



CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR PARA A PEQUENA RESTAURAÇÃO E BEBIDAS



ÍNDICE

PREFÁCIO	5
ÂMBITO	6
INTRODUÇÃO	7
DEFINIÇÕES	9
CAPÍTULO I – PRÉ-REQUISITOS GERAIS	13
ARMAZENAGEM	14
CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS	15
Refrigeração	16
Conservação de congelados/ultracongelados	16
Congelação/ultracongelação	17
PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS	18
Manipulação de alimentos	19
Descongelação de alimentos.....	19
Tratamento de alimentos crus.....	20
CONFEÇÃO E EMPRATAMENTO DE ALIMENTOS	21
Confeção de alimentos	22
Arrefecimento de alimentos confeccionados.....	23
Aquecimento de alimentos pré-confeccionados.....	23
Aproveitamento de alimentos	24
Utilização de alimentos “sensíveis” ou de alto risco.....	24
Alergénios.....	25
INSTALAÇÕES SANITÁRIAS E VESTIÁRIOS	26
PESSOAL	27
Estado de saúde.....	27
Higiene individual.....	28
Atitudes e procedimentos	31
Primeiros socorros	32
CAPÍTULO II – OUTROS PRÉ-REQUISITOS	33
PLANO DE HIGIENIZAÇÃO	33
CONTROLO DE PRAGAS	35
CONTROLO DA ÁGUA	37



FORMAÇÃO	38
RASTREABILIDADE E RECEÇÃO DE MATÉRIAS-PRIMAS	39
RECOLHA E ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS	42
ANEXOS	45
BIBLIOGRAFIA	62



PREFÁCIO

Em 1998, com a publicação do Decreto-Lei n.º 67/98, de 18 de março, que resultou da transposição da Diretiva Comunitária n.º 93/43/CEE, do Conselho, de 14 de junho de 1993, relativa à higiene dos géneros alimentícios, podemos dizer que se iniciou uma nova era na área da Higiene e Segurança Alimentar, com a introdução do conceito do Sistema de Autocontrolo e o destaque concedido à edição de Códigos de Boas Práticas de Higiene, destinados à utilização voluntária pelas empresas, como orientação para observância dos requisitos de higiene.

É assim que surge, no ano 2000, o primeiro Código de Boas Práticas de Higiene editado pela AHRESP®, destinado às empresas de Restauração Coletiva, aprovado pela Direcção-Geral de Fiscalização e Controlo da Qualidade Alimentar (DGFCQA) e elaborado em conjunto com as empresas do setor. Com o sucesso deste documento, a AHRESP® editou, de imediato, o Código de Boas Práticas de Higiene para a Restauração Pública e para as Cafetarias e Similares, ambos igualmente aprovados.

Contudo, a publicação do conhecido “pacote de higiene”, a 29 de abril de 2004, introduziu novas regras de Higiene e Segurança Alimentar, que requereram algumas adaptações e esforço por parte das empresas.

Assim, em 2006, editamos o Código de Boas Práticas para a Restauração de Serviço Rápido e para as Pastelarias e Padarias com fabrico próprio e, em 2008, o Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar para o Transporte de Alimentos.

Todos estes Códigos foram aprovados pelas entidades oficiais e adotados pelas empresas a que se destinavam, mas já com algumas dificuldades inerentes ao cumprimento do Regulamento referido.

Não obstante a intenção daquela legislação ter sido considerada meritória - assegurar um elevado nível de proteção da saúde humana, prevenindo potenciais problemas, numa abordagem global e integrada, e promovendo a responsabilização de todos os elos da cadeia - o rigor e alguns exageros na sua aplicação, tornaram-na de difícil aplicação, principalmente para as micro e pequenas empresas.

Neste cenário, e apesar de todo o trabalho desenvolvido pela AHRESP® e pelas empresas do nosso setor, nomeadamente ao nível da aplicação dos referidos Códigos de Boas Práticas de Higiene, bem como da frequência de ações de formação profissional, foi evidente a dificuldade para implementar o sistema HACCP, obrigatório pelo Regulamento n.º 852/2004, de 29 de abril, e que faz parte do referido “pacote de higiene”.

Iniciaram-se, então, várias negociações com as entidades oficiais, europeias e nacionais, no intuito de as sensibilizar para as dificuldades sentidas pelas empresas do nosso setor na implementação de algumas das novas regras e com o objetivo de, especificamente, ser acatada a flexibilidade prevista no Regulamento e que tornaria esta legislação mais exequível para as micro e pequenas empresas.

Passados vários anos, todas as entidades oficiais parecem estar conscientes das dificuldades que as micro e pequenas empresas do setor da restauração e bebidas sentem na aplicação direta dos princípios do sistema HACCP, pelo que se torna necessário adaptar estes Códigos de Boas Práticas a esta nova consciência e flexibilidade.

O início da crise financeira internacional, em finais de 2008, veio também, provocar graves constrangimentos à atividade das empresas de restauração e bebidas, que cada vez mais lutam pela sobrevivência, debatendo-se com vários constrangimentos: desde os inúmeros custos de contexto, às dificuldades de financiamento, aos custos de trabalho, à pesada carga fiscal, entre outros.

Perante estas dificuldades, urge criar condições que permitam às empresas desenvolver a sua atividade, cumprindo a legislação em vigor, salvaguardando a saúde pública e possibilitando uma redução dos excessivos custos de contexto. Assim, a AHRESP® decidiu publicar o **Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar para a Pequena Restauração e Bebidas** no in-



tuito de apoiar estas empresas no cumprimento das obrigações que advêm do Regulamento n.º 852/2004 sem que estas tenham necessidade de recorrer aos serviços prestados por empresas de consultoria.

Esperamos que este documento seja rapidamente adotado pelas pequenas empresas de restauração e bebidas, e que lhes permita cumprir com as regras de segurança alimentar adequadas, ao contexto atual em que sobrevivemos.

Conscientes de que as tarefas das empresas nossas Associadas não estão facilitadas tanto quanto desejaríamos, consideramos que este documento constitui uma ferramenta de trabalho fundamental para que, proprietários, gerentes e respetivos colaboradores, possam satisfazer as necessidades e expetativas dos seus clientes.

Mário Pereira Gonçalves
Presidente da Direcção

ÂMBITO

Este documento destina-se a todos os estabelecimentos de restauração e/ou bebidas, integrados ou não, em empreendimentos turísticos ou outros que prestem, mediante remuneração, serviços de alimentação e/ou de bebidas, para consumo no próprio estabelecimento ou fora dele e que empreguem até 10 colaboradores.

Estão excluídos do conceito de pequena restauração todos os estabelecimentos que, apesar de cumprirem as condições atrás referidas, executem serviço de refeições ao domicílio, serviço de refeições para eventos ou possuam fabrico próprio de pastelaria, padaria e de gelados.

Deve ser adotado pelos empresários do setor, a quem cabe a decisão de muitas das ações que têm que ser implementadas, e principalmente pelos seus colaboradores.



INTRODUÇÃO

A necessidade de assegurar a higiene e a segurança nos processos de preparação e/ou confeção de alimentos deve ser uma preocupação das empresas de restauração e/ou bebidas, como garantia básica dos serviços que prestam aos seus clientes.

Assim, este código explicita as normas de higiene e de controlos necessários para o garante da segurança alimentar da pequena restauração e bebidas.

Foi considerado o Regulamento (CE) nº 852/2004, de 29 de abril de 2004, relativo à higiene dos géneros alimentícios, aplicável em todos os Estados-Membros desde o dia 1 de janeiro de 2006, e também o Regulamento (CE) nº 178/2002, de 28 de janeiro de 2002 que determina os princípios e normas gerais da legislação alimentar e estabelece procedimentos em matéria de segurança dos géneros alimentícios e ainda o Regulamento n.º 1169/2011, de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre géneros alimentícios e demais legislação nacional do setor.

A aplicação das normas contidas neste código, não liberta as empresas de restauração e bebidas do cumprimento das obrigações mais específicas que lhe sejam impostas pela legislação, uma vez que todas as empresas devem assegurar um elevado nível de higiene e segurança, para garantir que os alimentos por si confeccionados não possam constituir um perigo para a saúde do consumidor.

Existem, contudo, algumas empresas, como aquelas às quais se aplica este Código, que, pela sua especificidade, dimensão e características, podem usufruir da flexibilidade prevista na legislação, no que respeita à implementação dos princípios baseados no sistema HACCP.

Na pequena restauração e bebidas os perigos alimentares existentes podem ser controlados através da aplicação dos pré-requisitos, que permitem controlar os perigos associados ao meio envolvente ao processo de produção, complementados com métodos de verificação e observação visual, que permitem monitorizar as temperaturas de conservação e confeção dos alimentos.

Este código aborda, numa linguagem prática e acessível, todos os pré-requisitos que têm, obrigatoriamente, de ser cumpridos na pequena restauração e bebidas, a saber: armazenagem, conservação, preparação, confeção e empratamento de alimentos,



instalações sanitárias e vestiários, higiene pessoal, plano de higienização, controlo de pragas, controlo da água, formação, rastreabilidade e receção de matérias-primas, recolha e eliminação de resíduos.

O cumprimento destes pré-requisitos é suficiente para que a pequena restauração e bebidas garanta a segurança dos alimentos servidos. Neste sentido, **aconselha-se todas as empresas que se enquadram no conceito de pequena restauração e bebidas, a adotar voluntariamente este Código e a implementar todas as regras de higiene nele contidas.**

O primeiro capítulo deste documento é, assim, destinado exclusivamente aos pré-requisitos gerais para que as pequenas empresas garantam a segurança dos alimentos que servem. Estes não são apresentados em separado, e de uma forma destacada, mas incorporados em subcapítulos: higiene pessoal; armazenagem, conservação, preparação, confeção e empratamento de alimentos, instalações sanitárias e vestiários. Neste capítulo poderá encontrar informação sobre as atitudes corretas e os procedimentos a adotar pelos colaboradores e sobre como se assegurar que as temperaturas de confeção dos alimentos são suficientes para garantir que os mesmos são seguros.

O segundo capítulo refere-se a outros pré-requisitos como saber elaborar um plano de higienização, efetuar o controlo de pragas e, quando aplicável, o controlo da água; a formação, a rastreabilidade e a receção de matérias-primas e por fim, a recolha e eliminação de resíduos.

Por último, este Código de Boas Práticas apresenta um conjunto de Anexos, onde se apresentam sugestões de folhas de registo que os estabelecimentos podem adaptar, uma tabela com a indicação das temperaturas recomendáveis de conservação dos alimentos e alguma informação sobre microbiologia, que não sendo essencial para o cumprimento deste Código, pode ajudar a interiorizar algumas das regras nele contidas.



DEFINIÇÕES

No presente código, os termos e as expressões são definidas da seguinte forma:

Agente patogénico: toda e qualquer causa biológica suscetível de provocar doenças.

Alimento ou género alimentício: qualquer substância ou produto, transformado, parcialmente transformado, ou não transformado, destinado a ser ingerido, ou com razoáveis probabilidades de ser ingerido, pelo ser humano.

Alimento não perecível: É um alimento de consistência seca, como o arroz, massas, açúcar, farinha uma vez que possuem um baixo teor de água.

Alimento perecível: alimento que se degrada com muita facilidade e, portanto, requer cuidados especiais de armazenamento. É um alimento de curta duração. São exemplos de alimento perecível a carne fresca, o pescado fresco, o leite, etc.

Alimento semi-perecível: alimento que submetido a um método de conservação pode durar largos períodos de tempo. Pertencem a este grupo de alimentos, a batata, cenoura, nabo, as conservas, as nozes.

Alimento pronto (confeccionado): preparação culinária, composta de géneros alimentícios preparados, crus e/ou cozinhados que se encontra pronta para ser consumida.

Caraterísticas organoléticas: características próprias de cada produto, como sendo a cor, o sabor, o cheiro e a textura.

Compostos polares: produtos das reações de oxidação que ocorrem durante o aquecimento dos óleos. Na maioria dos casos representam a parte mais importante do conjunto dos produtos de degradação das gorduras e óleos de fritura, razão pela qual têm um papel essencial na apreciação das características que é feita aos óleos de fritura aquecidos.

