

Anexo II

Manual de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar

Unidade de Saúde Pública



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) n.º 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) n.º 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 manual, 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 segura

Estrutura Física

Instalações

- Manter as áreas de manipulação de alimentos sempre limpas e organizadas.
- Paredes e pisos: Devem ser de material liso, lavável e resistente, facilitando a limpeza. Iluminação e ventilação: Adequadas para evitar acúmulo de humidade e crescimento de microrganismos.

Equipamentos e Utensílios

- Limpeza regular: Todos os equipamentos e utensílios devem ser higienizados antes e após o uso. Manutenção: Realizar manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos para evitar contaminações.

Higiene Pessoal

Instalações

Lavagem das mãos: Antes de iniciar o trabalho, após usar o banheiro, manusear lixo, alimentos crus, entre outras situações. Procedimento: Lavar com água e sabão, esfregar pelo menos 20 segundos, enxaguar e secar com papel toalha descartável.



Figura 1 Folheto da Direção Geral da Saúde -Lavagem das mãos

Higiene e Comportamento Pessoal

Regras Gerais

Objetivo

Todos os trabalhadores que manipulam alimentos devem manter uma elevada higiene pessoal, bem como desempenhar as suas funções respeitando as boas práticas de higiene, de forma a garantir a Segurança Alimentar. Os requisitos de higiene pessoal devem encontrar-se documentados (escritos) e divulgados a todos os trabalhadores. Para tal podem ser usadas por exemplo: Instruções de Trabalho ou sinalética. A conformidade com os requisitos deve ser verificada regularmente

Regras Gerais

1 - O vestuário de trabalho deve estar disponível e deve ser:

- Fornecido em número suficiente a cada trabalhador (mínimo dois completos);
- Adequado para prevenir a contaminação dos alimentos;
- De preferência, de cor clara;
- Facilmente lavável.

2 - É recomendável que o vestuário de trabalho não tenha botões externos e que os bolsos sejam internos;

3 - Não devem ser usadas peças de vestuário pessoais por cima do vestuário de trabalho (ex.: casacos);

4 - O vestuário de trabalho não deve ser usado fora das instalações;

Composição do Vestuário de Trabalho

1 - Todos os trabalhadores devem usar vestuário adequado.

Este deve incluir:

- Proteção de cabelo (ex.: touca, barrete, gorro, boné). O cabelo deve encontrar-se totalmente protegido;
- Proteção do corpo: Camisa, T-shirt, Pólo e/ou bata; calças, saia ou fato-macaco e casaco (no caso de ambientes com temperatura baixa)

- Calçado fechado à frente, confortável para o trabalho e antiderrapante (adequado para pisos que podem ser escorregadios);
- Avental, sempre que necessário (retirar o avental antes de ir aos sanitários e mudar o avental quando este ficar sujo ou manchado);
- Luvas e máscara, sempre que necessário.

