lesões não protegidas
- Limpar/secar as mãos a panos durante a preparação de alimentos
- Utilizar a mesma faca e/ou a mesma tábua de corte para cortar alimentos crus e cozinhados (ex. corte de frango cru e carne assada)
- Colocar os alimentos após confecção à temperatura ambiente (ex. retirar o frango cozido da panela e colocar num prato para arrefecer)
- Incorrecta utilização de sobras

PRÁTICAS CORRECTAS

- Devem ser utilizados ovos pasteurizados; utilizar ovos frescos apenas para cozer;
- Utilizar maionese e misturas industriais para preparação de molhos e cremes;
- Utilizar hamburguers, almôndegas, rissóis, pastéis de bacalhau, croquetes congelados (industrial).
- Os alimentos crus devem estar separados dos alimentos cozinhados;
- Todos os alimentos devem estar todos tapados/protegidos;
- Os alimentos confeccionados (ex. carne assada, arroz) devem ser colocados em prateleiras acima dos alimentos crus (carne, peixe cru);
- Separação entre carne, peixe, vegetais e fruta.
- As feridas ou qualquer lesão cutânea devem ser totalmente protegidas, usando pensos e luvas descartáveis estanques e impermeáveis.
- Não devem ser utilizados panos; as mãos e superfícies devem ser limpas a papel.
- Os alimentos crus devem ser preparados em zonas separadas: carnes cruas, pescado cru, vegetais crus, pratos frios/sobremesas e produtos confeccionados;
- Devem ser utilizados utensílios separados para preparação de alimentos crus (peixe e carne crua) e alimentos cozinhados (ex. corte de carne assada);
- Todo o material que tenha estado em contacto com os alimentos crus deve ser higienizado após a sua utilização.
- Após a confecção arrefecer rapidamente o produto utilizando equipamento de refrigeração rápida ou gelo;
- Durante o serviço ao utente os pratos devem estar à temperatura ambiente durante um período máximo de 2 horas.
- Autilização de sobras deve ser uma prática pouco frequente; as sobras não são restos, são alimentos confeccionados em excesso que não chegam a ser servidos;
- Rejeitar as sobras que tenham estado expostas à temperatura ambiente;
- Consumir as sobras num prazo máximo de 24 horas após confecção;
- Não aproveitar sobras de sopas, molhos, empadão, almôndegas, hamburguers, bacalhau à brás, bacalhau com natas, pato desfiado com arroz.