



BOAS PRÁTICAS EM HIGIENE ALIMENTAR

**Romana Neves – Médica Veterinária
Direcção de Serviços de Qualidade e Segurança Alimentar
Direcção Regional de Agricultura e Desenvolvimento Rural**

14 de Outubro de 2010



1. OBJECTIVOS

HIGIENE ALIMENTAR

CONJUNTO DE CONDIÇÕES E MEDIDAS NECESSÁRIAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA E SALUBRIDADE DOS ALIMENTOS EM TODAS AS ETAPAS DA CADEIA ALIMENTAR



SEGURANÇA ALIMENTAR

GARANTIR QUE OS ALIMENTOS NÃO APRESENTEM PERIGO PARA A SAÚDE DO CONSUMIDOR, QUANDO SÃO PREPARADOS E/OU CONSUMIDOS DE ACORDO COM O USO PARA O QUAL FORAM DESTINADOS



2. DEFINIÇÕES

CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

CONJUNTO DE REGRAS QUE DEFINEM AS CONDIÇÕES DAS OPERAÇÕES DE PROCESSAMENTO E SERVIÇO DE ALIMENTOS DE MODO A GARANTIR A SALUBRIDADE E PREVENIR A OCORRÊNCIA DE INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

ESPECÍFICO PARA CADA ESTABELECIMENTO



**INDISPENSÁVEL NA PREVENÇÃO DE
CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS
MULTIPLICAÇÃO DOS MICRORGANISMOS**

INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

CÓDIGO DE BOAS PRATICAS DE HIGIENE

HIGIENE PESSOAL

LIMPEZA E HIGIENE CORPORAL

OBJECTOS DE ADORNO / PERFUMES

UNHAS

FARDAS / UNIFORME

TOUCA / BARRETE

CALÇADO PRÓPRIO

VISITANTES: ACESSO LIMITADO E SEMPRE COM FARDAMENTO APROPRIADO

CÓDIGO DE BOAS PRATICAS DE HIGIENE

COMPORTAMENTO PESSOAL

PROIBIDO

FUMAR



COMER

MASCAR PASTILHA ELÁSTICA



MEXER NA CABEÇA / NARIZ, BOCA E PELE



TOSSIR / ESPIRRAR PARA ALIMENTOS E SUPERFÍCIES



CÓDIGO DE BOAS PRATICAS DE HIGIENE

PROIBIDO MANIPULAR ALIMENTOS

PESSOA COM DOENÇA INFECTO-CONTAGIOSA

INFECÇÕES CUTÂNEAS / DOENÇA DE PELE

FERIDAS INFECTADAS

INFECÇÕES NA GARGANTA

DOENÇAS GASTRO-INTESTINAIS

SEMPRE QUE HAJA POSSIBILIDADE DE CONTAMINAR
OS ALIMENTOS COM MICRORGANISMOS
PATOGENICOS

3. HIGIENE PESSOAL

Hábitos de Higiene

Tomar banho diariamente;

Manter o cabelo sempre limpo;

Mudar a roupa da rua todos os dias;

Mudar a roupa interior diariamente;

Mudar o vestuário de trabalho todos os dias;

Utilizar a farda só no local de trabalho;

Manter o calçado sempre limpo;

Manter o vestuário de trabalho em bom estado de conservação.



3. HIGIENE PESSOAL

Cabelo

Pode ser portador de agentes patogénicos e contribuir para a contaminação de alimentos;
Deve estar sempre limpo, curto e bem protegido com uma touca/barrete;
É desaconselhado o uso de barba ou bigode;
Manter-se barbeado ou com barba e bigode aparados.

3. HIGIENE PESSOAL

Higiene das Mãos

COMO LAVAR;
QUANDO LAVAR;
FERIMENTOS;
PENSOS / DEDEIRAS;
LUVAS / GEL IMPERMEÁVEL.



3. HIGIENE PESSOAL

Mãos

São uma importante fonte de contaminação dos alimentos.

Devem estar sempre limpas, as unhas curtas e sem verniz;

Não devem ter fissuras, cortes ou feridas;

Usar pensos nos cortes e luvas para proteger;

Se usar luvas estas devem ser mantidas em boas condições de higiene;

Lavar as mãos com sabão bactericida sem cheiro;

Após a conclusão do trabalho colocar cremes amaciadores nas mãos.