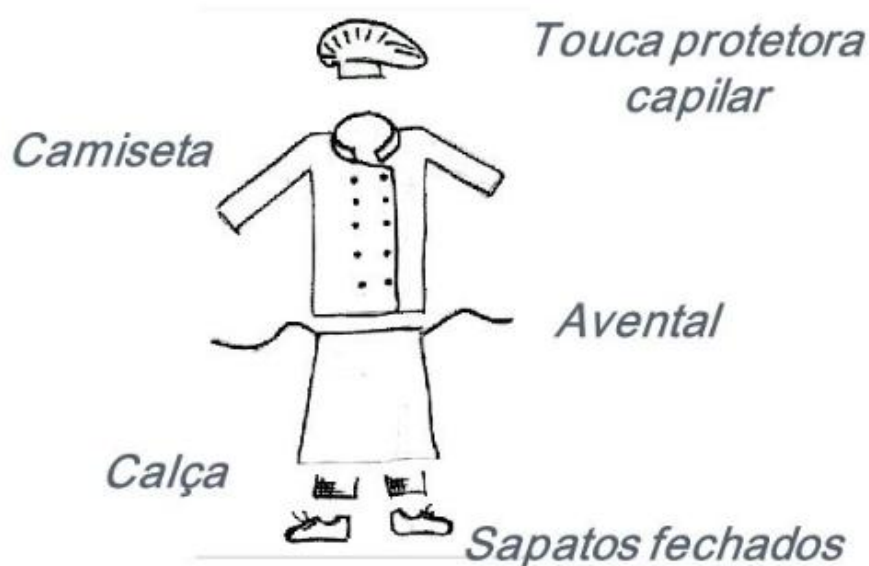


Figura 2 Uniforme modelo para manipuladores de alimentos

Normas básicas de Higiene Pessoal do Manipulador

- Usar vestuário próprio (farda), de cores claras, exclusivo do trabalho na cozinha.
- Manter as unhas limpas, cortadas e sem verniz.
- Não usar anéis, joias ou outros adornos.
- Evitar mexer no nariz, na boca, nos ouvidos, nos olhos e no cabelo, devendo lavar as mãos sempre que isso acontecer.
- Usar luvas ou proteção adequada sempre que tiver lesões/ferimentos na pele.
- Lavar sempre as mãos e os antebraços com sabão antes de iniciar o trabalho, depois de utilizar os sanitários, ou sempre que mude de tipo de alimento a preparar.
- Na lavagem das mãos e dos antebraços utilizar água corrente e sabão (de preferência sabão líquido), e toalhetes de papel na sua secagem/limpeza.
- Não cuspir ou expetorar nas instalações, nem assoar, tossir ou espirrar próximo dos alimentos; sempre que isto não puder ser evitado, deve lavar a cara e as mãos.

- Não fumar durante a manipulação de alimentos, nem dentro das instalações onde se efetua a sua preparação.
- Quando tiver febre, diarreia ou vômitos não deve manipular ou servir alimentos e deve ser logo observado por um médico. Se tiver inflamações ou infeções da pele, olhos, ouvidos, nariz ou garganta, ou quaisquer problemas do aparelho respiratório, também deve ser observado pelo médico logo que possível.

Controle de Matérias-Primas

Armazenamento

Preparação

- Temperatura adequada: Manter alimentos perecíveis em temperaturas de refrigeração ou congelamento adequadas. Organização: Utilizar sistema PEPS (Primeiro que Entra, Primeiro que Sai) para evitar vencimento dos produtos.
- Separar alimentos crus de alimentos prontos para consumo para evitar contaminação cruzada. Cozinhar alimentos a temperaturas adequadas para eliminar microrganismos patogénicos.

Manipulação de Alimentos

Higienização

- Frutas e vegetais: Lavar e desinfetar antes do consumo ou preparo
- Superfícies: Limpar e desinfetar todas as superfícies de trabalho antes e após o uso.

Normas Básicas para a Manipulação de Alimentos

- Lavar e desinfetar todos os produtos hortícolas e legumes a consumir em cru.
- A desinfeção pode ser feita mergulhando aquele tipo de alimentos, depois de bem lavados, numa solução de água com lixívia, por exemplo, 10 gotas de lixívia por cada litro de água, durante 30 minutos; depois voltar a passar os alimentos em água corrente.

- Não misturar alimentos crus com alimentos já confeccionados, nem juntar alimentos de origem vegetal com alimentos de origem animal, durante e após a fase de preparação, de forma a evitar contaminações cruzadas.
- Nunca deixar à temperatura ambiente cremes, maioneses e outros molhos/produtos em cuja coinfecção sejam utilizados ovos, pelo risco de multiplicação de salmonelas (que existem frequentemente nos ovos).
- No caso de não serem consumidos logo após a sua preparação, estes produtos devem ser imediatamente refrigerados.
- Os alimentos devem ser servidos e consumidos logo após a sua preparação, nunca devendo ser deixados à temperatura ambiente, sobretudo na primavera, verão e outono.
- No caso de não serem logo consumidos, os alimentos devem ser mantidos abaixo de 10°C ou acima de 60°C, ou então congelados, a fim de se evitar o crescimento e multiplicação de agentes causadores de doenças (microrganismos e produtos resultantes da decomposição dos alimentos).
- Nunca se devem conservar, refrigerar ou congelar alimentos preparados ou cozinhados junto de alimentos crus, para evitar os riscos de contaminação.
- Nunca se devem descongelar e voltar a congelar os alimentos.
- Quando for necessário reaquecer os alimentos deve-se garantir um aquecimento adequado de modo a destruir eventuais microrganismos que se tenham produzido.
- Deve-se respeitar sempre os prazos de validade e as condições adequadas de conservação dos diferentes alimentos.

