



SEGURANÇA ALIMENTAR

“Princípios e Recomendações”

Maio 2006

**João Carlos Dória
Médico Veterinário
D. R. Veterinária**

Princípios da segurança alimentar

- A política de segurança dos alimentos deve basear-se numa abordagem global e integrada, ou seja, ao longo de toda a cadeia alimentar, "do prado ao prato" ("de l' étable a la table");
- Os operadores do sector alimentar são os principais responsáveis em matéria de segurança dos alimentos;
- É fundamental assegurar a "rastreabilidade" dos alimentos para consumo humano, para consumo dos animais e respectivos ingredientes;
- Importa proceder à análise dos riscos:
 - ✓ Avaliação dos riscos (pareceres científicos e análise das informações);
 - ✓ Gestão dos riscos (Regulamentação e controlo);
 - ✓ Comunicação dos riscos (Rede de Alerta Rápida).

Código de Boas Práticas (Codex Alimentarius)

- A Comissão do Codex Alimentarius foi criada em 1963 pela FAO e WHO para o desenvolvimento de normas, guias e códigos alimentares, com o objectivo de proteger a saúde dos consumidores e assegurar as boas práticas durante a comercialização.

Livro Branco sobre a segurança dos alimentos (U.E.)

- Este documento foi desenvolvido pela Comissão Europeia no sentido de garantir um elevado nível de segurança dos alimentos. Apresenta mais de 80 acções de modo a melhorar e organizar a segurança dos alimentos de forma mais coordenada e integrada, com vista a atingir um elevado nível de protecção dos consumidores.

Food Code 2005 (USA)

- O Food Code é um código de boas práticas publicado pela FDA (Food and Drug Administrations) e pela CDS (Centers for Disease Control and Prevention). Este código é considerado um documento de referência em questões de segurança alimentar aplicável ao sector da restauração, estabelecimentos de venda a retalho e outros estabelecimentos do sector alimentar.

O QUE É SEGURANÇA ALIMENTAR ?

“É a qualidade ou garantia de que os alimentos são inócuos, ou seja, não provoca doença ou mal-estar a quem os consome”.



QUE TIPOS DE RISCOS É QUE OS ALIMENTOS PODEM COMPORTAR ?

- Riscos físicos (vidros, plásticos, etc.)
- Riscos químicos (pesticidas, medicamentos, dioxinas, alguns aditivos, metais pesados, etc.)
- Riscos biológicos (parasitas, bactérias, fungos, toxinas e priões)
- Outros (transgênicos!!??)