3. HIGIENE PESSOAL

Higiene das Mãos

As mãos devem ser lavadas:

Antes de iniciar o serviço;

Sempre que se mude de tarefa;

Após a manipulação de alimentos crus;

Após a manipulação de sacos/caixotes de lixo/embalagens;

Depois de assoar, tossir ou espirrar ou comer;

Sempre após a utilização dos sanitários;

Depois de mexer em dinheiro;

Depois de utilizar produtos de higiene e limpeza;

Após contacto com ovos;

Etc...

3. HIGIENE PESSOAL

Higiene das Mãos

Para lavar e secar as mãos:

Molhar as mãos com água corrente, quente e potável;

Ensaboar com sabonete líquido desinfectante;

Lavar cuidadosamente os espaços interdigitais, costas das mãos, unhas;

As unhas devem ser limpas com uma escova própria, e nunca deverão estar pintadas;

Passar por água corrente para remover todo o sabão;

Secar com toalha de papel descartável.



1. Palma com palma



2. Palma direita por cima do dorso esquerdo e por cima do dorso direito



3. Palma com palma com os dedos interligados



4. Costas dos dedos em oposição à palma com os dedos interligados



5. Esfregar em rotação o espaço do polegar direito com a palma esquerda e vice-versa



6. Esfregar em rotação com os dedos juntos, na zona anterior, toda a área da palma da mão esquerda e vice-versa



1.º Passo
Palma com palma



2.º Passo
Palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda e vice-versa



3.º Passo
Palma contra palma com dedos entrelaçados



4.º Passo
Dorso dos dedos contra palma oposta com dedos encaixados



5.º Passo
Fricção rotacional do polegar esquerdo encaixado na mão direita e vice-versa



6.º Passo
Fricção rotacional para trás e para a frente com dedos juntos da mão direita sobre a palma esquerda e vice-versa



7.º a)



7.º b)



7.º c)

7.º Passo – Fricção rotacional do punho, seguido do antebraço até 2 dedos do cotovelo



3. HIGIENE PESSOAL

Luvas Descartáveis

As mãos devem estar sempre correctamente limpas antes de usar luvas;

Devem ser usadas uma única vez;

Devem ser usadas em tarefas que exijam o máximo de higiene (ex: cortar uma sobremesa, preparar sandes,...) e sem interrupção;

Devem ser usadas para protecção de feridas;

Devem ser usadas em caso de cortes, queimaduras;

Após conclusão do trabalho, retirar as luvas e lavar as mãos.

3. HIGIENE PESSOAL

Fardamento

A roupa e outro material de uso pessoal, que se usa fora do local de laboração, deve ser deixado no vestiário;

Nunca deverá utilizar-se roupa escura por baixo da farda;

O calçado deverá ser próprio e exclusivo da área de laboração, anti-derrapante e de cor clara;

Qualquer pessoa que entre na área de laboração deverá usar fardamento limpo de preferência descartável;

A farda deve ser de cor clara, lavável e apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação;

Do vestuário de trabalho faz parte uma touca ou barrete que deve cobrir todo o cabelo; (deverá ser a primeira peça a ser colocada).

3. HIGIENE PESSOAL

Regras do manipulador

- Não usar perfumes e after-shave de cheiro intenso;
- Não usar adornos;
- Não usar verniz;
- Touca ou barrete a cobrir completamente o cabelo;
- Não fumar em locais onde se manipulam alimentos;
- Não fumar quando estiver com o vestuário de trabalho;
- Não comer nos locais onde manipulam alimentos;
- Vestir o vestuário de cima para baixo;
- Proteger os cortes com pensos coloridos.

3. HIGIENE PESSOAL

Atitudes a evitar

- Limpar as mãos, bancadas e utensílios com panos de cozinha;
- Limpar as mãos nos aventais;
- Roer as unhas;
- Soprar para dentro dos sacos ou folhas de papel para as separar mais facilmente;
- Agarrar os utensílios sem ser pelos cabos;
- Provar alimentos com a mão;
- Provar alimentos com utensílios e não os lavar de seguida.







3. HIGIENE PESSOAL

Vestiários

- Guardar a roupa da rua nos cacifos;
- Manter as portas dos cacifos sempre fechadas;
- Não ter cartões no chão;
- Não ter roupa e sapatos espalhados;
- Identificar os cacifos com os nomes dos utilizadores;
- Manter o espaço sempre arrumado e limpo.

4. HIGIENE DAS INSTALAÇÕES

REGRA

“Limpar à medida que suja”

Todos os colaboradores devem ser responsáveis pelas superfícies e equipamentos que estão a usar.

Outras áreas da cozinha e equipamentos de maiores dimensões, devem ser limpos de acordo com um PLANO DE HIGIENIZAÇÃO.