Consumidor final: último consumidor de um género alimentício, que não o utilize como parte de qualquer operação ou atividade de uma empresa do setor alimentar.

Contaminação: introdução de um contaminante nos alimentos ou no meio alimentar envolvente.

Contaminante: qualquer agente biológico ou químico, matéria estranha ou outra substância não adicionada intencionalmente aos alimentos e que possa comprometer a sua segurança.

Contaminação cruzada: contaminação que resulta do transporte de microrganismos de uma zona ou alimento contaminado para uma zona ou alimento que não se encontrava contaminado.

Copa limpa: zona destinada ao empratamento e distribuição do serviço.

Copa suja: zona destinada à lavagem de louças e utensílios.

Cozinha: local onde são preparados, confeccionados e eventualmente empratados alimentos para consumo.



Desinfecção: redução do número de microrganismos por meios físicos e/ou agentes químicos, a ponto de não comprometer a inocuidade dos alimentos.

Empratamento: compor, ou colocar, uma refeição dentro, ou sobre um recipiente apropriado, onde será conservada, até à entrega ao consumidor.

FIFO: sigla que representa a regra de rotação dos stocks “First In, First Out” ou PEPS que, em português, significa “Primeiro a entrar, primeiro a sair”.

Higiene dos alimentos: Todas as condições e medidas necessárias para controlar os riscos e assegurar que os alimentos sejam próprios para consumo humano.

Higienização: conjunto de ações de limpeza e desinfecção.

Ingrediente: qualquer substância ou género alimentício que irá ser utilizado na preparação dos produtos finais que irão ser servidos ao consumidor final.

Intoxicação alimentar: estado patológico, resultante do consumo de alimentos deteriorados, contaminados por bactérias, parasitas ou produtos químicos, ou ainda de alimentos venenosos.

Limpeza: eliminação das sujidades, resíduos alimentares, pó, gordura ou qualquer matéria indesejável de uma determinada superfície, usando água potável e detergente e enxaguando com nova água potável.

Manipulador de alimentos: toda a pessoa que manipule diretamente alimentos, embalados ou não embalados, equipamentos ou utensílios utilizados para os alimentos, superfícies que entrem em contacto com os alimentos e, por conseguinte, se espera que cumpra com os requisitos de higiene alimentar.

Material de embalagem: recipiente ou invólucro de um género alimentício, tal como garrafas, cartões, paletes, folhas metálicas, películas plásticas, metal, etc., que seja inócuo e estável, e que se destine a contê-lo, acondicioná-lo ou a protegê-lo.

Microrganismo: organismo vivo, invisível a olho nu que, em condições ótimas, pode reproduzir-se rapidamente.

Microrganismo patogénico: microrganismo suscetível de causar doenças.

Pequena restauração: estabelecimento destinado a prestar, mediante remuneração, serviços de alimentação e de bebidas, para consumo no próprio estabelecimento ou fora dele, e que emprega menos de 10 colaboradores. Estão excluídos do conceito de pequena restauração todos os estabelecimentos que, apesar de cumprirem as condições atrás referidas, executem serviço de refeições ao domicílio, serviço de refeições para eventos ou possuam fabrico próprio de pastelaria, padaria e de gelados.

Praga: surtos de espécies animais que ao estarem presentes num estabelecimento do setor alimentar, poderão contactar com os alimentos e contaminá-los, podendo levar à existência de produtos não seguros.

Produto final: qualquer género alimentício, simples ou composto, que depois de ser manipulado e/ou confeccionado irá ser ingerido pelo ser humano.

Produto seco: género alimentício não perecível (ex: farinhas, açúcar, especiarias).



Restauração: conjunto de operações de preparação, transformação, embalagem, armazenagem, transporte, distribuição e entrega ao consumidor dos alimentos para consumo, no local ou em local anexo.

Toxinfecção alimentar: intoxicação alimentar, devida a bactérias patogénicas ou suas toxinas, sob a forma de gastroenterite aguda de aparecimento brusco e evolução rápida, com febre e manifestações tóxicas.



CAPÍTULO I – PRÉ-REQUISITOS GERAIS

Apesar de os estabelecimentos poderem apresentar diferentes características, estruturas e dimensões, todos terão de cumprir um conjunto de requisitos mínimos de modo a criar as condições necessárias para a aplicação das boas práticas.

Neste sentido, as estruturas, as instalações e os equipamentos dos locais em que os géneros alimentícios são preparados e/ou confeccionados devem ser adequados ao fim a que se destinam e serem mantidos em perfeito estado de conservação e higiene.

Devemos de uma forma geral, ter em atenção que os (as):

- **Paredes** - têm de estar limpas, tendo especial atenção às que são revestidas de azulejo, pois deve ter-se o cuidado de não deixar que, entre as frestas, se acumulem gorduras ou bolores. Por esta razão, aconselha-se que as paredes sejam revestidas com um material liso, até à altura adequada às operações (aproximadamente 2 m).
- **Pavimentos** - devem ser de material antiderrapante, resistente e não tóxico e devem estar limpos e desinfetados, sem mosaicos partidos, sem fissuras ou descontinuidades, nem qualquer tipo de buraco ou fratura; sendo que qualquer ralo de ligação ao esgoto, deve possuir tampa ou grade de proteção, com ligeira inclinação do pavimento para facilitar o escoamento.
- **Tetos e equipamentos neles suspensos** - devem ser concebidos de modo a evitar a acumulação de sujidade, reduzir a condensação e o desenvolvimento de bolores. Devem, igualmente, estar isentos de teias de aranha. Os equipamentos, as tubagens e outros elementos instalados nos tetos devem estar colocados de forma a facilitar as operações de limpeza.
- As **junções** entre as paredes e teto ou entre paredes e pavimento devem ser estanques e arredondadas para permitir uma higienização fácil e eficaz.
- **Janelas** - não devem ter acumulação de sujidade e estar equipadas, sempre que necessário para garantir a segurança dos alimentos, com redes de proteção amovíveis (redes mosquiteiras). Se da sua abertura puder resultar qualquer contaminação, as janelas devem ficar fechadas durante a preparação ou confeção. Os vidros devem estar sempre limpos.
- **Portas** - as portas e respetivos manípulos devem ter cuidados permanentes de limpeza, devendo a sua superfície ser lisa e não absorvente.
- **Lâmpadas** - devem estar devidamente protegidas, para que em caso de quebra os seus vidros não possam constituir perigo.
- **Torneiras** - devem ter cuidados permanentes de limpeza e desinfecção.



ARMAZENAGEM

O armazém é a zona destinada ao armazenamento de produtos secos e/ou que não necessitam de permanecer a temperatura controlada.

Os produtos alimentares devem ser arrumados por categorias e de maneira a que os primeiros a entrar sejam os primeiros a sair (FIFO).

Para uma correta armazenagem, devem existir locais distintos para acondicionar:

- Produtos alimentares não perecíveis (ex. arroz, massa, açúcar, refrigerantes, vinhos);
- Produtos não alimentares (ex. toalhas de mesa, guardanapos, toalhetes);
- Produtos considerados não-conformes;
- Produtos e equipamentos de limpeza e desinfeção, assim como os pesticidas ou outras substâncias não alimentares, que apresentam perigo para a saúde. Estes, quando não haja possibilidade de se fazer armazenagem em locais distintos, deverão ser guardados em armários identificados e reservados, exclusivamente, para este efeito.

De modo a manter a integridade dos produtos, o armazém deve verificar as seguintes condições:

- Possuir ventilação e iluminação adequadas, quer seja natural ou artificial;
- No caso de possuir janelas ou respiradouros, estes devem estar protegidos com redes mosquiteiras;
- Possuir portas permanentemente fechadas, de modo a evitar a entrada pragas;
- Possibilitar o armazenamento dos produtos a temperaturas adequadas;
- Deve permitir uma higienização fácil e eficaz, pelo que as prateleiras e os estrados devem ser de material resistente, não tóxico, facilmente lavável e desinfetável. Não deverão ser utilizados estrados de madeira;



- Não permitir que os produtos entrem em contacto com o solo e com as paredes, pelo que devem ser utilizados estrados e prateleiras que distem cerca de 20 cm do pavimento e das paredes, de modo a promover um arejamento e higienização eficazes;
- Os produtos não-conformes devem ser corretamente identificados como tal e isolados dos restantes, com indicação expressa da sua interdição para utilização (ANEXO 2).



CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

Apesar de ser, através das elevadas temperaturas que se conseguem destruir os microrganismos nos alimentos, é o frio, o principal processo utilizado para manter a qualidade dos mesmos.

Os processos de conservação a baixas temperaturas mais utilizados na restauração são a refrigeração e a conservação de congelados.

As temperaturas recomendáveis de conservação dos alimentos (refrigerados, congelados e ultracongelados) encontram-se tabeladas no ANEXO 3, mas para que essas temperaturas sejam alcançadas, e mantidas, é necessário que existam equipamentos em número suficiente para permitir o armazenamento de todos os alimentos. É essencial ter em atenção que a sobrecarga dos equipamentos de frio pode aumentar o tempo necessário para alcançar as temperaturas exigidas.

Estes equipamentos devem possuir:

- Termómetro, que permita uma leitura fácil e fiável, ou de um dispositivo de registo constante da temperatura;
- Prateleiras ou barras de suspensão, em material liso, resistente ao choque e à corrosão, de fácil limpeza e desinfecção;
- Estrados, facilmente removíveis, resistentes ao choque e à corrosão, de fácil limpeza e desinfecção;
- Fechaduras e borrachas, em perfeito estado de limpeza e conservação.

Quando ocorre uma avaria num dos equipamentos de frio, detetada pela subida da temperatura, todos os produtos ainda conformes devem ser imediatamente retirados e colocados num outro equipamento de refrigeração ou congelação, consoante o caso. Os produtos considerados não-conformes devem ser corretamente identificados como tal, e isolados dos restantes com indicação expressa da sua interdição para consumo.



REFRIGERAÇÃO

A refrigeração de alimentos é um processo que permite reduzir a temperatura do alimento para valores entre 0 e 7 °C, e é utilizada para prolongar a sua vida útil.

Durante a refrigeração, existem alguns cuidados a ter em consideração:

- A arrumação dos alimentos no frigorífico deve ser organizada por grupos;
- Os alimentos acabados, ou prontos a comer, devem estar num nível superior relativamente aos alimentos semi-processados ou aos alimentos crus;
- Deve facilitar-se a gestão de *stocks*, de modo que o primeiro a entrar, seja o primeiro a sair;
- Todos os produtos devem estar acondicionados, em sacos transparentes ou recipientes próprios, destinados a entrarem em contacto com os alimentos, devendo estar sempre tapados com tampa, ou revestidos, com um material apropriado;
- De preferência, devem existir equipamentos diferentes para os diferentes tipos de produtos, mas no caso de uma armazenagem única, em frio positivo, a temperatura deve ser compreendida entre 0 e 4 °C;
- As temperaturas de armazenagem devem ser controladas e registadas, pelo menos, uma vez por dia (ANEXO 4). O controlo das temperaturas permite avaliar o estado de funcionamento do equipamento, detetar anomalias e evitar a deterioração de alimentos quando os equipamentos não funcionam corretamente;
- Alguns produtos podem ser expostos em vitrinas refrigeradas, desde que estas estejam devidamente protegidas contra poeiras e insetos, por exemplo com portas de correr.

CONSERVAÇÃO DE CONGELADOS/ULTRACONGELADOS

A conservação de congelados/ultracongelados é um processo que permite armazenar os alimentos que já foram adquiridos congelados/ultracongelados.