Controle de Pragas

Prevenção

- Portas e janelas: Devem ser mantidas fechadas ou com telas de proteção. Lixo: Remover resíduos regularmente e manter recipientes de lixo fechados. Todos os recipientes de lixo junto a área de confeção, devem ter tampa de acionamento não manual

Registros e Documentação

Controle de Temperatura

Registros diários: Manter registros de temperatura de equipamentos de refrigeração e aquecimento.

Limpeza e Higienização

Checklists: Utilizar checklists para monitorizar e registrar as atividades de limpeza e higienização.

Normas básicas de Higiene das Instalações e Equipamentos

- Nunca usar as mesmas facas e utensílios em alimentos não cozinhados ou não lavados, e em alimentos já cozinhados ou preparados, pelo risco de contaminação.
- Quando se provam alimentos com uma colher, esta deve ser imediatamente lavada. Pegar nos talheres sempre pelos cabos. Nunca colocar os dedos nos bordos ou no interior de copos, taças ou pratos.
- Usar luvas descartáveis no empratamento manual, ou executá-lo sempre com um utensílio limpo e adequado.
- Manter todos os recipientes convenientemente tapados. Manter as superfícies de trabalho adequadamente limpas.
- Nos intervalos do trabalho não deixar superfícies e utensílios sujos.
- Deve existir um frigorífico para alimentos já cozinhados, lavados ou preparados para consumo direto, e outro frigorífico para alimentos crus ainda não preparados. Se não for possível, os alimentos cozinhados ou já lavados e preparados, devem arrumar-se nas prateleiras acima dos alimentos crus ou ainda não preparados, devidamente embalados ou dentro de recipientes adequados e higiénicos, a fim de se evitar a conspurcação dos primeiros.
- No armazenamento e acondicionamento não deve existir contacto entre alimentos de origem vegetal e alimentos de origem animal, pelo risco de conspurcação e contaminação.
- Manter o balde do lixo/resíduos sempre tapados.
- Não deve ser permitida a presença de animais domésticos nas zonas onde se armazenam, preparam ou consomem alimentos.
- Deve-se também impedir o acesso de ratos e insetos.

Infraestruturas amovíveis para Restauração e Bebidas

Este tipo de infraestrutura devem ser dotados no mínimo dos seguintes pontos

1. Existência de lavatórios com água potável quente para higienização dos utensílios, se a mesma for efetuada no local;
2. Lavatórios com comando de acionamento não manual, dotada de meios de secagem das mãos e sabão líquido, que permitam a correta higienização das mãos dos manipuladores de alimentos;
3. Recipiente para resíduos com mecanismo de tampa, acionado por pedal e revestidos com saco de plástico;
4. As bancadas e superfícies onde serão confeccionados os alimentos, são compostas por materiais lisos, laváveis, não tóxicos e não se encontram degradados;
5. A loiça e outros utensílios são de materiais descartáveis, plásticos ou papel;
6. Vitrinas para proteção (portas) dos géneros alimentícios para a conservação da integridade do produto, quando necessário devem dispor de sistema de frio, para manter a temperatura adequada dos alimentos Existência de câmaras de Frio que vem dar cumprimento aos seguintes pontos:
 - Todos os equipamentos de frio deverão dispor de mostradores (termómetros) que permitam verificar a temperatura e folha de registos da temperatura);
 - Identificação dos equipamentos de frio;
 - Permitam a separação de géneros alimentícios de origem animal e vegetal
 - Permitam a separação de alimentos crus e alimentos confeccionados/preparados;
 - Identificação de todos os géneros alimentícios preparados, com data e hora de preparação.