Benefícios da Higienização

A photograph of a white ceramic coffee cup filled with a latte, topped with a dusting of brown powder. The cup sits on a matching white saucer. The background is a warm, textured wooden surface. The text is overlaid on semi-transparent white boxes.

Permite remover sujidades e gorduras;

Permite remover matéria onde as bactérias se podem multiplicar;

Facilita a desinfecção de certos equipamentos e superfícies;

Evita a entrada de pragas;

Reduz o risco de contaminação por corpos estranhos;

Para dar uma boa impressão aos clientes;

Para cumprir a lei.

HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS



Superfícies de trabalho

As mesas, bancas, pias, etc... deverão ser limpas e desinfectadas diariamente, após cada utilização.

Máquinas em contacto com os alimentos

As máquinas deverão ser desmontadas, lavadas e desinfectadas após cada utilização.

Cobertas com um saco plástico transparente.

HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS



Exaustores/ Extractores/ Tectos Ventilados

Estes equipamentos deverão ser lavados com a frequência necessária para se apresentarem limpos e sem gordura.

Equipamentos de frio

Refrigeração: Limpos e desinfectados uma vez por semana, no mínimo.

Congelação: Limpos e desinfectados uma vez por mês, no mínimo.

HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS



Facas/Placas de corte

Cabos em material não poroso;

As facas e as placas para alimentos cozinhados devem destinar-se exclusivamente para esse fim;

Deve existir diferentes para cada família.

Conchas/Colheres/Garfos/etc...

Devem ser em aço inox;

Devem estar guardados em gavetas.

HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS



Louça Fina

Deve ser lavada na máquina de lavar, pois atinge temperaturas na ordem dos 65°C, e realiza o processo de secagem (82°- 90°);
Não se deve soprar.

Louça Grossa

Deve ser lavada na máquina lavar, pois atinge temperaturas na ordem dos 65°C, e realiza o processo de secagem (82°- 90°);
Se a lavagem for manual, deve ser lavada com água quente e detergente, depois desinfetada e seca ao ar ou limpa com toalhetes de papel descartáveis.

RESÍDUOS (LIXOS)

CONTENTORES / BALDES DE LIXO

De material resistente e facilmente lavável (INOX);
Com tampa e accionamento por pedal;
Forrados com saco de plástico;
Colocados sobre suportes com rodas, em local próprio.

**OBS: DEVERÃO ESTAR SEMPRE
FECHADOS, LAVADOS E DESINFECTADOS
APÓS TURNO DE UTILIZAÇÃO**

CONTROLO DE PRAGAS



INFESTANTES / PRAGAS

RASTEJANTES:

Ratos;
Baratas;
Formigas;
Répteis e outros.

INSECTOS E VOADORES:

Moscas;
Mosquitos;
Abelhas;
Outros.

CONTROLO DE PRAGAS



COMO PROCEDER:

- ✓ Adequada construção e manutenção das instalações;
- ✓ Portas até ao pavimento, sem orifícios;
- ✓ Pavimentos, paredes e tectos intactos;
- ✓ Canalização e grelhas de escoamento intactas;
- ✓ Janelas (da zona alimentar) sem abertura para o exterior, ou protegidas com redes mosquiteiras;
- ✓ Não permitir a entrada de animais domésticos;
- ✓ Manter Boas Práticas de Higiene.

CONTROLO DE PRAGAS



- ✓ Retirar os produtos das caixas de cartão, desde que se apresentem embalados e rotulados;
- ✓ Colocar o lixo em recipientes adequados, com tampa e mantê-los fechados;
- ✓ Manter os alimentos cobertos;
- ✓ Verificar as matérias-primas regularmente;
- ✓ Não colocar alimentos para os animais errantes no exterior das instalações;
- ✓ Comunicar ao superior hierárquico qualquer indício de actividade de animais nocivos;
- ✓ Contratar empresa especialista.

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

A photograph of a white ceramic coffee cup filled with a latte, topped with a dusting of brown powder. The cup sits on a matching white saucer with a silver spoon. The background is a warm, textured wooden surface.

LIMPEZA – Remoção de resíduos alimentares, sujidades e outras impurezas.

DESINFECÇÃO – Processo destinado a reduzir o número de microrganismos para níveis aceitáveis.

HIGIENIZAÇÃO – Acção combinada da limpeza e desinfecção.

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Seleccionar produtos;

Solicitar fichas técnicas e de segurança;

Armazenar em locais próprios (NUNCA JUNTO DE PRODUTOS ALIMENTARES);

Seguir instruções do fabricante;

Utilização correcta;

Elaborar procedimentos (Instruções de trabalho).