- Os produtos que se encontram nas câmaras de conservação de congelados/ultracongelados, devem estar bem acondicionados em sacos próprios transparentes.
- Se houver necessidade de retirar a embalagem exterior, por risco de contaminação, deve retirar-se o rótulo que acompanha a embalagem e mantê-lo junto aos alimentos ou transpor e arquivar as suas indicações.
- Os alimentos congelados/ultracongelados que não são imediatamente utilizados devem, desde a sua receção, ser armazenados e mantidos a uma temperatura igual ou inferior a -12 °C ou -18 °C, respetivamente.
- As temperaturas de armazenagem devem ser controladas e registadas, pelo menos, uma vez por dia (ANEXO 4). O controlo das temperaturas permite avaliar o estado de funcionamento do equipamento, detetar anomalias e evitar a deterioração de alimentos quando os equipamentos não funcionam corretamente.



CONGELAÇÃO / ULTRACONGELAÇÃO

A congelação ou ultracongelação é um processo que permite reduzir a atividade microbiana dos alimentos e, por isso, permite conservá-los durante um período mais longo do que a refrigeração.

Há, contudo, cuidados a ter com este processo, já que na congelação lenta há formação de cristais de gelo de grandes dimensões que alteram a estrutura dos alimentos e conduzem a perdas nutricionais e de qualidade. Assim, quanto mais rápida for a congelação, menores são essas alterações e menor é a perda de qualidade do alimento.

Por esta razão, para a congelação ou ultracongelação de alimentos frescos é aconselhável a utilização de equipamentos adequados de congelação rápida (ex. abatedores de temperaturas). Estes permitem ultrapassar rapidamente a zona de cristalização máxima, fazendo com que a temperatura do produto em todos os seus pontos, e após estabilização térmica, se mantenha nos $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ ou $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ consoante se trate de alimentos congelados ou ultracongelados, respetivamente.

Na impossibilidade de fazer a congelação ou ultracongelação em equipamentos adequados para o efeito, deve optar-se pela compra de matérias-primas já neste estado de conservação e posteriormente garantir a manutenção das temperaturas em câmaras de conservação de congelados/ultracongelados.

Os produtos congelados no estabelecimento devem possuir a identificação do produto, a data de congelação e, se aplicável, a data de preparação/confeção.



PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

Na preparação de alimentos um dos aspetos fundamentais a ter em conta é a limpeza e o estado de conservação dos utensílios.

Esta preocupação deve ser ainda mais acentuada quando se utilizam utensílios em madeira ou verga que, podendo ser utilizados, têm obrigatoriamente que estar em perfeito estado de conservação. Estes se não estiverem nas corretas condições de conservação e higiene, podem ser focos de proliferação microbiana, podendo dar origem a contaminações cruzadas, necessitando por isso de ser substituídos.

Neste seguimento existem alguns utensílios que requerem cuidados específicos:

Facas, espátulas e tesouras

- Devem, sempre que possível, possuir cabos em materiais não porosos para facilitar a limpeza.
- Para a preparação de alimentos crus, devem existir, preferencialmente, utensílios para esse fim. Após qualquer manipulação entre alimentos diferentes, deve ter-se o cuidado de os higienizar corretamente.

Placas de corte

- As placas de corte devem ser sempre de materiais não porosos (para evitar a acumulação de resíduos de alimentos e facilitar a limpeza), pelo que o uso da madeira, embora permitido, não é aconselhável.
- Para a preparação de alimentos crus devem existir, preferencialmente, placas de corte exclusivamente para esse fim.
- As placas de corte para alimentos cozinhados devem destinar-se, exclusivamente, a esse fim, devendo estas ser devidamente higienizadas após cada utilização.
- No caso de não ser possível a existência de placas individuais, deve proceder-se à correta limpeza e posterior desinfecção das mesmas, sempre que existir uma mudança de preparação de alimentos.
- Substitua as placas de corte quando estas estiverem desgastadas, pois podem-se alojar bactérias nas superfícies que não estejam lisas.



MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Durante a manipulação, devem ser tomadas medidas eficazes para impedir a contaminação dos alimentos confeccionados e pré-confeccionados. Assim, o trabalho deve ser organizado no espaço e no tempo, de forma a seguir o sistema de “marcha em frente”, isto é, não permitir que os alimentos prontos a servir, ou já confeccionados, se cruzem com alimentos ainda não preparados.

Assim:

- A preparação de alimentos deve ser cuidadosamente organizada, efetuada sem interrupções e em condições de higiene rigorosas;
- A preparação deve ser efetuada em cima de bancadas de trabalho limpas e que não estejam ocupadas por alimentos, utensílios ou por outros objetos suscetíveis de contaminar os alimentos que estão a ser preparados;
- Desde o momento em que estão prontas, as preparações para serem servidas frias devem ser armazenadas a uma temperatura máxima de 4 °C, até ao momento da distribuição ao consumidor.

Paralelamente as matérias-primas devem estar desprovidas das suas embalagens exteriores de transporte antes de entrarem nos locais de preparação. Se for necessário, deve-se efetuar a transferência para recipientes limpos e laváveis. Neste caso, deve retirar-se o rótulo que acompanha a embalagem e mantê-lo junto aos alimentos ou transpor e arquivar as suas indicações.

DESCONGELAÇÃO DE ALIMENTOS

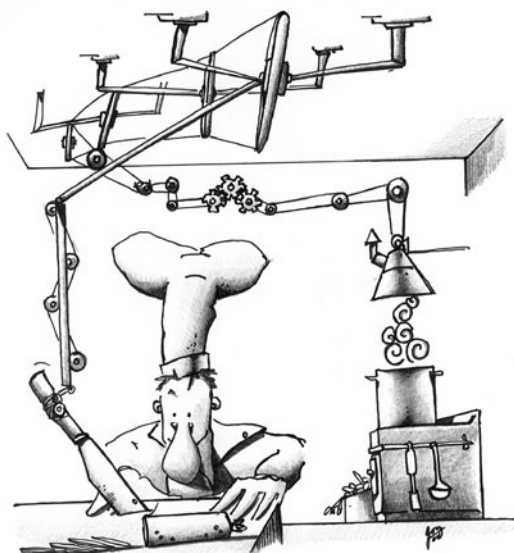
Alguns alimentos congelados são confeccionados sem descongelação prévia (exemplo: rissóis, croquetes, etc.). No entanto existem alimentos que têm de ser descongelados, pelo que, antes da preparação ou da confeção, deverão ser utilizados os seguintes procedimentos:

- Planear com antecedência, de forma a permitir que os alimentos tenham tempo e espaço suficientes para descongelar no equipamento de frio;
- A descongelação deve decorrer no mínimo tempo possível e a temperatura controlada, quer por razões de ordem higio-sanitária, quer por razões nutritivas;
- A descongelação dos produtos deve ser feita em frio positivo, a uma temperatura máxima de 4 °C;
- Pode descongelar alimentos no micro-ondas, usando a opção apropriada;
- Quando se descongelam alimentos, deve ter-se o cuidado de evitar que a água de descongelação (exsudado) se vá acumulando junto deste, ou de outros alimentos, visto constituir um bom meio para a proliferação microbiana;
- Os produtos descongelados devem ser mantidos no frio e confeccionados num prazo máximo de 24 horas;
- A recongelação de um produto descongelado é formalmente proibida.



TRATAMENTO DE ALIMENTOS CRUS

- Se possível, as zonas de trabalho devem ser diferenciadas para as carnes, o pescado e os vegetais.
- No caso em que a disposição dos locais não o permita, estas operações deverão ser separadas no tempo, por uma fase de limpeza e de desinfeção, que deve abranger também o material utilizado.
- Os legumes e os frutos frescos, a consumir nesse estado ou destinados a serem cortados ou ralados, devem ser lavados, com água potável corrente, e desinfetados com a ajuda de um produto autorizado e sempre de acordo com as indicações que constam no rótulo do desinfetante no que respeita à dosagem e tempo de ação. A desinfeção será seguida de um enxaguamento eficaz, novamente com água potável corrente.
- Após a preparação, os alimentos têm que ser conservados em frio positivo, a uma temperatura compreendida entre 1 e 4 °C.



CONFEÇÃO E EMPRATAMENTO DE ALIMENTOS

A zona da cozinha corresponde à zona destinada à preparação e/ou confeção de alimentos, podendo também destinar-se ao respetivo empratamento e distribuição. Nesta devem verificar-se as seguintes condições:

- Em instalações sem zonas de preparação/confeção definidas e distintas, a limpeza e desinfeção devem ocorrer entre a preparação de alimentos de diferentes categorias;
- As bancadas de apoio devem estar sempre devidamente limpas e desinfetadas;
- As cubas em que se colocam os alimentos devem ser devidamente limpas e desinfetadas, antes de serem utilizadas;
- Deve evitar-se a acumulação de águas no pavimento, assim como de gorduras perto dos fogões, fritadeiras e fornos;
- As facas e os demais utensílios utilizados para alimentos cozinhados devem destinar-se exclusivamente a esse fim, sendo estes devidamente higienizados antes de cada utilização;
- Na impossibilidade de existirem utensílios para alimentos crus e alimentos cozinhados, podem ser usados os mesmos, sendo que, nestes casos, é fundamental a sua higienização antes de cada utilização;
- Após a higienização todos os utensílios devem ser colocados, preferencialmente, em gavetas perfeitamente limpas ou em qualquer outro local ao abrigo de contaminações;
- Os sistemas de exaustão, nomeadamente os filtros, devem ser limpos regularmente;
- Dada a sua relevância e frequente utilização, todos os aparelhos de confeção devem ser higienizados após a utilização.



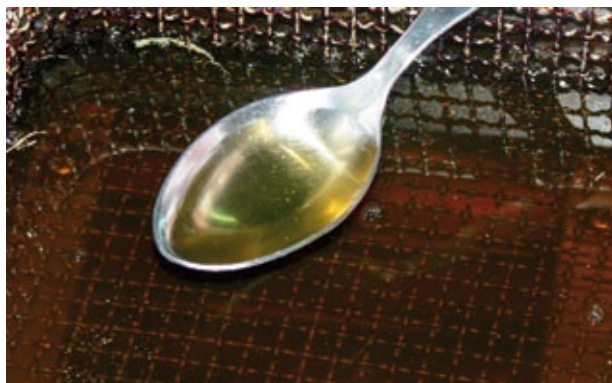
CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

Em todos os casos, a confeção de alimentos deve ser concebida, a fim de preservar o máximo valor nutritivo e garantir que a temperatura interna do alimento atinge, no mínimo, os 65 °C. Para tal, e porque na prática não é viável efetuar medições da temperatura dos alimentos que estão a ser confeccionados, sugere-se os seguintes cuidados:

- Os alimentos líquidos, como molhos e sopas, devem borbulhar depois de terem sido mexidos. Só assim se tem a certeza de que a temperatura interna destes atinge no mínimo os 65 °C, o que significa que estão seguros para serem consumidos.
- No que respeita aos alimentos sólidos, a carne, e os seus sucos, não deverão apresentar coloração rosa ou vermelha. No caso do peixe, deve fazer-se um corte, designadamente junto à espinha, para verificar se houve alteração da cor e textura.
- Na grelhagem de alimentos, estes só devem ser colocados na grelha, quando o carvão já está todo em brasa.
- Logo após o fim da cozedura, os produtos devem ser mantidos no calor a uma temperatura mínima de 65 °C, até ao momento da distribuição ao consumidor.
- As gorduras e os óleos destinados à fritura dos alimentos, não devem ultrapassar os 180 °C. Para isso as fritadeiras deverão possuir um termostato que assegure que a temperatura do óleo não excede este limite.
- As gorduras e os óleos destinados à fritura dos alimentos devem ser controlados e mudados quando necessário. Esse controlo poderá ser feito por métodos de observação das características organoléticas ou por meio de testes rápidos que avaliam o seu teor em compostos polares.

No controlo por observação das características organoléticas deve verificar:

- Cor do óleo: observe a cor do óleo, usando uma colher. Se o óleo apresentar uma cor clara (compare com óleo novo) pode fritar os alimentos, se o óleo apresentar cor escura, observe a espuma.
- Espuma: se o óleo não apresenta espuma pode fritar os alimentos, mas se o óleo apresenta espuma, analise o cheiro.
- Cheiro: se o óleo não tem cheiro intenso e incomodativo, faça um teste de óleo, no entanto se tem cheiro intenso e incomodativo, rejeite-o na totalidade.