RISCOS BIOLÓGICOS IMEDIATOS

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

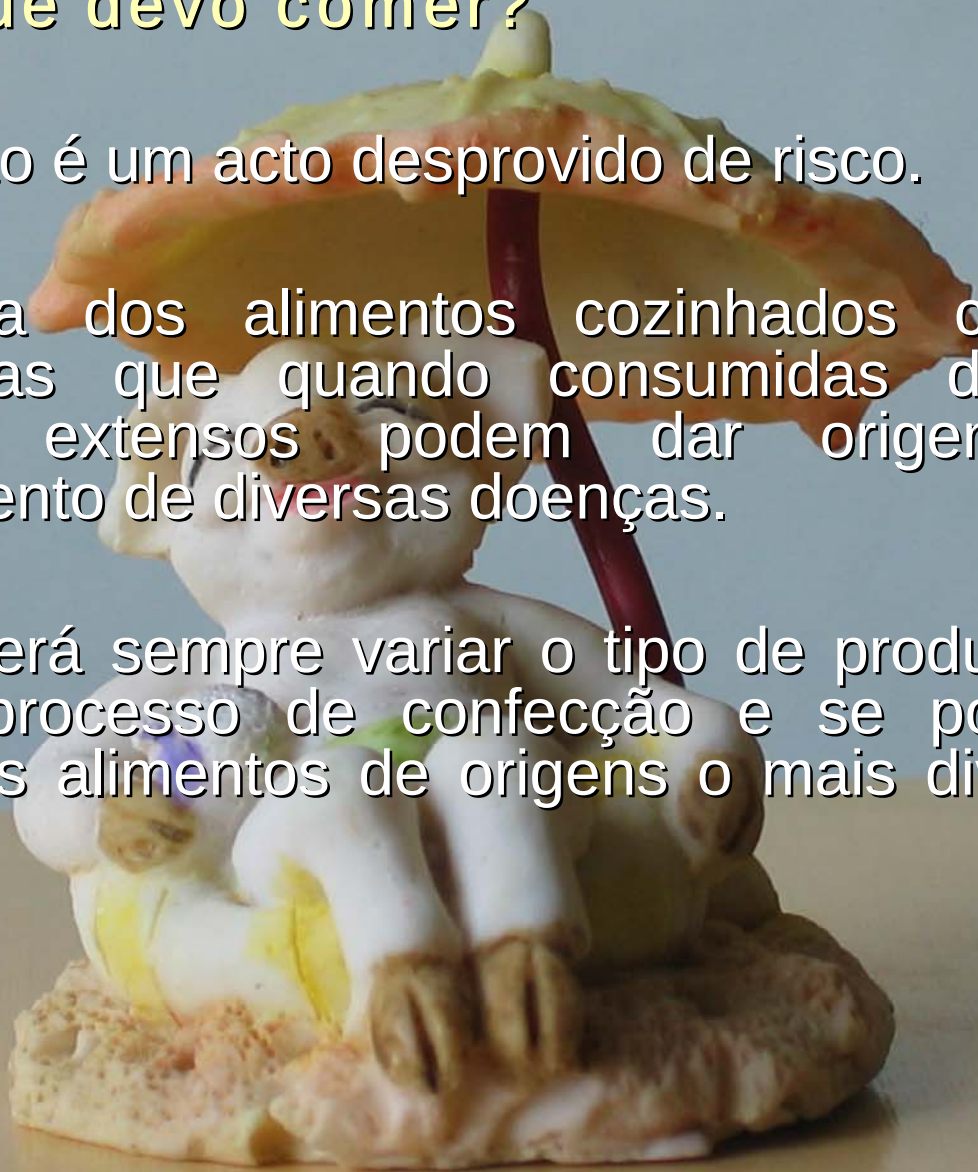
- Este tipo de situação ocorre frequentemente e não é necessária a ingestão do microorganismo, mas sim da(s) toxina(s) produzidas por ele enquanto está no alimento. Algumas das toxinas são destruídas pelo processamento mas outras continuam no alimento mesmo quando o microorganismo é eliminado. A identificação do alimento que a causou é mais simples, porque os sinais ou sintomas aparecem rapidamente ou após algumas horas.
(Ex.: *Staphylococcus aureus*, *Clostridium botulinum*).

INFECÇÃO ALIMENTAR

- Resulta do crescimento de microorganismos nos intestinos após a ingestão de alimento por eles contaminado. No caso das infecções provocadas pela ingestão de produtos contaminados, torna-se mais difícil visto que os sintomas aparecem mais tarde.
(Ex.: *Listeria monocytogenes*, *Campylobacter jejuni*, *Vibrio parahaemolyticus* e *Vibrio vulnificus*, *Yersinia enterocolitica*, *Salmonella* spp.).

Como diminuir os riscos? O que é que devo comer?

- Comer não é um acto desprovido de risco.
- A maioria dos alimentos cozinhados contêm substâncias que quando consumidas durante períodos extensos podem dar origem ao aparecimento de diversas doenças.
- O ideal será sempre variar o tipo de produtos, o tipo de processo de confecção e se possível adquirir os alimentos de origens o mais diversas possíveis.