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Produtos de Limpeza

Água Quente;

Detergentes – eliminam sujidades;

Desinfetantes - eliminam microrganismos;

Desincrustantes – remoção de calcário;

Secantes;

Desengordurantes - remoção de gorduras carbonizadas;

Polimento – para superfícies em aço inox;

Pastilhas desinfetantes – vegetais/ fruta com casca;

Sabonetes – lavagem de mãos.

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Detergentes

A sua principal acção é eliminar a sujidade.

Quando utilizar um detergente respeite as indicações do fabricante e verifique:

A quantidade de detergente que deve usar;

O tempo que o produto deve actuar;

As precauções que deve ter quando prepara ou aplica o produto;

Se é tóxico;

Se é irritante para a pele ou corrosivo para os materiais.

Leia os rótulos com muita atenção!

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Desinfetantes

São substâncias químicas que se utilizam para eliminar bactérias. Devem ser aplicados sobre superfícies limpas.

Cuidados na preparação e aplicação do desinfetante:

As soluções devem ser preparadas diariamente, porque se alteram com muita facilidade;

As soluções devem ser feitas em recipientes limpos;

Deve ser respeitado o tempo de actuação, indicado pelo fabricante.

A desinfeccção só é eficaz se a limpeza inicial for bem efectuada!

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Detergentes

- Aplicam em sup. Sujas
- Elimina sujidade
- LIMPA

Desinfectantes

- Aplicam-se em sup. limpas
- Elimina bactérias
- DESINFECTA

Ambos são produtos químicos!

OS DETERGENTES APLICAM-SE ANTES DOS DESINFECTANTES

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO



Superfícies e equipamentos que exigem desinfecção:

1. Superfícies e/ou equipamentos que entram em contacto directo com os alimentos, em qualquer fase do processamento (recepção, armazenagem, preparação, confecção, distribuição);
2. Superfícies que entram em contacto directo com as mãos dos manipuladores (puxadores das portas, utensílios, etc.);
3. Recipientes para o lixo.

5. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

HIGIENIZAÇÃO

Cuidados a ter:

Não misturar produtos químicos;

Usar luvas, máscaras e óculos de protecção, se necessário;

Ter cuidados com os olhos e vias respiratórias;

Cumprir as regras de dosagem e tempos de utilização;

Utilizar os produtos adequados a cada local e equipamento;

Não colocar produtos químicos em embalagens de uso alimentar;

Não colocar produtos químicos junto dos alimentos.