O controlo por meio de testes rápidos, é um método fiável e rápido de controlo da qualidade dos óleos e gorduras alimentares de fritura. Estes testes permitem, em escassos minutos e de uma forma extremamente simples, avaliar os óleos alimentares em termos da presença e concentração de compostos polares, sendo que devem ser sempre usados de acordo com as instruções do fabricante. No ANEXO 5 encontra-se um exemplo de utilização de um teste de óleo de fritura.

A periodicidade de realização destes testes depende da qualidade do óleo, do tipo de produtos que se está a fritar e da frequência de fritura, pelo que não é possível estabelecer uma periodicidade obrigatória.

Sempre que se realiza o controlo da qualidade dos óleos de fritura deve-se proceder ao seu registo (ANEXO 6).



Os óleos alimentares usados, que resultam da fritura dos alimentos, devem ser encaminhados para valorização pois o seu escoamento para a rede de esgotos é proibido (ver RECOLHA E ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS).

ARREFECIMENTO DE ALIMENTOS CONFECCIONADOS

Após a confeção, os alimentos que não são consumidos de imediato devem ser arrefecidos o mais rapidamente possível até aos 5 °C, sendo que o tempo de arrefecimento não deverá exceder as 2 horas.

Durante esta operação, os alimentos devem ser protegidos de qualquer contaminação, devendo estar acondicionados em recipientes fechados ou revestidos com um material apropriado.

Quando houver necessidade de embalar os produtos, esta operação só deverá ser feita depois de os alimentos arrefecerem completamente.

São vários os métodos que podem ser utilizados no arrefecimento dos alimentos, como por exemplo:

- Dividir o produto em porções mais pequenas;
- Utilizar equipamento específico, que promova um rápido arrefecimento (ex. abatedores de temperatura);
- Colocar os alimentos, devidamente protegidos, num banho com água fria e gelo, devendo mexer frequentemente os alimentos enquanto arrefecem.

AQUECIMENTO DE ALIMENTOS PRÉ-CONFECCIONADOS

À semelhança do que sucede na confeção, o aquecimento dos alimentos deve ser concebido, a fim de preservar ao máximo o seu valor nutritivo e tendo em atenção alguns cuidados:

- Antes de reaquecer os alimentos, deve pré-aquecer o equipamento. Caso não o faça, o reaquecimento será mais demorado;
- O reaquecimento deve ser efetuado por forma a que seja atingida uma temperatura de 65 °C, no interior do alimento (centro térmico). Relembre, a este propósito, os cuidados e controlos visuais que tem que efetuar na parte relativa à “Confeção de alimentos”;
- Os alimentos reaquecidos deverão chegar ao consumidor o mais rapidamente possível, e a uma temperatura mínima de 65 °C, a não ser que sejam mantidos quentes em equipamento adequado (exemplo: banho-maria ou estufa);
- O reaquecimento dos alimentos deverá ser efetuado o mais próximo possível da hora da sua distribuição, de forma a manter a qualidade organolética e nutricional, e só deve ser efetuado uma única vez.



APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

- Determinados alimentos frios, sobremesas e alimentos cozinhados, que não chegaram a ser servidos, mas foram imediatamente refrigerados, podem ser conservados a uma temperatura de 1 a 4 °C e serem utilizados mais tarde. Nestes casos, deve-se colocar uma etiqueta, com a sua constituição e data de preparação/confeção.
- Todos os alimentos confeccionados que tenham estado expostos por um período de tempo superior a 2 horas, a uma temperatura inferior aos 65°C, têm que ser eliminados.
- Todos os alimentos reaquecidos e não consumidos também têm que ser eliminados.

UTILIZAÇÃO DE ALIMENTOS “SENSÍVEIS” OU DE ALTO RISCO

São alimentos que se deterioram facilmente ou que oferecem oportunidades especiais para o aparecimento de microrganismos e consequente desenvolvimento microbiano.

São exemplos destes alimentos:

- Preparações culinárias onde se utilizem ovos em natureza (com casca) e que não sejam posteriormente confeccionadas, como molhos, maioneses ou mousses;
- Preparações culinárias nas quais se utilizem ovos em natureza (com casca), que embora sejam submetidas à ação do calor, como é o caso dos ovos mexidos, flans e doces de ovos, podem conter contaminação devido ao tratamento térmico insuficiente;
- Carne picada, que no processo de picagem pode ser contaminada por resíduos presentes na máquina de picar;
- Marisco, que se não for adquirido a fornecedores credíveis, que assegurem a sua adequada proveniência, pode provocar intoxicações alimentares causadas por microrganismos que proliferam nas águas costeiras.

A este propósito, alertamos para o seguinte:

- Os ovos que apresentarem defeito não devem ser aceites;
- Quando se abre um ovo cru, deve-se ter o máximo cuidado para que a gema e a clara não contactem com o exterior da casca;
- Antes e após a manipulação de ovos crus, deve-se lavar as mãos imediatamente;
- Não se deve permitir o contacto direto entre os ovos crus e os alimentos prontos-a-comer, tais como saladas, fruta ou refeições preparadas;
- Toda a carne picada deve ser cuidadosamente confeccionada, garantindo que esta atinge no mínimo os 65 °C;
- Não é permitida a aquisição de moluscos bivalves vivos que não tenham passado por um centro de afinação, depuração ou expedição, dependendo do grau de contaminação das águas onde são produzidos e nos quais seja aplicada uma marca de identificação;



- Não é permitida a reimersão ou o aspergimento dos moluscos bivalves vivos com água depois de terem sido embalados e de terem saído do centro de expedição.

Ainda a propósito dos ovos, para evitar riscos acrescidos pode optar-se por utilizar ovos pasteurizados, que devem ser armazenados em câmaras de refrigeração, respeitando a data de durabilidade mínima e todas as indicações especificadas pelo produtor.

Não obstante os cuidados a ter, os ovos podem ser adquiridos diretamente ao produtor primário desde que este esteja devidamente registado. Nestas situações deve-se solicitar o nome e o endereço do produtor para que essa informação conste nos registos de aquisição de matéria-prima (ANEXO 7).

ALERGÉNIOS

Os alergénios são todos os ingredientes ou auxiliares tecnológicos que podem provocar alergias ou intolerâncias, utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem presentes no produto acabado, mesmo sob uma forma alterada.

A lista de todos os ingredientes ou auxiliares tecnológicos passíveis de provocar alergias ou intolerâncias consta do ANEXO 8 a este documento.

Obrigatoriamente as empresas têm que ser capazes de informar os seus clientes da existência destas substâncias nos produtos servidos, quer sejam ou não confeccionados no estabelecimento.

O modo e a forma como a informação sobre os alergénios é transmitida ao cliente é uma decisão do responsável pela empresa: pode ser através das ementas, afixada em cartaz ou através de recurso a fichas técnicas de produto, que podem ou não ser disponibilizadas depois ao cliente. Esta informação pode também ser dada verbalmente.

Para conseguir contudo dar uma informação rigorosa ao seu cliente, deverá assegurar que o rótulo, ou o documento de acompanhamento da matéria-prima que adquire, tem todas as informações obrigatórias, com especial destaque para a informação sobre os alergénios.

Paralelamente deverá afixar em local visível, e destacado, o dístico que consta do ANEXO 8 e que permite informar o cliente sobre a forma como este pode obter essa informação.

Deverá também preparar os seus colaboradores para o que devem fazer quando questionados sobre este assunto. O ideal é que todas as questões sejam encaminhadas para uma única pessoa que, com o responsável pela cozinha e/ou com o responsável pelas compras, deverá ter a capacidade de informar corretamente sobre esta situação.



INSTALAÇÕES SANITÁRIAS E VESTIÁRIOS

As instalações sanitárias do pessoal devem estar em perfeito estado de conservação e higiene e merecer particular atenção por parte do responsável do estabelecimento, devendo verificar-se o seguinte:

- A existência de molas de retorno nas portas;
- O constante abastecimento de papel higiénico, sabão líquido, toalhetes de papel descartáveis ou solução equivalente;
- A existência e boa conservação do piaçaba;
- A existência de caixotes de lixo com tampa que devem estar convenientemente forrados com sacos de plástico e serem acionados por pedal;

Devem existir armários, ou locais reservados, para guardar a roupa e os bens pessoais dos colaboradores que devem ser em número suficiente e estar em bom estado de conservação, organização e limpeza. Este local deverá garantir a separação do fardamento da roupa/calçado vindo do exterior do estabelecimento, bem como garantir uma clara separação do fardamento limpo do fardamento sujo.



PESSOAL

Os manipuladores de alimentos são o principal veículo de contaminação por microrganismos, que vivem e se desenvolvem em certas partes do nosso corpo (ex. cabelo, nariz, boca, garganta, intestinos, pele e unhas).

Por esta razão, a higiene pessoal é muito importante para manter os alimentos em boas condições higio-sanitárias. A má higiene pessoal e a falta de métodos de trabalho são suscetíveis de provocar toxinfecções.

ESTADO DE SAÚDE

Todos os colaboradores que exerçam as suas atividades na restauração devem apresentar um comprovativo médico – ficha de aptidão – que ateste a sua faculdade para a atividade que desempenham.

Todos os colaboradores devem efetuar:

- Exames de admissão, antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes;
- Exames periódicos, que devem ser anuais, para colaboradores com idade inferior a 18 anos e superior a 50 anos e de 2 em 2 anos para colaboradores com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos;
- Exames ocasionais, sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do colaborador, bem como, no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias, por motivo de acidente ou doença.



Qualquer colaborador que nos respetivos exames médicos revele poder transmitir microrganismos patogénicos aos alimentos deverá ser afastado temporariamente do trabalho de manipulação e submeter-se a tratamento adequado até que os exames e/ou análises posteriores confirmem o desaparecimento deste risco.

É fundamental que todos os colaboradores tenham a noção de que existem doenças, que podem provocar a contaminação dos alimentos e consequentemente, originar uma tox infeção alimentar. Assim, todos aqueles que manifestem sintomas de doença gastrointestinal, doenças de garganta, gripes, entre outras, devem ser temporariamente afastados dos locais onde contatem diretamente com os alimentos.

Paralelamente, em caso de ferimento ou infeção a nível da mão ou do braço, após tratamento, deve proteger-se o ferimento, ou a infeção, por meio de cobertura impermeável (dedeira, luva ou adesivo impermeável, de preferência de cor azul¹)

HIGIENE INDIVIDUAL

Mãos

As mãos, mesmo as dos colaboradores sem infeção aparente, são os principais transmissores de contaminações.

Assim:

- Deve ser proibido o uso de adornos (anéis, pulseiras, relógios, etc.);
- As unhas devem estar sempre curtas e limpas, não sendo permitido o uso de unhas postiças ou com verniz, nas pessoas responsáveis pela preparação e confeção;
- Se existirem ferimentos e/ou infeções nas mãos devem ser tomadas medidas de proteção, utilizando luvas, dedeiras ou outros meios que confirmem total proteção;
- As tarefas executadas com recurso a luvas descartáveis, devem decorrer sem interrupção. Se tal não for possível, o manipulador ao reiniciar a tarefa tem de proceder novamente à higienização das mãos e calçar luvas novas.

As mãos devem ser lavadas:

- Antes de manipular alimentos;
- Sempre que se mude de tarefa e/ou preparação;
- Após manipulação de equipamentos sujos;
- Após manipulação de sacos e/ou caixotes de lixo;
- Depois de se assoar, tossir, espirrar ou comer;
- Sempre após a utilização dos sanitários;
- Depois de fumar e de manusear dinheiro;
- Antes de manipular alimentos prontos a consumir;
- Depois de manusear alimentos crus;
- Imediatamente antes de serem calçadas as luvas descartáveis;
- Depois de utilizar os produtos de higiene e limpeza;
- Sempre que necessário.

¹ A sugestão de uso de proteção de cor azul é para evitar o risco de semelhança com qualquer alimento.



Lavagem correta das mãos



- Molhe as mãos em água quente corrente e coloque sabão líquido desinfetante na palma da mão.