Conservação dos Alimentos no Frio

O uso do frio para a conservação dos alimentos é um processo que permite retardar ou inibir o crescimento da atividade dos microrganismos e retardar as reações químicas.

De acordo com o nº5, Capítulo IX do Anexo II ao Regulamento (CE) nº852/2004 de 29 de abril “As matérias-primas, os ingredientes e os produtos intermédios e acabados suscetíveis de permitirem a reprodução de microrganismos patogénicos ou a formação de toxinas não devem ser conservados a temperaturas de que possam resultar riscos para a saúde. A cadeia de frio não deve ser interrompida”

Um controlo inadequado de temperatura de alimentos de elevado risco, é a maior causa de intoxicação alimentar. O tempo e a temperatura de armazenamento, descongelação, preparação, processamento, cozedura e refrigeração é crítico para a segurança alimentar. Consideram-se alimentos perecíveis, os alimentos que se degradam com maior facilidade e, portanto, devem ser armazenados no frio.

A temperatura exerce uma influência importante no crescimento e velocidade de multiplicação de microrganismos nos alimentos.

A refrigeração deve ser considerada como um meio de atrasar e não de impedir a deterioração dos alimentos por bactérias e fungos.

As temperaturas inferiores a cerca de 5°C reduzem a velocidade do crescimento da maior parte das bactérias e temperaturas acima dos 60 a 65°C destroem a grande maioria dos microrganismos.

Os alimentos frescos/refrigerados devem ser conservados, no frigorífico, a temperaturas entre os 0 a 5°C

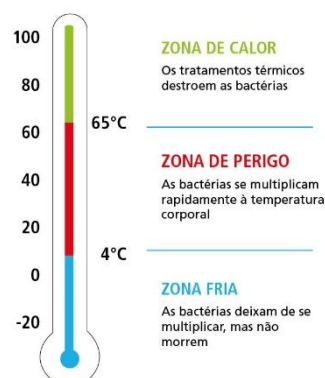


Figura 3 Registo das Temperaturas (Identificação do intervalo de temperatura propicio ao crescimento microbiológico)

Evite a conservação dos alimentos na zona de perigo!

Organizar o frigorífico

- A organização dos alimentos no frigorífico deve respeitar as diferenças de temperatura no seu interior, uma vez que esta não é homogénea (não se mantém igual em todos os compartimentos).
- Uma organização aleatória do frigorífico pode potenciar o risco de contaminação dos alimentos por microrganismos capazes de provocar doenças. Além disso, pode potenciar o desperdício alimentar.



Figura 4 Organização dos Equipamentos de frio

Deve ter os seguintes cuidados:

- Os alimentos devem ser conservados no frigorífico ainda em boas condições;
- Dispor à frente os alimentos com prazo de validade mais curto;
- O equipamento não deve estar muito cheio para o ar frio circular bem, de modo a manter os alimentos à temperatura de conservação adequada;
- Mantenha os alimentos crus separados dos alimentos já cozinhados no interior do frigorífico, para evitar a contaminação cruzada;
- Os alimentos colocados no interior do frigorífico devem estar protegidos, em recipientes adequados ou cobertos com película aderente;

- Os alimentos quentes não devem ser guardados no frigorífico. Antes de refrigerar os alimentos cozinhados arrefeça-os rapidamente, por exemplo colocando os recipientes, com pouca quantidade de alimento, em água gelada ou mexendo algum tempo seguido.
- Se usar produtos em lata e não gastar tudo, não coloque a lata novamente no frigorífico. Guarde as sobras num recipiente adequado e fechado, pois o metal de lata pode comprometer a conservação do alimento;
- Proceda à limpeza do equipamento com regularidade, por exemplo mensalmente e/ou sempre que necessário;
- Ter um termómetro no interior do frigorífico, pode ser útil para verificar se mantém a temperatura adequada (inferior a 5°C).



Figura 5 Identificação de todos os géneros alimentícios preparados, com data e hora de preparação

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 correta prática de higiene na restauração.