AGENTES DA SEGURANÇA ALIMENTAR

- Os produtores;
- Os industriais;
- Os transportadores;
- Os comerciantes;
- As autoridades sanitárias e de fiscalização;
- Os consumidores;

Ou seja, **TODOS NÓS!**

Controlo oficial dos géneros alimentícios

(Decreto-Lei n.º 132/2000, de 13 de Julho)

No âmbito das respectivas atribuições, na R.A.M., o controlo oficial dos géneros alimentícios, compete às seguintes entidades:

- Direcção Regional de Veterinária;
- Direcção Regional de Agricultura e Desenvolvimento Rural;
- Inspecção Regional das Actividades Económicas.





O que comer?

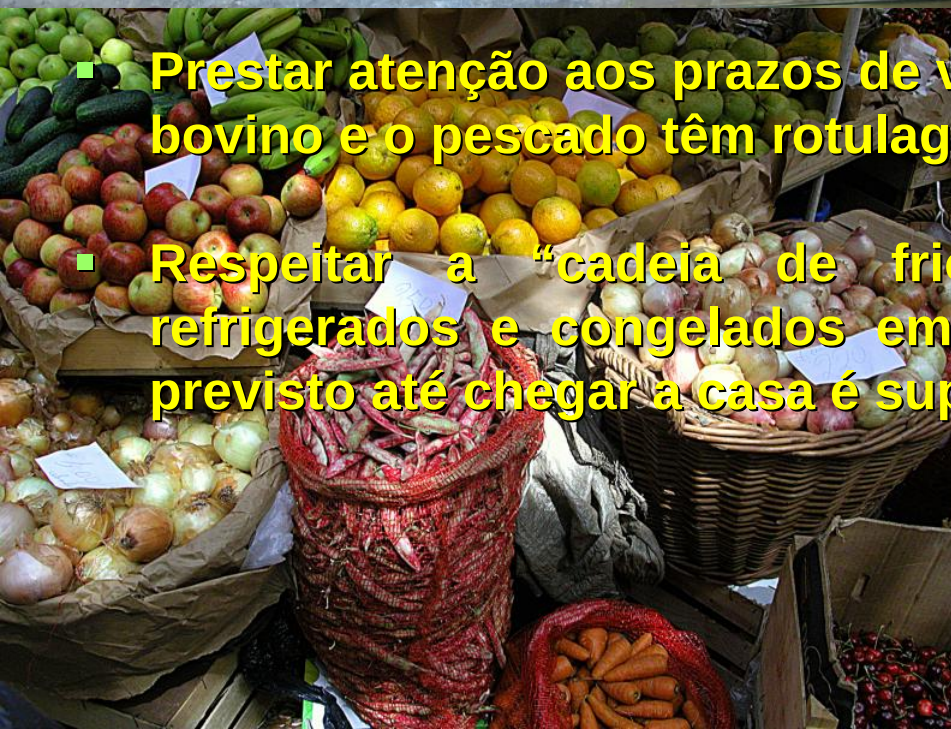


■ Ter uma alimentação o mais variada possível.