- Esfregue bem as mãos uma na outra.



- Esfregue a palma de uma das mãos ao longo das costas da outra e ao longo dos dedos. Depois repita com a outra mão.



- Esfregue entre os dedos das duas mãos (incluindo os polegares) e à volta dos pulsos. Se existir aliança, essa zona deve ser lavada com especial atenção, uma vez que se trata de um potencial foco de contaminação.



- Passe as mãos por água corrente para remover todo o sabão.



- Seque bem as mãos com um toalhete descartável e, caso a torneira seja de comando manual, feche-a recorrendo também a um toalhete descartável.



Cabelos

Os cabelos dos colaboradores afetos à preparação e confeção devem apresentar-se lavados, penteados e cobertos por touca ou outro meio equivalente.

No caso dos colaboradores que executam serviço de mesa e/ou balcão, devem apresentar os cabelos lavados e penteados e, embora não seja obrigatório estarem completamente cobertos, deve ser assegurada a sua proteção.

Fardamento

- O vestuário e outro material de uso pessoal, que se utiliza fora do local de produção, deve ser deixado em local próprio (ex. vestiários).
- Todos os colaboradores devem manter um elevado grau de higiene pessoal e usar sempre fardamento adequado às suas funções, que permita uma proteção efetiva e que seja lavável ou descartável.
- O fardamento dos colaboradores afetos à preparação e confeção deve ser de cor clara, permitindo ver a sujidade.
- O fardamento é para uso exclusivo no local de trabalho, pelo que terá de ser diferente do usado fora do estabelecimento.
- Também o calçado utilizado deve ser exclusivo para a área de preparação e confeção. Este deve estar limpo e ser distinto do calçado utilizado no dia-a-dia.
- Deve estar disponível fardamento suficiente para poder haver troca de fardas, no caso de ser necessário.



ATITUDES E PROCEDIMENTOS

Seguem-se alguns exemplos de atitudes e procedimentos que devem ser implementados:

- Evitar tossir ou espirrar próximo dos alimentos. Sempre que haja necessidade de o fazer, deve utilizar-se um lenço ou um guardanapo descartável e lavar as mãos imediatamente;
- Não devem ser utilizados lenços de assoar em tecido, devem ser de papel e descartados após a primeira utilização;
- Deve ainda proibir-se qualquer outro comportamento que possa ter como resultado a contaminação dos alimentos, como, por exemplo, mastigar pastilhas elásticas, cuspir, etc.;
- Nas zonas de preparação/confeção deverá existir, em local visível, informação afixada sobre a proibição de fumar e usar adornos. A título de exemplo poderá consultar o ANEXO 9, referente às regras de Higiene Pessoal e Conselhos Práticos;
- Não limpar as mãos ao fardamento, mas a toalhetes de papel descartáveis ou solução equivalente;
- Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa, nomeadamente, separar toalhetes e folhas de papel vegetal;
- Não soprar para o interior das embalagens destinadas ao contato com os alimentos;
- Não soprar para o interior das luvas descartáveis, com intenção de as abrir;
- Deve agarrar-se o talher sempre pelo cabo;
- Não pegar nos copos, taças ou chávenas pelos bordos e muito menos colocar os dedos no seu interior;
- Não tocar no interior dos pratos com os dedos;
- Proibir a permanência de medicamentos nas áreas de armazenamento e manipulação de alimentos.



PRIMEIROS SOCORROS

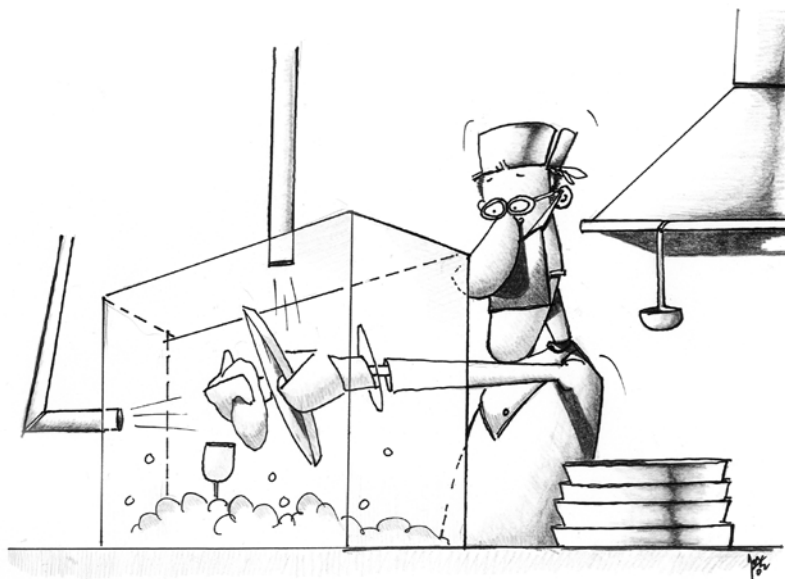
No estabelecimento devem existir colaboradores, devidamente identificados, que sejam responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação. Para tal, estes colaboradores devem ter formação específica nesta matéria.

Paralelamente, também deve existir no estabelecimento, em local conhecido, acessível a todos e devidamente sinalizado, uma caixa de primeiros socorros, que deve incluir:

- Dedeiras;
- Máscaras naso-bucais;
- Luvas esterilizadas e luvas adequadas para produtos alimentares;
- Algodão hidrófilo;
- Gaze esterilizada;
- Compressas esterilizadas;
- Adesivo;
- Pensos estanques e impermeáveis de cores vivas;
- Pomada para queimaduras;
- Soro fisiológico;
- Solução antisséptica (iodopovidona);
- Álcool etílico;
- Tesoura de pontas rombas;
- Pinça.



CAPÍTULO II – OUTROS PRÉ-REQUISITOS



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

A higienização de um estabelecimento refere-se ao conjunto de procedimentos que têm por objetivo reduzir a possibilidade de contaminação dos alimentos, a partir das instalações, dos equipamentos e dos utensílios.

Para facilitar e melhorar a eficácia das operações de higienização todos os procedimentos necessários devem estar compilados num plano organizado, que normalmente se designa de plano de higienização (ANEXO 10), e que deverá estar afixado em local visível e ser do conhecimento de todos os colaboradores.

O plano de higienização deverá reunir toda a informação relativa à forma como devem ser feitas as operações de limpeza e desinfeção, nomeadamente:

- O que deve ser limpo (identificação das zonas, superfícies, equipamentos e utensílios);
- Com o que deve limpar/desinfetar (produtos a utilizar);
- Quando deve ser limpo (periodicidade da higienização - diária, semanal, mensal, ou outra);
- Como deve ser limpo (indicações sobre a forma de executar a limpeza/desinfeção e quais os equipamentos utilizados);
- Quem deve limpar (nome do responsável pela execução da tarefa);
- Quem verifica se a higienização foi feita e se foi adequadamente realizada (nome do responsável pela verificação da tarefa).



De modo a demonstrar a aplicação do plano de higienização, deve ser elaborado um registo de higienização (ANEXO 11), devendo constar:

- Zonas, superfícies, equipamentos ou utensílios;
- Data da operação;
- Quem limpou (assinatura do colaborador);
- Quem verificou se a higienização foi feita e se foi corretamente realizada (assinatura do colaborador).

As ações de limpeza pressupõem a remoção da sujidade, gordura e manchas visíveis de uma determinada superfície usando água e detergente e enxaguando com água limpa e potável. Enquanto a desinfecção tem como objetivo eliminar o maior número possível de microrganismos utilizando processos químicos e físicos.

Assim, limpar e desinfetar não significam o mesmo. São conceitos que fazem parte de um processo comum, mas cada termo aplica-se a uma determinada fase do processo de higienização.

O processo de higienização compreende as seguintes fases:

- Limpeza prévia (remoção de detritos);
- Limpeza profunda (aplicação de detergente para remover matéria orgânica e inorgânica, respeitando as dosagens e o tempo de ação prescrito);
- Enxaguamento;
- Desinfecção (quando aplicável e respeitando sempre as indicações de dosagens, tempo de contacto e modo de aplicação);
- Enxaguamento;
- Secagem.

Assim, deve-se lavar primeiro e só depois desinfetar, uma vez que a gordura e as partículas, ou detritos alimentares, inibem a ação dos desinfetantes.

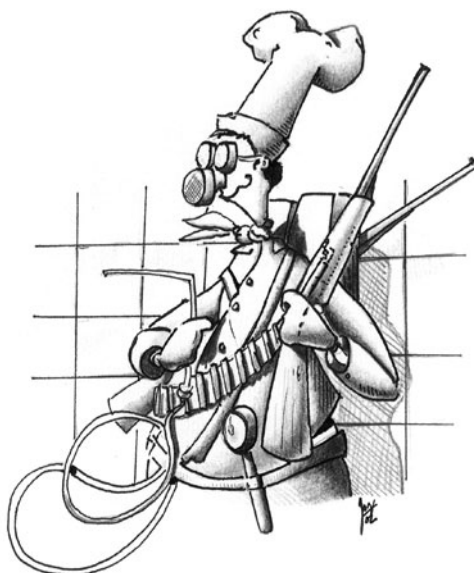
Em caso algum, se deverá varrer o pavimento a seco, pois propicia a deposição do pó sobre os alimentos, utensílios e equipamentos.

A múltipla referência à limpeza e desinfecção obriga a evidenciar que, para todos os tipos de materiais e para cada instalação e equipamento, existem detergentes e desinfetantes específicos. Por este motivo, não se faz referência a nenhum em particular, pois têm que ser escolhidos de acordo com a realidade de cada estabelecimento. É, no entanto, necessário ter atenção aos produtos escolhidos, já que alguns deles podem ser considerados tóxicos e, portanto, proibidos de utilizar nestes estabelecimentos.

De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização.

Os produtos de limpeza e desinfecção devem estar devidamente rotulados e fechados, bem como devem ser conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação e incidentes com os mesmos.

Os produtos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado.



CONTROLO DE PRAGAS

Nos locais onde se manipulam, confeccionam, conservam, armazenam e expõem alimentos deve efetuar-se o controlo de pragas a fim de evitar a contaminação dos alimentos e garantir a sua segurança.

Tipos de pragas	Exemplos
Roedores	ratos, ratazanas
Rastejantes	baratas, formigas
Insetos voadores	moscas, mosquitos, traça
Aves	pombos, pardais
Outros	cães, gatos

O controlo de pragas pode apresentar duas vertentes: preventiva e destrutiva.

A vertente preventiva do controlo de pragas tem o objetivo de prevenir a entrada de qualquer tipo de pragas no interior do estabelecimento. Engloba medidas simples da responsabilidade dos colaboradores do estabelecimento.

Seguem-se alguns exemplos de medidas preventivas que devem ser tidas em consideração:

- Inspeccionar as matérias-primas na sua receção, de modo a minimizar a probabilidade de ocorrência de uma infestação;
- Inspeccionar, periodicamente, as áreas mais suscetíveis de reter humidade, a fim de evitar todos os focos de aparecimento de pragas;
- Em alguns casos pode haver a necessidade do uso de iscos ou outros produtos, no exterior do estabelecimento, de modo a evitar a entrada de pragas;



- Colocar insetocidas junto das portas com acesso ao exterior que deverão estar em funcionamento contínuo;
- Quando existam, manter fechados os reservatórios de água, depósitos e cisternas;
- Cumprir o plano de higienização das instalações e equipamentos;
- Nas zonas de armazenagem e de manipulação de alimentos, caso existam janelas, estas devem estar protegidas com redes mosquiteiras que impeçam a entrada de animais, facilmente amovíveis para facilitar a sua higienização;
- Evitar a acumulação de restos de alimentos em qualquer área ou superfície de trabalho;
- Ter os contentores do lixo tapados e limpos diariamente;
- Elaborar um Plano de Controlo de Pragas (ver exemplo no ANEXO 12).

