



Qualidade e
Segurança
Alimentar



Código de Boas Práticas de Higiene e Fabrico em Cantinas Escolares



município
ponte da barca

Índice

1. Introdução.....	3
2. Saúde.....	3
3. Higiene Pessoal.....	4
3.1. Higiene das Mãos	4
3.2. Cabelo.....	5
3.3. Uniforme	5
4. Higiene das Instalações	7
4.1. Pavimentos.....	7
4.2. Paredes.....	7
4.3. Tectos	8
4.4. Janelas.....	8
4.5. Portas	8
4.6. Ventilação	9
4.7. Iluminação	9
4.8. Esgotos	9
4.9. Instalações Sanitárias	9
4.10. Lixos	10
4.11. Controlo de pragas.....	10
5. Higiene dos Equipamentos e dos Utensílios	11
6. Higiene e Segurança nos Processos	13
6.1. Recepção das Matérias-Primas.....	13
6.2. Armazenagem à Temperatura Ambiente	14
6.3. Armazenagem no Frio	15
6.4. Preparação e Confeção de Alimentos	16
6.4.1. Confeção a Quente.....	17
7. Bibliografia.....	19

1. Introdução

A higiene é o elemento fundamental da política diária da cozinha/cantina e deve resultar do esforço de todos os que nela trabalham.

A preparação, transformação, fabrico, armazenagem, distribuição, manuseamento de géneros alimentícios, devem realizar-se em condições de higiene. Tais condições visam garantir a segurança e salubridade dos géneros alimentícios por forma, a ser possível salvaguardar a saúde pública oferecendo um serviço de qualidade.

2. Saúde

➤ Todos os funcionários devem fazer exames médicos na admissão, pelo menos, uma vez por ano;

➤ Todos os funcionários que manipulam alimentos devem informar o responsável sempre que tenham diarreia, febre, gripe e lesões cutâneas;

➤ Os funcionários com feridas e doenças não podem manipular directamente os alimentos;

➤ As feridas, queimaduras e outro tipo de lesões cutâneas têm de ser protegidas com pensos estanques ou luvas impermeáveis;

➤ Deve existir na cantina uma caixa de Primeiros Socorros com: pensos, dedeiras, pomada das queimaduras, álcool, gaze esterilizada e água oxigenada.



3. Higiene Pessoal

O conceito de higiene pessoal reporta um conjunto de regras e procedimentos que visam garantir que os manipuladores de alimentos contribuem de modo adequado para a segurança e higiene dos alimentos. Assim, qualquer pessoa que manipule alimentos deve ser instruída a adoptar comportamentos de higiene adequados às funções que desempenha, tais como:

- manter um nível adequado de limpeza pessoal ao nível do corpo, uniforme, roupa e calçado;
- comportar-se de modo apropriado no local de trabalho.

3.1. HIGIENE DAS MÃOS

As mãos são a principal fonte das contaminações bacterianas nos alimentos, com vista a prevenir os riscos de contaminação dos alimentos devem-se lavar muito bem as mãos.



- As unhas devem estar sempre limpas, curtas e sem verniz;
- Devem-se lavar as mãos antes de iniciar o trabalho e depois de:
 - tossir ou espirrar (colocar a mão em frente à boca)
 - manipular lixo ou produtos de limpeza
 - mexer no cabelo
 - ir à casa de banho
- Sempre que tenha a percepção de apresentar as mãos sujas;

➤ A lavagem das mãos e antebraços deve fazer-se com sabão bactericida e com água quente corrente, deve-se também usar escova para unhas;



- O uso de luvas não exclui a obrigatoriedade de lavar as mãos;
- Quando se usam luvas estas devem ser desinfectadas antes de iniciar o trabalho.

3.2. CABELO

➤ O cabelo deve apresentar-se curto ou preso e tem de estar obrigatoriamente limpo;

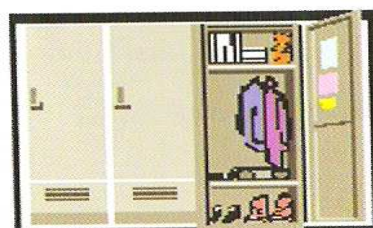
➤ Deve estar totalmente protegido pela touca;



➤ Não se deve coçar a cabeça, pois existe o perigo de queda de cabelos nos alimentos.