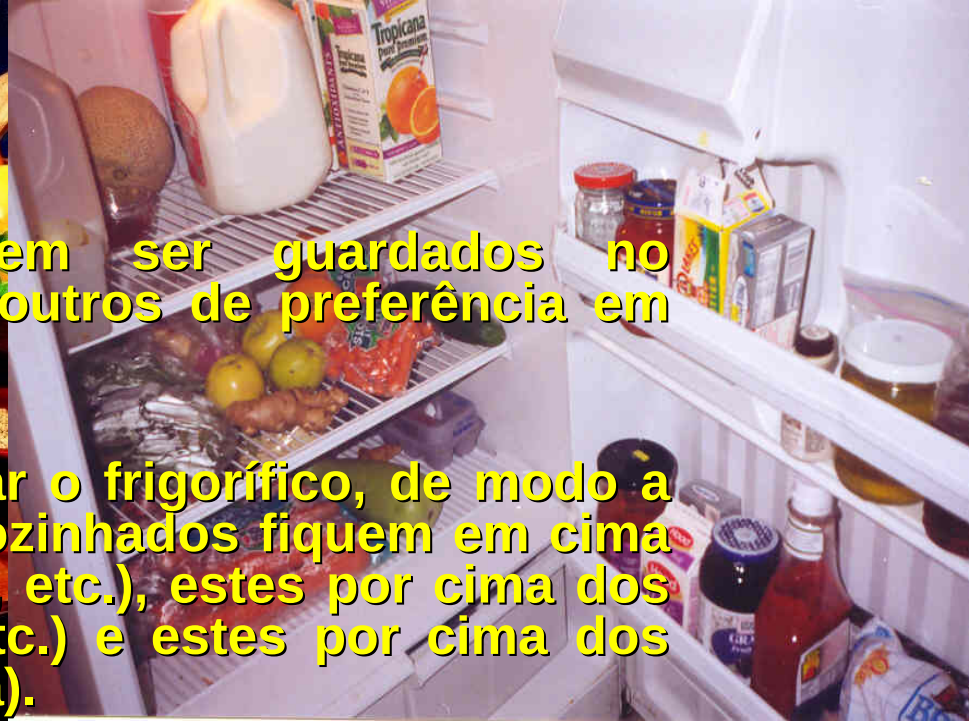
Como comprar?

- Comprar os alimentos sempre em estabelecimentos comerciais licenciados, mercados, supermercados, talhos, etc.
- Sempre que for possível, escolher produtos frescos.
- Prestar atenção aos prazos de validade e à rotulagem. (A carne de bovino e o pescado têm rotulagem obrigatória).
- Respeitar a “cadeia de frio”, transportando os produtos refrigerados e congelados em bolsas isotérmicas, se o tempo previsto até chegar a casa é superior a 30 minutos.



Como guardar os alimentos?

- Os alimentos perecíveis devem ser guardados no frigorífico, podendo guardar os outros de preferência em locais frescos e protegidos.
- É muito importante saber arrumar o frigorífico, de modo a que os alimentos que já foram cozinhados fiquem em cima dos alimentos crus (carne, peixe, etc.), estes por cima dos embalados (lacticínios, doces, etc.) e estes por cima dos produtos da terra (vegetais e fruta).