Para estabelecer um **PLANO DE CONTROLO DE PRAGAS** deverá:

- Elaborar um mapa com a localização dos iscos e de insetocidas;
- Ter em consideração um programa de manutenção dos iscos e de insetocidas;
- Dispor das fichas técnicas e das fichas de segurança dos produtos e conhecer a forma de atuação em caso de intoxicação com o produto;
- Manter em arquivo todos os relatórios de controlo de pragas (ver exemplo no ANEXO 13), designadamente das ações de caráter preventivo previstas no Plano de Controlo de Pragas, bem como das ações de intervenção, quando existe uma infestação, nos quais deverá estar indicado todas as pragas encontradas, as respetivas áreas de atividade das pragas, a aplicação de qualquer produto químico e a descrição das respetivas ações corretivas.

O cumprimento das medidas de caráter preventivo, revelam-se muito mais eficazes e económicas do que as medidas de caráter destrutivo, que são acionadas quando é necessário eliminar pragas já existentes no estabelecimento.

Caso haja uma infestação no estabelecimento deve proceder-se da seguinte forma:

- Identificar a(s) praga(s) em causa;
- Identificar quais as áreas em que se evidenciou e problemas associados;
- Concluir acerca do tipo de método de intervenção que irá ser adotado;
- Verificar a existência de produtos contaminados e consequente destruição;
- Avaliar a necessidade de encerrar o estabelecimento para desinfestação;
- Estabelecer a ação corretiva de modo a evitar que a situação seja recorrente;
- Ponderar a necessidade dos serviços de uma empresa externa de controlo de pragas.

Os produtos utilizados na desinfestação têm que ser compatíveis com o setor alimentar, sendo obrigatória a manutenção das respetivas fichas técnicas. No caso de utilização de iscos tóxicos, pela sua perigosidade, é necessário um cuidado especial.

Quando se procede à desinfestação de um estabelecimento deve ter-se a preocupação de proteger todos os materiais que contactam com os alimentos, assim como efetuar uma limpeza e desinfeção rigorosas de todo o estabelecimento e materiais antes do contacto destes com os alimentos.



CONTROLO DA ÁGUA

Todos os estabelecimentos deverão possuir um abastecimento adequado de água potável, que garanta que a água não se torna num veículo de contaminação dos alimentos.

Nos estabelecimentos ligados ao sistema de abastecimento público a responsabilidade de garantir a qualidade da água é da entidade gestora do sistema de abastecimento público.

Contudo, nas situações em que a água não cumpre os valores mínimos de qualidade por problemas nas canalizações, acessórios e aparelhos instalados entre o ramal de ligação e as torneiras utilizadas para consumo humano (ex: no caso de utilização de bidões ou reservatórios), cabe ao responsável do estabelecimento adotar as medidas necessárias para corrigir esta situação e repor os níveis de qualidade da água.

No caso de estabelecimentos em que a água de abastecimento é proveniente de captações próprias (ex: no caso de utilização de furo, mina ou poço) terá que existir obrigatoriamente um Programa de Controlo da Qualidade da Água que é da responsabilidade do empresário e que deve cumprir o estipulado na legislação em vigor no que respeita aos parâmetros analíticos.

Este controlo deverá fornecer regularmente informações sobre a qualidade organolética, química e microbiológica da água, assim como sobre a eficácia dos tratamentos existentes (especialmente a desinfecção), sendo realizado através de laboratórios acreditados para o efeito.

Gelo

O gelo que entre em contacto com alimentos, tem que ser fabricado com água potável. Esse gelo deve ser fabricado, manuseado e armazenado em condições que o protejam de qualquer contaminação.



FORMAÇÃO

A formação profissional, para além de uma mais-valia, é uma obrigação legal.

Embora não seja obrigatório, a entidade formadora deve ser acreditada ou o formador deve ser detentor de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP – ex CAP - certificado de aptidão profissional) para o exercício da sua atividade.

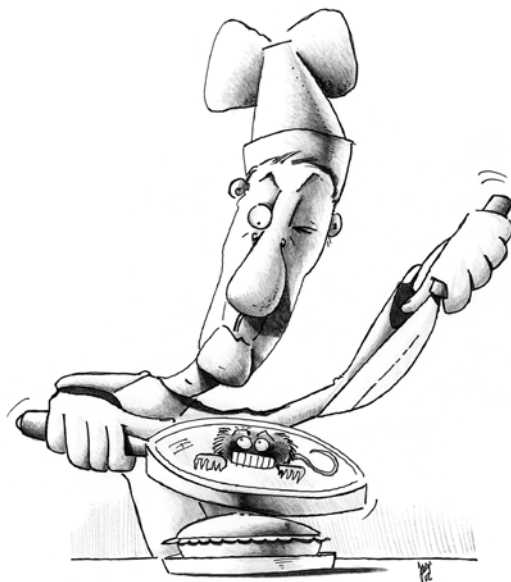
A duração e frequência das ações de formação devem ser ajustadas às necessidades dos colaboradores e do estabelecimento. Assim:

- Todos os colaboradores que manipulem alimentos, devem ter instrução e/ou formação em matéria de higiene alimentar adequada ao desempenho das suas funções e
- O(s) responsável(is) pelo desenvolvimento e manutenção do sistema com base nos princípios HACCP ou pela aplicação das orientações pertinentes devem receber formação adequada na aplicação dos princípios HACCP.

As atividades de formação devem estar organizadas e devidamente documentadas. Para tal, deverão conservar-se os registos comprovativos da frequência das ações de formação dos colaboradores, de modo a constituir evidência para as autoridades competentes.

As instruções de trabalho são também ótimos meios de formar devidamente os colaboradores, pelo que deverão ser dadas a conhecer e estar disponíveis para consulta por todos os colaboradores.





RASTREABILIDADE E RECEÇÃO DE MATÉRIAS-PRIMAS

Ainda antes do controlo que é necessário efetuar na receção das matérias-primas, a escolha dos fornecedores deve ser um aspeto a não descurar, ainda mais atualmente que é possível adquirir produtos provenientes do comércio tradicional e diretamente aos pequenos produtores.

Para além da qualidade das matérias-primas e do preço das mesmas, deve-se garantir que os fornecedores selecionados estão devidamente licenciados/aprovados ou registados e que cumprem com a legislação em vigor no que respeita à segurança alimentar e à rotulagem.

Assim, se adquirir géneros alimentícios diretamente ao fabricante deverá solicitar-lhe um comprovativo, ou uma declaração do próprio, em como a empresa tem o sistema HACCP implementado e está devidamente licenciada/aprovada ou registada.

No que respeita propriamente à receção de matérias-primas:

- A qualidade dos alimentos têm de ser preservada através de uma manipulação adequada e de uma manutenção correta das temperaturas;
- Todo o alimento não conforme deve ser rejeitado;
- As entregas deverão ser efetuadas em horários determinados a fim de que os alimentos possam ser controlados, desde a chegada ao estabelecimento;
- Os primeiros controlos, que servem para assegurar que as condições de compra estão efetivamente a ser respeitadas pelo fornecedor, incidirão sobre as condições de entrega dos produtos, a temperatura, o prazo de validade, as características organoléticas, a integridade e a conformidade da embalagem e da rotulagem (ANEXO 7);
- Deve ter-se especial atenção à receção das caixas de ovos e às sacas de batatas e cebolas, para confirmar a inexistência de pragas;



- Deve-se remover e eliminar as embalagens exteriores de transporte, pois podem ser portadoras de poeiras, sujidade, microrganismos e pragas;
- Quando se suspeitar que um alimento, após processos normais de triagem, preparação e transformação, continue a ser impróprio para o consumo humano, deverá ser rejeitado.

No caso de receção de embalagens, ou qualquer outro material que vá contactar diretamente com os alimentos, é necessário exigir ao fornecedor a respetiva Declaração de conformidade que comprova que estes são próprios para uso alimentar e cumprem todas regras que lhe são aplicáveis.

Paralelamente, o empresário deve assegurar que é cumprida a rastreabilidade dos produtos que adquire. Por rastreabilidade entende-se a capacidade de detetar a origem de um género alimentício e de lhe seguir o rasto ao longo de todas as fases de produção, transformação e distribuição do mesmo.

Em termos práticos, e no nosso setor, porque vendemos diretamente ao consumidor final, apenas temos que ser capazes de identificar o fornecedor das matérias-primas. Tendo em conta a natureza e dimensão da empresa, esta identificação pode ser feita através das faturas ou dos documentos de aquisição de produtos, a apresentar às autoridades competentes, sempre que solicitado, desde que nestas esteja incluída a seguinte informação obrigatória:

- Nome e endereço do fornecedor;
- Descrição do produto fornecido;
- Data de transação/entrega.

Paralelamente, deve ainda ser conservada a seguinte informação:

- Volume, peso ou quantidade do produto fornecido;
- Número de lote, se existir;
- Descrição mais pormenorizada do produto (ex: embalado a granel, pré-embalado, variedade do fruto/produto hortícola, produto cru ou transformado, etc).

No caso de produtos de origem animal, em que o local de proveniência do produto é diferente da morada do fornecedor, deve também constar obrigatoriamente da fatura, ou de qualquer outro documento de acompanhamento do produto, o nome e o endereço do estabelecimento de onde o género alimentício saiu. Esta exigência aplica-se essencialmente quando se verifica a existência de um intermediário no processo de compra e venda do produto.



A compilação destas informações deve ser armazenada por um período de tempo variável, consoante o tipo de produto e de acordo com a seguinte tabela:

Tipo de produto	Tempo de conservação dos registos
Sem prazo de validade especificado	5 anos
Com prazo de validade superior a 5 anos	Período de durabilidade do produto acrescido de 6 meses
Frescos, facilmente perecíveis, com data de limite de consumo inferior a 3 meses ou sem data de durabilidade mínima, destinados ao consumidor final	6 meses após a data de fabrico ou entrega do produto final, respetivamente



RECOLHA E ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS

Sendo a solução ideal para o meio ambiente, a separação dos resíduos na fonte, tornando-os quer recicláveis, quer reutilizáveis, deve-se proceder à separação dos resíduos nas seguintes categorias:

- Restos de comida (resíduos orgânicos);
- Gorduras e óleos;
- Papel e cartão;
- Plástico e metal;
- Vidro;
- Outros tipos de resíduos (ex: pilhas, rolhas de cortiça, borras de café, etc)

Paralelamente deve ter-se em atenção que os resíduos, designadamente os orgânicos:

- Não devem ser acumulados em locais onde são manipulados géneros alimentícios;
- Devem ser colocados em caixotes de lixo laváveis, forrados de sacos de plástico e munidos de uma tampa acionada por comando não manual;
- Devem ser regularmente evacuados das zonas de preparação e confeção, por serem suscetíveis de rápido crescimento microbológico. Esta evacuação deve ser efetuada sempre que os recipientes estejam cheios, tendo o cuidado para não haver cruzamentos com géneros alimentícios em preparação ou já preparados, e após cada período de trabalho;
- Na expectativa da sua recolha, devem ser armazenados num sítio isolado, a fim de impedir qualquer contaminação cruzada.



Deve também ter-se em atenção que:

- O acesso de animais a estes lixos deve ser impedido;
- Os recipientes reutilizáveis devem ser limpos e desinfetados, quando voltam para a cozinha e no mínimo uma vez por dia.