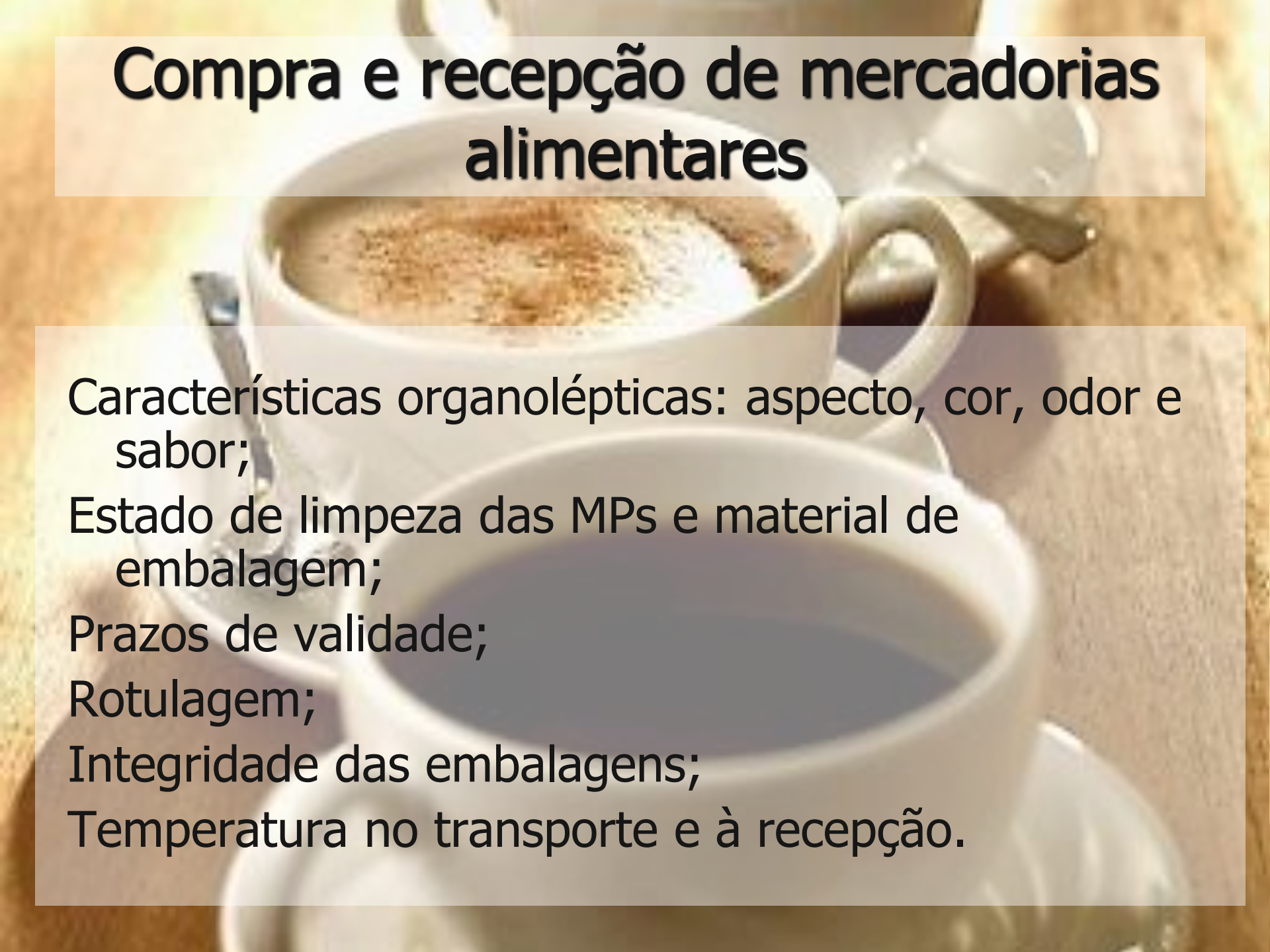
Plano de Higienização

The background of the slide features two white ceramic coffee cups on saucers. The cup in the foreground is filled with a dark coffee. The cup in the background is filled with a latte topped with a dusting of brown powder. The scene is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth.

O Plano de Higienização deve estar bem visível, indicando:

- O que limpar (áreas, equipamentos);
- Quando limpar;
- Como limpar;
- Quem vai limpar;
- Registos.

Compra e recepção de mercadorias alimentares

The background of the slide is a photograph of two white ceramic coffee cups on saucers. The cup in the foreground is filled with a dark coffee. The cup behind it is filled with a latte topped with a dusting of brown powder. The scene is set on a light-colored wooden surface.

Características organolépticas: aspecto, cor, odor e sabor;

Estado de limpeza das MPs e material de embalagem;

Prazos de validade;

Rotulagem;

Integridade das embalagens;

Temperatura no transporte e à recepção.

2 609127 002201

Santo Queijo
 Desde 1908

PT
 MLT 02
 CE

05.20.10

REQUEIJÃO
 INGR. LEITE DE VACA E SAL.
 CONSERVAR ENTRE 0° E 5°

consumir antes de: 11.05.2010

Peso líquido
 0,316 kg

2 609127 002201

Total € 0,300
 Peso N.º 7,10
 €/kg

Santo Queijo
 Desde 1908

PT
 MLT 02
 CE

LOTE: 04.05.2010

REQUEIJÃO
 INGR. LEITE DE VACA E SAL.
 CONSERVAR ENTRE 0° E 5°

consumir antes de: 12.05.2010

Peso líquido
 0,295 kg

2 609127 002096

Total € 0,295



Armazenamento dos alimentos

Use bem o seu frigorífico



Ao contrário do que se possa pensar, a temperatura dentro do frigorífico não é uniforme. Para bem conservar os alimentos, convém colocá-los no local mais indicado

Armazenar nos frigoríficos

Preferencialmente

1.ª Prateleira

Pratos confeccionados e prontos a comer.

2.ª Prateleira (meio)

Semi-prontos ou preparados, ou produtos transformados.

3.ª Prateleira (inferiores)

Alimentos crus (carnes e peixes).

Gavetas
verduras.

Cuidados a ter com o frigorífico



O frigorífico deve ser mantido em bom estado de limpeza, não esquecendo as borrachas das portas, puxadores, as prateleiras e o tecto;

Não coloque sacos de plásticos sujos e molhados ou sacos de supermercado dentro do seu frigorífico;

Não coloque comida quente dentro do frigorífico. Deixe-a arrefecer em local arejado ou dentro da cuba do lava-loiça com renovação de água, em pequenos recipientes para o arrefecimento ser mais rápido.

Obrigada!



Direcção de Serviços de Qualidade e Segurança Alimentar