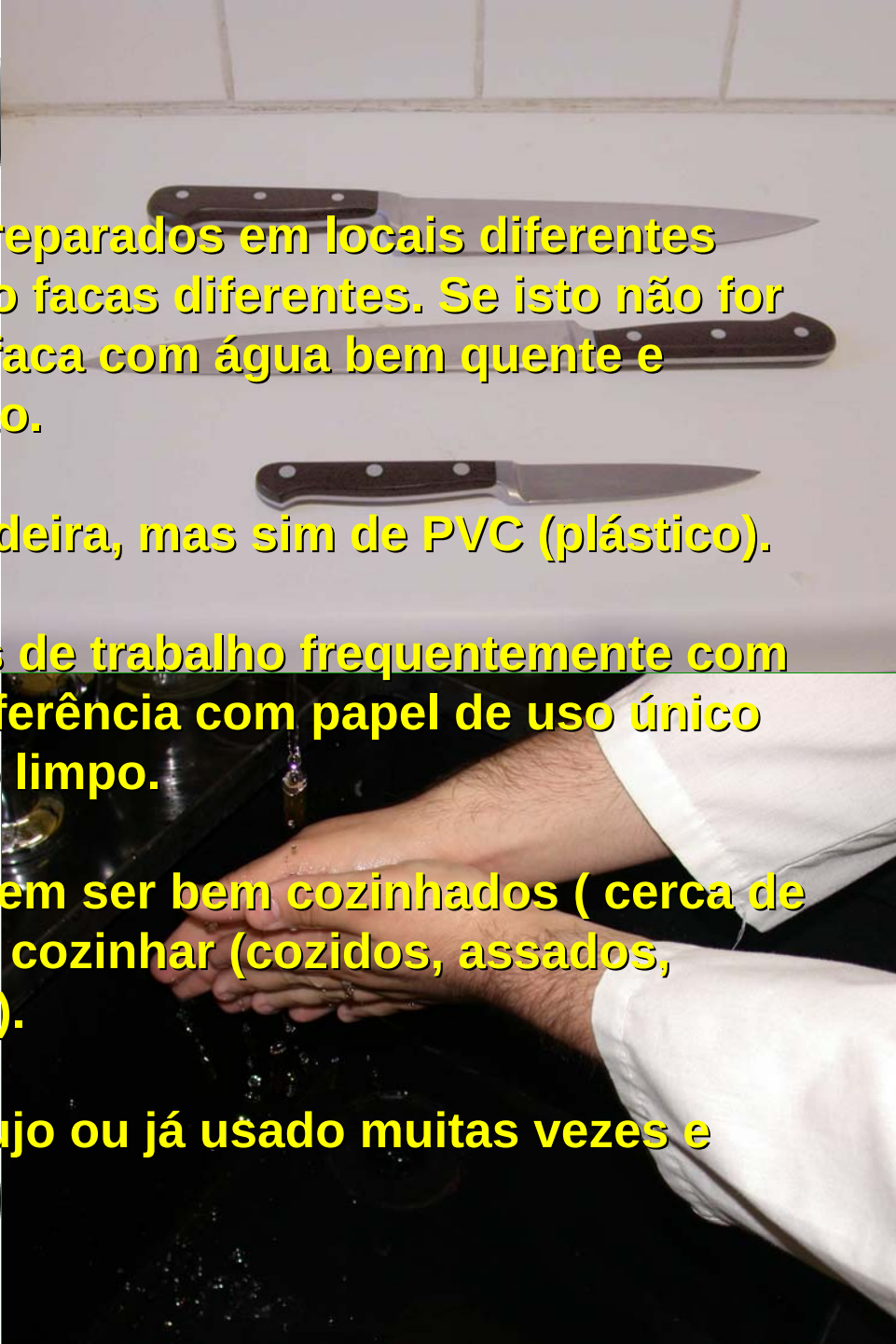
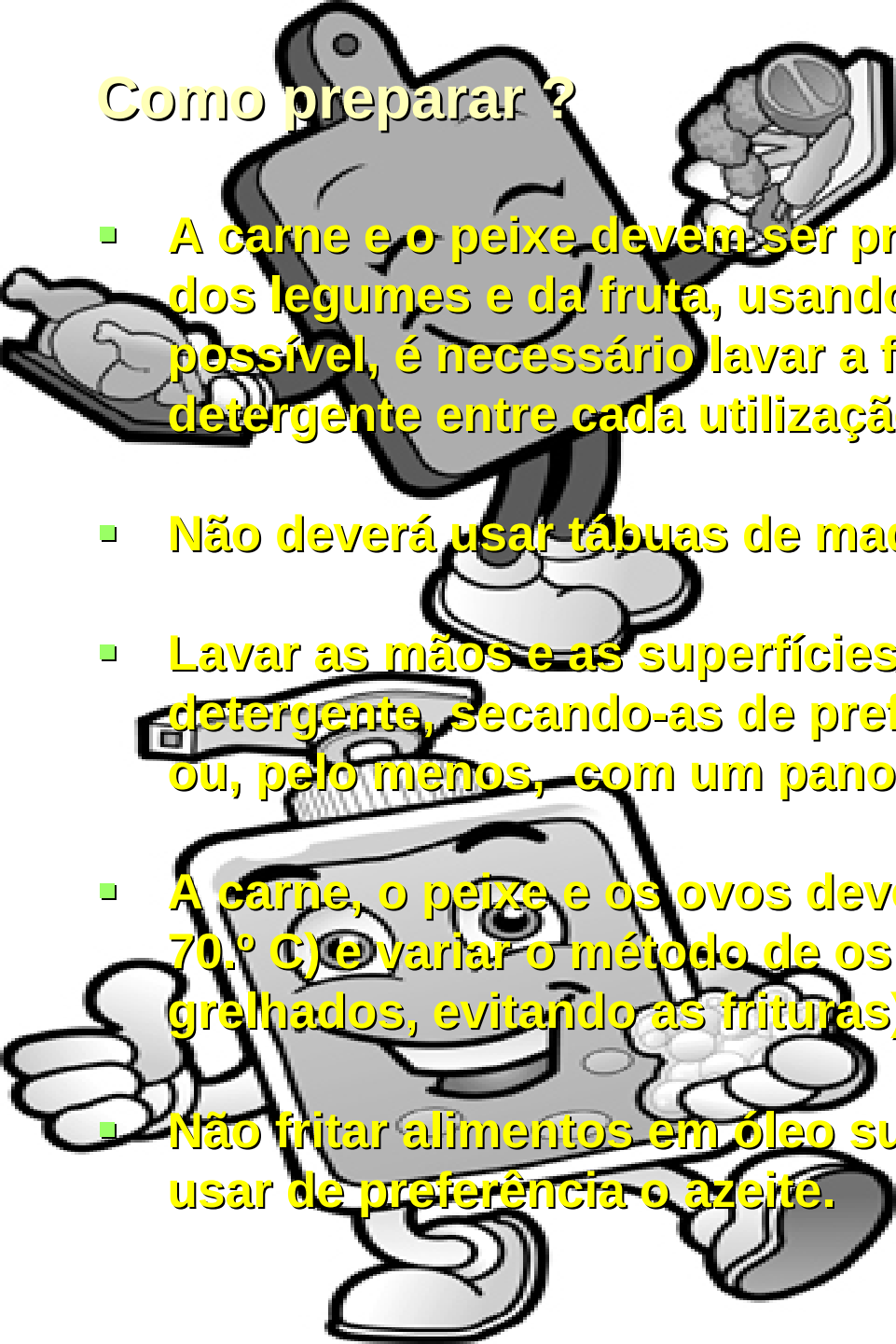