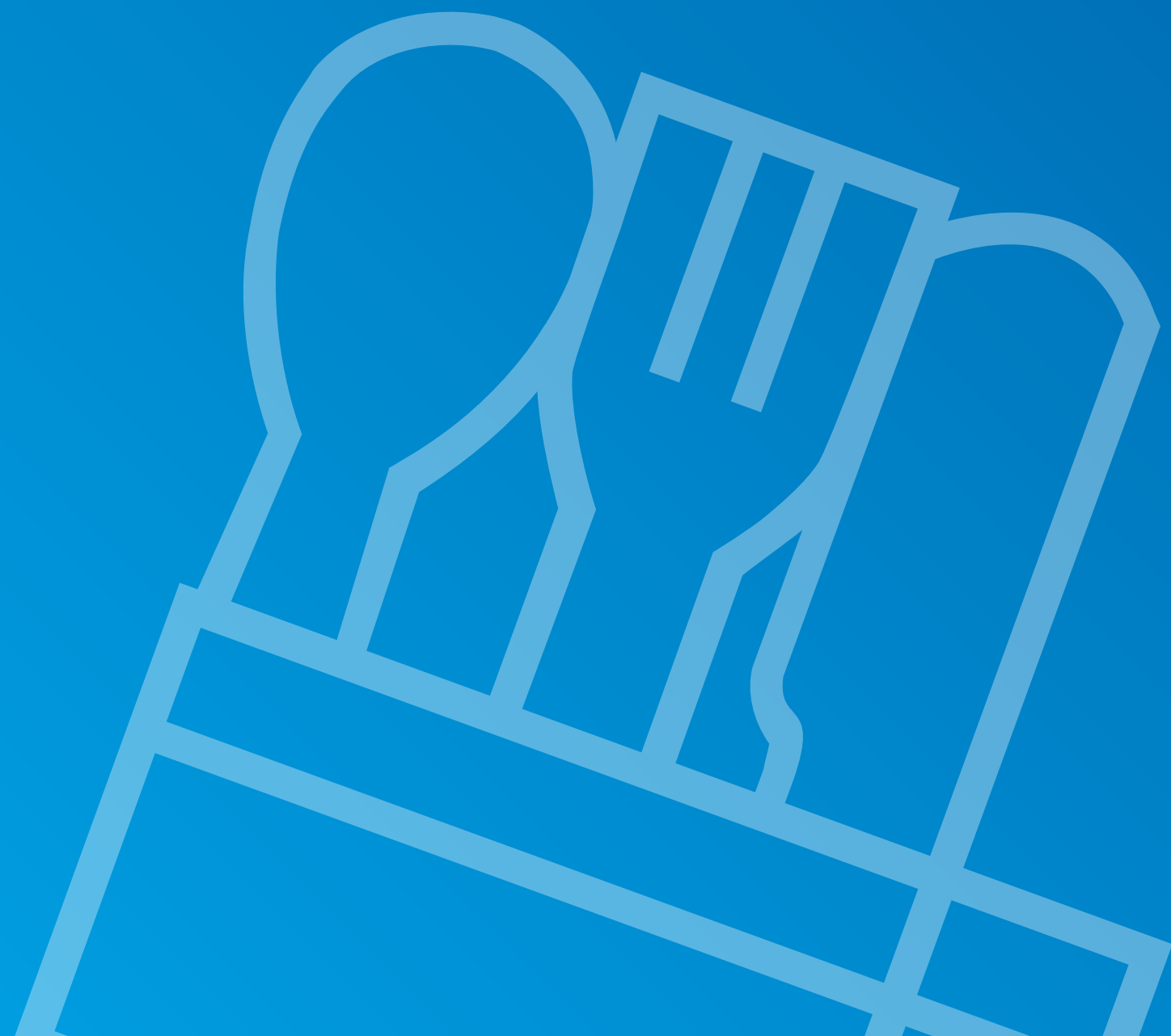
Relativamente aos óleos alimentares usados e aos resíduos de embalagens:

- Os óleos alimentares usados quando não apresentarem condições para nova utilização, têm que ser colocados em contentores próprios e entregues a empresas especializadas na sua reciclagem/valorização (operadores de gestão de resíduos devidamente licenciados);
- Os resíduos de embalagens de tara perdida, sejam de papel/cartão, vidro ou plástico/metall, têm que ser depositados nos respetivos ecopontos ou entregues para recolha seletiva porta-a-porta, sendo que para tal o estabelecimento tem que se inscrever obrigatoriamente no sistema VERDORECA.

CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR PARA A PEQUENA RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

ANEXOS

**Nestes anexos estão incluídas noções básicas de microbiologia,
alguns modelos de tabelas e figuras que servem de suporte
ao cumprimento dos pré-requisitos obrigatórios.**





ANEXO 1. NOÇÕES BÁSICAS DE MICROBIOLOGIA

Todos os alimentos podem ser contaminados por diversos agentes, muitas vezes impercetíveis à visão e ao sabor, tornando-os impróprios para o consumo humano.

As contaminações resultam, normalmente, em toxinfecções alimentares e podem acontecer por via química, física ou biológica.

A contaminação biológica resulta da atividade de microrganismos, nomeadamente bactérias. Para além das bactérias, existem outros microrganismos que podem ser responsáveis por toxinfecções alimentares, como as leveduras, os vírus e os fungos (bolors). No entanto, e porque a maioria das toxinfecções são provocadas por bactérias, segue-se uma breve abordagem a estes microrganismos e ao seu crescimento.



BREVE REFERÊNCIA A ALGUNS MICRORGANISMOS

Existem inúmeras bactérias que podem deteriorar os alimentos, originando as referidas toxinfecções alimentares, no entanto, apenas se irá fazer referência a cinco, por serem as mais frequentemente associadas às toxinfecções, indicando os alimentos mais suscetíveis de contaminação e as medidas preventivas a considerar.

Bactéria	Agente de contaminação (= origem)	Alimentos mais suscetíveis	Medidas preventivas
<i>Staphylococcus aureus</i>	Ser humano (fossas nasais, nariz, garganta e pele).	Alimentos salgados e ligeiramente açucarados (carnes, produtos de pastelaria, maionese, ovoprodutos, cremes gelados, produtos lácteos e alguns tipos de molhos).	Estabelecer medidas rigorosas de controlo da saúde, da higienização das mãos e unhas. Não deixar os alimentos à temperatura ambiente. Formação dos manipuladores em Higiene e Segurança Alimentar
<i>Salmonella</i>	Intestino de animais domésticos, das aves e do homem (portador assintomático).	Carne de suíno, carne de aves, molhos (ex: maionese), sobremesas e cremes elaborados com ovos crus.	Manter uma boa higiene pessoal e dos utensílios. Efetuar um controlo eficaz da qualidade, conservação e aparência dos ovos. Confecionar os alimentos, de modo que, no seu interior, sejam atingidas temperaturas suficientes para eliminar a bactéria.
<i>Clostridium perfringens</i>	Meio ambiente (solo) e tubo digestivo dos seres humanos e animais.	Carne crua de vaca, aves e seus derivados, molhos e legumes cozidos.	Manter uma boa higiene pessoal e dos utensílios. Confecionar os alimentos, de modo que, no seu interior, sejam atingidas temperaturas suficientes para eliminar a bactéria. Arrefecimento rápido e adequado dos alimentos. Controlo do reaquecimento dos alimentos confeccionados de véspera.
<i>Listeria monocytogenes</i>	Solo, água e ambientes húmidos (ralos, grades de escoamento), fezes de animais e produtos vegetais.	Leite, queijos (principalmente de pasta mole), gelados, vegetais, frango cru, carnes cruas, enchidos, pescado cru e fumado	Higiene geral. Higiene adequada dos equipamentos de frio, com rotações de stock frequentes e com lavagem e desinfecção. Desinfecção dos vegetais para consumo cru.
<i>Escherichia coli</i>	Intestino do homem e dos animais.	Devido à sua ampla distribuição e associada à falta de higiene pessoal, pode chegar à água e, consequentemente, a todos os alimentos.	Cumprimento rigoroso das normas e regras de higiene. Utilização de água potável para beber, cozinhar e higienizar. Correta confeção dos alimentos.



FATORES DE DESENVOLVIMENTO DE MICRORGANISMOS

• Nutrientes

As bactérias desenvolvem-se de preferência em alimentos de origem animal, como carnes, pescado, ovos e produtos láteos, que lhes fornecem glúcidos, proteínas, gorduras, vitaminas e outros fatores que favorecem o seu crescimento.

• Temperatura

De um modo geral, as bactérias são capazes de se desenvolver entre os 5 e os 65 °C, embora a temperatura mais favorável ao seu crescimento seja, aproximadamente, os 37 °C. Por esta razão, deve evitar-se a manipulação dos alimentos, sobretudo, pratos cozinhados e de origem animal, entre os 5 e os 65 °C, normalmente conhecida como “zona de perigo”.

Diminuir a temperatura, abaixo dos 5 °C, pode inibir o crescimento e desenvolvimento das bactérias, mas apenas temperaturas superiores a 90 °C (por exemplo, a temperatura de ebulição, que é 100 °C) é que são eficazes na eliminação de bactérias.

• Humidade

A água é um fator determinante no desenvolvimento das bactérias, pois, sem ela, as bactérias não são capazes de aproveitar os nutrientes que as rodeiam.

• Acidez

De um modo geral, as bactérias não se desenvolvem em meios muito ácidos, como nos iogurtes, vinho, vinagre e limão. Por essa razão, ao adicionarmos vinagre ou limão a um alimento, estamos a minimizar a possibilidade de crescimento microbiano.

• Oxigénio

Algumas bactérias necessitam, obrigatoriamente, de oxigénio para se desenvolverem, enquanto outras podem, perfeitamente, desenvolver-se na sua ausência.

• Tempo

O tempo é um fator importante para o crescimento e desenvolvimento bacteriano, desde que todos os fatores, anteriormente referidos, se verifiquem. Quanto maior for o tempo disponível, maior será o perigo de ocorrência de toxinfecções alimentares, pois as bactérias dispõem de mais tempo para se multiplicarem.



ANEXO 2. NÃO UTILIZAR – PRODUTO IMPRÓPRIO PARA CONSUMO

NÃO UTILIZAR
Produto impróprio para consumo

- ☐ Alterado ou embalagem deformada
- ☐ Validade ultrapassada
- ☐ Embalagem não-conforme
- ☐ Para devolução

Tipo de produto _____

Quantidade de produto _____

O Responsável: _____ Data: ____ / ____ / ____



ANEXO 3. TEMPERATURAS RECOMENDÁVEIS DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS REFRIGERADOS, CONGELADOS E ULTRA CONGELADOS (salvo indicações específicas do fabricante)

ALIMENTOS	TEMPERATURA (°C)	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
Pescado		
Congelado	< -18	ultracongelado
Fresco	0 a 2	refrigerado
Bivalves vivos ¹	4 a 8	
Bacalhau e espécies afins, salgados, verdes e semi-secos, e respetivos subprodutos	4	
Bacalhau e espécies afins, salgados secos, e respetivos subprodutos	7	
Carnes		
Carnes e seus produtos	< -18	ultracongelado
Carnes de reses	-12	congelado
Carnes de aves		
Carnes de coelho		
Carnes de caça		
Preparados de carne		
Miudezas		
Gorduras animais fundidas		
Carnes frescas	7	refrigerado
Carnes de aves	4	
Carnes frescas de coelho		
Carnes de caça de criação e de caça selvagem menor		
Carnes de caça selvagem maior	7	
Carne picada	2	
Preparados de carne com carne picada	2	
Preparados de carne com carne picada fresca	7	
Preparados de carne com carne picada com carne de aves	4	
Preparados de carne com carne picada que contenham miudezas	3	
Preparados de carne	4	
Produtos à base de carne	6	
Gorduras animais frescas	7	
Miudezas e vísceras frescas	3	
Ovos		
Em natureza	0 a 5	refrigerado
Pasteurizados	0 a 3	
Produtos lácteos		
Iogurtes	0 a 6	refrigerado
Queijo fresco	0 a 4	
Queijo de pasta mole	0 a 6	
Gorduras		
Manteigas e margarinas	0 a 6	refrigerado
Produtos horto-frutícolas		
Vegetais (folhas)	6 a 8	refrigerado
Congelados	< -15	congelado
Frutos	2 a 8	refrigerado
Charcutaria não estável	0 a 5	refrigerado

¹ Temperatura meramente indicativa. Os moluscos bivalves vivos devem ser preservados em condições que não comprometam a segurança alimentar nem a sua viabilidade.

² As temperaturas indicadas dizem respeito a temperaturas internas máximas.