3.3. UNIFORME

➤ O funcionário deve equipar-se convenientemente, bata e touca, deixando a roupa, o calçado e os objectos pessoais devidamente arrumados nos cacifos;



➤ O calçado e o vestuário, usados dentro das instalações, devem ser de cor clara, permanecer sempre limpos e nunca poderão ser usados no exterior;



➤ O calçado deve ser uniforme e antiderrapante;

3.4. COMPORTAMENTO PESSOAL

- É proibido fumar, comer, mascar ou mastigar na cozinha;
- Não se pode usar lenços de assoar em tecido, deve-se usar lenços de papel e uma única vez;
- Nas pausas do trabalho não se deve deixar as superfícies e utensílios sujos;
- Não se deve usar adornos (anéis, pulseiras, relógios e brincos), maquilhagem e perfume;
- Não se deve molhar os dedos com saliva para nenhuma tarefa;
- Nunca se deve limpar as mãos ao avental ou fardamento;
- Nunca se deve manusear produtos químicos, como detergentes e/ou insecticidas, na proximidade dos alimentos.





4. Higiene das Instalações

4.1. PAVIMENTOS

➤ Devem ser construídos em material impermeável, não absorvente, antiderrapante, não tóxico e de forma a que seja fácil a sua limpeza;



➤ Todos os ralos de ligação ao sistema de esgotos devem ter sifões, grelhas de protecção ou tampas, para evitar o retrocesso de odores e a entrada de roedores;

➤ Evitar a queda de produtos para o chão. Limpar, com regularidade, os restos que caem;

➤ Manter o chão da cozinha limpo e sem água.

4.2. PAREDES

➤ Devem ser de cor clara, impermeáveis, não absorventes, não tóxicos, com superfície lisa e facilmente lavável;

➤ O revestimento em azulejo é a melhor opção.

4.3. TECTOS

- Devem ser construídos de modo a evitar a acumulação de sujidade, reduzir a condensação e o desenvolvimento de bolores;
- Devem ser construídos com materiais lisos e impermeáveis;
- Não devem apresentar sinais de humidade, bolores nem teias de aranha.

4.4. JANELAS

- Não podem ter cortinas;
- Devem ter redes mosquiteiras, removíveis para limpeza;
- Os vidros têm de se manter limpos;
- Devem permanecer fechadas durante o período de laboração;
- Os peitoris das janelas devem ter uma ligeira inclinação para o interior, a fim de facilitar a limpeza e evitar que seja um local para pousar recipientes.

4.5. PORTAS

- Devem ser lisas, impermeáveis e não absorventes;
- As portas para o exterior só podem estar abertas para cargas e descargas.

4.6. VENTILAÇÃO

➤ Os filtros devem ser limpos regularmente, pois acumulam resíduos com facilidade: são um factor de crescimento microbiano e um grave risco de incêndio.

4.7. ILUMINAÇÃO

➤ As lâmpadas têm de possuir protecção para evitar que contaminem os alimentos quando se partem.

4.8. ESGOTOS

➤ Têm de possuir grades de protecção e sifões em bom estado para evitar o retrocesso de odores e a entrada de roedores;

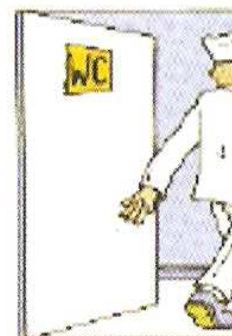
➤ Os canais de drenagem devem ser limpos regularmente e ter coberturas metálicas leves.

4.9. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

➤ Os pavimentos têm de ser construídos em material resistente à humidade, devem ser lisos, planos e impermeáveis;

➤ As paredes devem ser claras e revestidas de azulejo ou outro material impermeável até, pelo menos, 1,5m de altura;

➤ Têm de estar separadas das áreas de preparação, confecção e distribuição de alimentos, mas de fácil acesso;



- Devem ser bem iluminadas, limpas, ventiladas, arrumadas e devem estar sempre com a porta fechada;
- Devem possuir lavatório fixo provido de água quente e fria, sabão bactericida, toalhetes de papel, escova de unhas e cacifos.

4.10. LIXOS

- Os caixotes de lixo devem ser limpos, tapados e a sua abertura comandada por pedal;
- Os caixotes do lixo devem ser desinfectados diariamente (usar lixívia);
- Os resíduos susceptíveis de rápido crescimento microbiano (restos, desperdícios da preparação de carnes, massas, etc.) devem ser rapidamente removidos.



4.11. CONTROLO DE PRAGAS

- Inspeccionar os produtos à entrada da cantina, remover detritos, tapar os caixotes do lixo, a rotação de stocks, impedir que a água esteja disponível, pode prevenir possíveis infestações;
- Instalar electrocutores de insectos junto às portas, e nunca por cima de bancadas, mesas e equipamentos. Os electrocutores têm de possuir uma base de recolha de insectos mortos.

5. Higiene dos Equipamentos e dos Utensílios

- Todos os equipamentos devem estar em bom estado de conservação e funcionamento;
- Todas as máquinas devem ser desmontadas, lavadas e desinfectadas depois de cada utilização;
- No caso da mesma máquina necessitar de ser utilizada para diferentes alimentos deve ser limpa e desinfectada entre as duas utilizações sucessivas;
- Verificar se os recipientes e os utensílios estão limpos antes de os usar;
- Não utilizar o mesmo utensílio para manipular alimentos crus e alimentos confeccionados;



- Não devem existir na cantina utensílios em madeira, devem ser em polietileno;

- Os talheres devem ser guardados limpos em gaveta limpa para o efeito;



- Para a preparação de alimentos devem existir placas de corte diferenciadas (carne, peixe, vegetais, alimentos confeccionados, pão);
- Não pegar nos copos, taças ou chávenas pelos bordos e não colocar os dedos no seu interior;

➤ A loiça que está fendida ou partida não deve ser utilizada, uma vez que, mesmo uma limpeza eficaz não elimina as bactérias que se acumulam nas ranhuras, existindo o risco de contaminação, e também podem causar cortes;

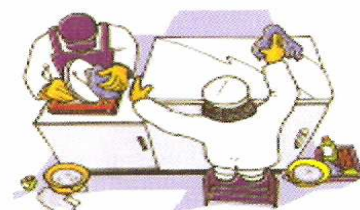
➤ Lavar toda a louça fina na máquina de lavar louça, o que permite não só a sua lavagem e secagem, mas também a desinfecção, pela temperatura que é atingida na máquina (superior a 65°C).



A manutenção da limpeza das instalações, equipamentos e utensílios é uma responsabilidade de todos os colaboradores da cantina.

Nos diversos sectores os operadores são responsáveis pela limpeza do seu local de trabalho e devem obedecer e cumprir com os planos de limpeza existentes e no final da limpeza preencher um folha de registo da limpeza efectuada.

O responsável pela monitorização da eficácia do processo de higienização, em caso de verificar uma não conformidade, deve alertar o operador e incentivá-lo a melhorar a sua actuação e registar a não conformidade.



6.Higiene e Segurança nos Processos

6.1.RECEPÇÃO DAS MATÉRIAS-PRIMAS



A recepção é uma etapa de grande importância, uma vez que o controlo efectuado aos produtos recepcionados constitui uma medida preventiva para evitar a introdução de produtos que não cumpram com as especificações e requisitos de higiene e segurança e que de algum modo possam vir a colocar em risco a saúde das crianças.

- As matérias-primas devem ser controladas aquando da sua recepção (prazo de validade, características organolépticas, factura, etc.)
- Na recepção das matérias-primas devem-se rejeitar os alimentos não conformes;

Devem rejeitar-se as matérias-primas quando:

- As embalagens se encontrem sujas, violadas ou danificadas que ponham em causa a integridade do produto;
- As latas se apresentarem opadas;
- Se os produtos estiverem fora do prazo de validade;
- A fruta e os legumes se apresentarem muito maduros, quase podres, ou contaminados com bolores;

- Existirem ovos podres ou partidos;
- Os alimentos como carnes, peixes e derivados se apresentarem com aspecto, cheiro e sabor duvidoso.

6.2. ARMAZENAGEM À TEMPERATURA AMBIENTE

- O armazém/despensa deve estar sempre limpo;
- As prateleiras devem ser lavadas e desinfectadas com regularidade;
- As prateleiras não podem ser de madeira, devem ser de material lavável;
- Os produtos alimentares devem estar arrumados por famílias;
- Os produtos alimentares devem ser armazenados separadamente dos produtos de limpeza;
- Os alimentos devem estar arrumados de forma a ser possível a rotação de stocks, ou seja, de forma a permitir que o primeiro produto a entrar seja o primeiro a sair;
- Os produtos devem estar acondicionados na embalagem de origem, estar devidamente tapados e identificados, depois de terem sido abertos;
- Nenhum produto alimentar deverá estar em contacto com o chão, devem-se colocar os produtos alimentares a 20cm do chão, por exemplo, sobre paletes;



- Os óleos vegetais, incluindo azeite, devem estar arrumados em prateleiras, o mais possível, ao abrigo da luz;
- Os produtos mais pesados devem encontrar-se nas prateleiras inferiores.

6.3. ARMAZENAGEM NO FRIO



- Os frigoríficos e as arcas congeladoras devem estar sempre limpos e devem possuir termómetros para o registo diário da temperatura;



- Todos os produtos armazenados devem estar identificados com o nome do fornecedor, a data de validade, o lote e a data de congelação (no caso dos congelados);

- Sempre que se abrir uma embalagem deve-se colocar uma etiqueta com a data de abertura da embalagem;

- É obrigatório o preenchimento diário da folha de registo das temperaturas dos equipamentos de frio, de manhã antes de iniciar o trabalho e à tarde no fim do trabalho;

- Os alimentos que necessitem de refrigeração devem ser armazenados no frigorífico entre 0°C e 4°C;



- Os alimentos congelados devem ser armazenados a uma temperatura entre -18°C a -22°C;

- As grelhas de protecção dos ventiladores das câmaras frias devem estar isentas de bolores e com aspecto limpo
- A descongelação de alimentos tem sempre de ser feita em câmara de refrigeração, e nunca à temperatura ambiente;
- O suco de descongelação não deve entrar em contacto directo com os alimentos a descongelar;
- A armazenagem de carnes, peixes e vegetais deve ser feito separadamente, para evitar contaminações cruzadas.

6.4. PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

- Os manipuladores de alimentos têm que cumprir todas as regras de higiene pessoal;
- Todos os equipamentos, bancadas, utensílios e outro material devem ser lavados e desinfectados antes da preparação e confecção dos alimentos;
- Deve-se ter facas e tábuas de corte diferenciadas para alimentos crus e alimentos confeccionados, e também para alimentos de natureza vegetal e de natureza animal;
- Os vegetais e os frutos que serão consumidos em cru devem ser lavados e desinfectados;
- Não se deve colocar na mesma banca alimentos crus e alimentos confeccionados, e também alimentos de natureza vegetal e de natureza animal;



6.4.1. CONFECCÃO A QUENTE

A confeccção é a última hipótese de destruição dos microrganismos que possam estar presentes nos alimentos. Para assegurar a sua destruição durante o processo de confeccção (a quente) do alimento, a temperatura deve ser superior a 75°C.

Na confeccção de alimentos de origem animal, deve evitar-se a confeccção de peças de carne inteiras com peso superior a 2,5kg, devido à dificuldade de se atingir aquela temperatura no interior da peça.

Deve-se ter em consideração, que destruição microbiana não depende somente da temperatura mas também do tempo a que o alimento se encontra submetido a essa temperatura e da sua contaminação inicial.

Na tabela seguinte são apresentadas as temperaturas mínimas de segurança e o tempo de permanência nessa temperatura, durante a confeccção dos diferentes tipos de alimentos.

Tabela I: Temperatura mínima de segurança versus tempo

PRODUTO	TEMPERATURA INTERNA E TEMPO
Carne recheada, massas e recheios que contenham carne, aves ou peixe	74°C durante 15 segundos
Aves (frango, peru, pato, ganso, etc.)	74°C durante 15 segundos
Porco, bacon, salsicha fresca	63°C durante 15 segundos
Carne moída ou desfiada incluindo hambúrgueres, peixe desfiado e salsicha	68°C durante 15 segundos
Carne assada de porco e vaca	63°C durante 4 minutos
Bife de vaca, carneiro, vitela e veado	63°C durante 15 segundos
Peixe e marisco	63°C durante 15 segundos
Vegetais a servir quentes	60°C durante 15 segundos
Alimentos pré-cozinhados	74°C durante 15 segundos
Qualquer alimento de alto risco confeccionado no microondas	74°C durante 15 segundos

- O processo de confecção deve ocorrer sem interrupções, devendo-se ter o cuidado de reduzir ao mínimo imprescindível toda a manipulação de um produto após a sua confecção a quente.

- Na preparação de pratos, molhos ou sobremesas que não sofrem um processamento térmico ou com processamento térmico ligeiro, nunca devem ser utilizados ovos crus ou mal cozinhados, devido aos riscos que apresentam para a saúde. Para este tipo de confecções dever-se-á recorrer ao uso de ovo pasteurizado, que pode existir sob a forma de ovo inteiro, só gema ou só clara.

- Os ovos crus ou mal cozinhados não devem ser utilizados devido à presença de uma bactéria, a salmonela, que pode provocar toxinfecções alimentares. Por isso, os ovos devem ser sempre sujeitos a um intervalo de tempo/temperatura de confecção que permita eliminar esta bactéria.

- Os alimentos a servir quentes devem ser mantidos acima dos 65°C, até ao momento do seu consumo. Devem ser conservados em estufas, armários ou banhos quentes, a temperaturas de 80-90°C, para que a temperatura interior seja superior a 65°C.

- O arrefecimento dos alimentos confeccionados deve ocorrer o mais rapidamente possível, de modo a manter uma boa qualidade física e microbiológica dos alimentos. Após a sua confecção os alimentos devem ser arrefecidos, em menos de 2 horas, até aos 10°C, sendo posteriormente acondicionados a temperaturas iguais ou inferiores a 5°C.

7. Bibliografia

- Decreto-Lei nº67/98 de 18 de Março. Diário da República I-A série nº65.

- Portaria nº329/75 de 28 de Maio. Diário da República I série nº123.

- Portaria nº149/88 de 9 de Março. Diário da República I série nº57.

- Regulamento (CE) nº852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril de 2004.

- Teixeira, C. “HACCP”. Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, 2006.

- Batista, P., Antunes, C. “Higiene e Segurança Alimentar na Restauração”, Volume II, Forvisão. Guimarães, 2005.