- Não se deve juntar queijo com enchidos fumados (chouriço, presunto, etc.), pois estes transmitem fungos (bolor) aos primeiros.
- Os produtos congelados depois de descongelados não devem ser novamente congelados.



Como preparar ?

- A carne e o peixe devem ser preparados em locais diferentes dos legumes e da fruta, usando facas diferentes. Se isto não for possível, é necessário lavar a faca com água bem quente e detergente entre cada utilização.
- Não deverá usar tábuas de madeira, mas sim de PVC (plástico).
- Lavar as mãos e as superfícies de trabalho frequentemente com detergente, secando-as de preferência com papel de uso único ou, pelo menos, com um pano limpo.
- A carne, o peixe e os ovos devem ser bem cozinhados (cerca de 70.º C) e variar o método de os cozinhar (cozidos, assados, grelhados, evitando as frituras).
- Não fritar alimentos em óleo sujo ou já usado muitas vezes e usar de preferência o azeite.



Como servir ?

- Os alimentos que são cozinhados pelo calor, devem ser servidos o mais rapidamente possível.
- Se for necessário aguardar algum tempo até consumi-los, devem ser protegidos, não deixando nunca que contactem com alimentos crus.
- Quando cozinhar alimentos que se destinam a ser consumidos no dia seguinte ou daí a alguns dias, estes devem ser guardados no frigorífico, ainda quentes e em recipientes fechados ou cobertos com película protectora.



Muito obrigado
pela Vossa atenção !