ANEXO 4. REGISTO DE TEMPERATURAS DE CONSERVAÇÃO

Mês: _____ Ano: _____								
Equipamento:					Equipamento:			
Dia	Hora	Temperatura (°C)	Efetuada por:	Observações:	Hora	Temperatura (°C)	Efetuada por:	Observações:
1	__: __				__: __			
2	__: __				__: __			
3	__: __				__: __			
4	__: __				__: __			
5	__: __				__: __			
6	__: __				__: __			
7	__: __				__: __			
8	__: __				__: __			
9	__: __				__: __			
10	__: __				__: __			
11	__: __				__: __			
12	__: __				__: __			
13	__: __				__: __			
14	__: __				__: __			
15	__: __				__: __			
16	__: __				__: __			
17	__: __				__: __			
18	__: __				__: __			
19	__: __				__: __			
20	__: __				__: __			
21	__: __				__: __			
22	__: __				__: __			
23	__: __				__: __			
24	__: __				__: __			
25	__: __				__: __			
26	__: __				__: __			
27	__: __				__: __			
28	__: __				__: __			
29	__: __				__: __			
30	__: __				__: __			
31	__: __				__: __			



ANEXO 5. EXEMPLO DE UMA ILUSTRAÇÃO QUE DESCREVE O MODO DE UTILIZAÇÃO DE UM TESTE DE ÓLEO DE FRITURA

Instruções de Utilização

1. Com o auxílio da pipeta, e após retirar a tampa do tubo, introduzir cuidadosamente o óleo quente (a temperatura inferior a 120°C) até ao limite inferior do autocolante da escala de cores.



2. Colocar a tampa no tubo e agitar bem até obter uma mistura homogénea.

Nota: Se o óleo não estiver bem quente não se conseguirá obter uma boa mistura, pelo que deverá colocar a parte inferior do tubo, sem molhar o autocolante, num recipiente com água quente (aproximadamente a 65°C), e agitar vigorosamente até observar uma perfeita homogeneização.



3. A leitura faz-se dois minutos após a homogeneização, segurando o tubo em posição vertical e à contra-luz. Dever-se-á comparar a cor obtida com a escala de cores do tubo.





ANEXO 6. REGISTO DE CONTROLO DA QUALIDADE DOS ÓLEOS DE FRITURA

53



ANEXO 7. REGISTO DA RECEÇÃO DAS MATÉRIAS-PRIMAS

Data	Fornecedor	Parâmetros de avaliação	Documento de receção
	Nome do fornecedor:	Temperatura do veículo (quando aplicável) ____°C	Lote nº
	Produto:	Condições de higiene do veículo: Conforme / Não conforme *	Guia nº
		Integridade das embalagens: Conforme / Não conforme *	
	Quantidade:	Rotulagem: Conforme / Não conforme *	
		Caraterísticas organoléticas: Conforme / Não conforme *	
Observações:			
Responsável			

* Riscar o que não interessa



ANEXO 8: DÍSTICO DOS ALERGÉNIOS

Informação sobre alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias

ATENÇÃO

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas, e tem dúvidas se esta foi utilizada na preparação/confeção do que pretende consumir, pode solicitar informação a um dos nossos colaboradores.

- Cereais que contêm glúten
- Crustáceos
- Ovos
- Peixe
- Amendoins
- Soja
- Leite
- Frutos de casca rijá
- Aipo
- Mostarda
- Sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos
- Tremço
- Moluscos

Regulamento n.º 1169/2011, de 25 de outubro

www.ahresp.com



ANEXO 9. REGRAS DE HIGIENE PESSOAL E CONSELHOS PRÁTICOS



É PROIBIDO USAR ADORNOS



DEVEM MANTER-SE AS
UNHAS CURTAS, LIMPAS E
SEM VERNIZ



É OBRIGATÓRIO O USO DE ROUPA
EXCLUSIVA PARA O LOCAL DE
TRABALHO, COM A DEVIDA
PROTEÇÃO PARA O CABELO



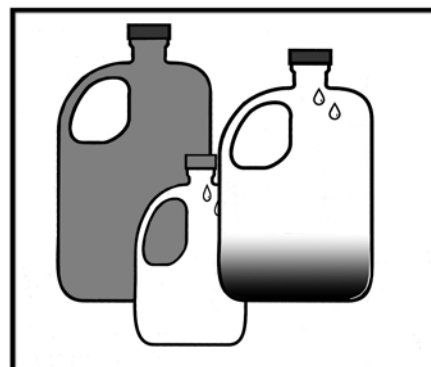
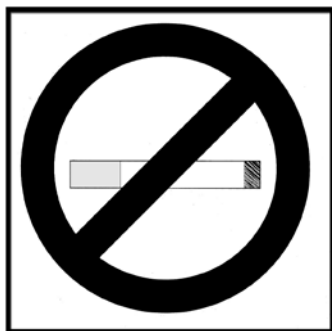
AS FERIDAS E CORTES TÊM
QUE ESTAR COBERTOS COM
DEDEIRAS, LUVAS, PENSOS OU
ADESIVOS IMPERMEÁVEIS



DEVE INFORMAR-SE O
SUPERIOR HIERÁRQUICO
EM CASO DE DOENÇA



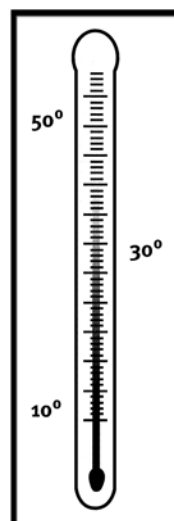
É PROIBIDO FUMAR, COMER
OU BEBER NAS COZINHAS E
ZONAS DE PREPARAÇÃO



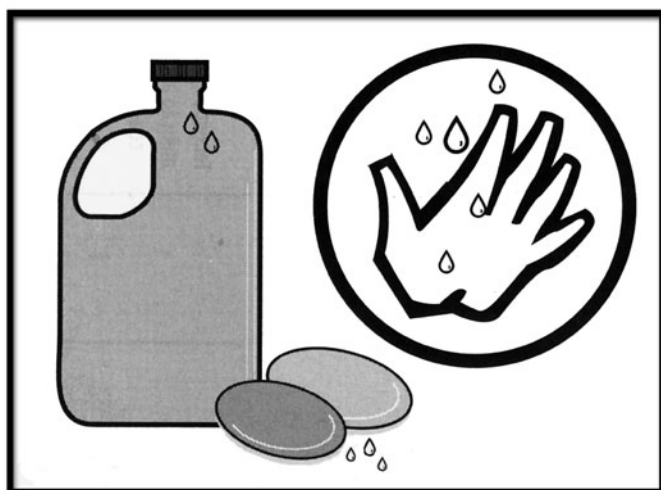
TODOS OS PRODUTOS DE LIMPEZA
DEVEM SER ARMAZENADOS EM LOCAIS
PRÓPRIOS, FECHADOS E DEVIDAMENTE
IDENTIFICADOS



É INDISPENSÁVEL LIMPAR E DESINFETAR
TODOS OS UTENSÍLIOS E SUPERFÍCIES
ANTES DA SUA UTILIZAÇÃO



É FUNDAMENTAL
CONSERVAR OS ALIMENTOS
ÀS TEMPERATURAS
CONVENIENTES A CADA UM
DELES



DEVEM LAVAR-SE
FREQUENTEMENTE AS
MÃOS COM SABÃO LÍQUIDO
DESINFETANTE



ANEXO 11. REGISTO DA HIGIENIZAÇÃO

59



ANEXO 12. PLANO DE CONTROLO DE PRAGAS

Meses de aplicação	Janeiro <input type="checkbox"/>	Fevereiro <input type="checkbox"/>	Março <input type="checkbox"/>	Abril <input type="checkbox"/>	Maio <input type="checkbox"/>	Junho <input type="checkbox"/>
	Julho <input type="checkbox"/>	Agosto <input type="checkbox"/>	Setembro <input type="checkbox"/>	Outubro <input type="checkbox"/>	Novembro <input type="checkbox"/>	Dezembro <input type="checkbox"/>
Praga	Roedores <input type="checkbox"/>	Pulgas <input type="checkbox"/>	Moscas / Mosquitos <input type="checkbox"/>	Aves <input type="checkbox"/>		
	Baratas <input type="checkbox"/>	Formigas <input type="checkbox"/>				
	Outros:					
Zona(s) *						
Produto **/ equipamento utilizado						
Observações						
Responsável						

* Identificar local de colocação do equipamento/produto, conforme mapa de localização anexo

** Fichas técnicas e Ficha de dados de segurança em anexo



ANEXO 13. RELATÓRIO DE CONTROLO DE PRAGAS

Evidência de presença de pragas Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Roedores <input type="checkbox"/> Baratas <input type="checkbox"/>	Pulgas <input type="checkbox"/> Formigas <input type="checkbox"/>	Moscas / Mosquitos <input type="checkbox"/> Outros: _____	Aves <input type="checkbox"/>
Zona(s) / local(ais) de reposição				
Descrição das ações				
Produto **/ equipamento utilizado				
Observações				
Responsável:			Data:	

** Fichas técnicas e Ficha de dados de segurança em anexo



BIBLIOGRAFIA

1. Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica, em www.asae.pt.
2. Antunes, C. e Baptista, P. (2005). Higiene e Segurança Alimentar na Restauração, Volume II – Avançado. 1ª Edição, Forvisão – Consultoria em Formação Integrada, S.A.. Guimarães.
3. Araújo M. (1997). Segurança Alimentar - Os perigos para a saúde através dos alimentos. Meribérica/Liber – Editores, Lda. Lisboa.
4. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal (2006). Código de Boas Práticas para a Restauração Pública. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal. Lisboa.
5. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal (2006). Código de Boas Práticas para as Pastelarias e Padarias. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal. Lisboa.
6. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal (2002). Código de Boas Práticas para a Restauração Pública. ARESP – Associação da Restauração e Similares de Portugal. Lisboa.
7. Baptista, P. e Linhares M. (2005). Higiene e Segurança Alimentar na Restauração, Volume I – Iniciação. 1ª Edição, Forvisão – Consultoria em Formação Integrada, S.A.. Guimarães.
8. Codex Alimentarius Commission – Joint FAO/WHO Food Standards Programme (1997). Hazard analysis and critical control points (HACCP) system and guidelines for its applications. Annex to CAC / RCP 1-1969, Rev. 3.
9. Declan, J. *et al.* (2004). Guidelines for food safety control in european restaurants. Teagasc - The National Food Centre. Dublin.
10. Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares. (2002). Guia Geral de Aplicação do Sistema HACCP FIPA. Lisboa.
11. Food and Drug Administration. (2011). Food Code. U.S. Public Health Services. Washington D.C.
12. Food Research Association. (1997). HACCP: A Practical Guide. Food Research Association.
13. Guidelines for Food Safety Control in European Restaurants. Julho de 2004
14. Vaz, A., Moreira R. e Hogg, T. (2000). Introdução ao HACCP. Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica. Lisboa.
15. Zanussi Professional. Higiene na Restauração e HACCP – Manual para uma correcta prática de higiene na restauração.



FICHA TÉCNICA

CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS para a Pequena Restauração

setembro de 2015

PROPRIEDADE

AHRESP® - Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal

PATROCÍNIO

SOGENAVE - Sociedade Geral de Abastecimento à Navegação e Indústria Hoteleira, S.A.

EQUIPA TÉCNICA

Eng.ª Rita Cipriano

COORDENAÇÃO

Eng.ª Susana Leitão

TIRAGEM

10.000 Exemplares

PAGINAÇÃO E PRODUÇÃO GRÁFICA

DILAZO, Artes Gráficas, S.A.

DEPÓSITO LEGAL N.º

COPYRIGHT E DIREITOS DE AUTOR

Não é autorizada a reprodução da presente documentação, por qualquer forma que seja, sem autorização prévia e escrita da AHRESP para o efeito, não podendo, em especial, ser processada, fotocopiada, traduzida e divulgada para fins de exposição pública ou fins educativos.



**SOGENAVE - Sociedade Geral de Abastecimento
à Navegação e Indústria Hoteleira, S.A.**

Sul: Rua da Garagem nº 10 Norte: Rua das Cardosas, 1495
2794-022 Carnaxide 4425-510 S. Pedro Fins – Maia
Tel: (+351) 210 420 000 Tel: (+351) 220 406 990

www.sogenave.pt



AHRESP®

ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública