



# Higiene e Segurança Alimentar



01

Cristiana Rodrigues  
Estagiária do 4º Ano da Licenciatura em  
Ciências da Nutrição do Instituto Universitário  
Egas Moniz

02

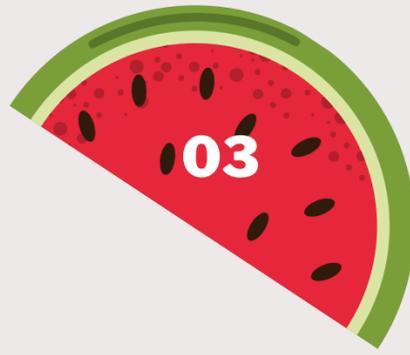
# Objetivos

- Transmitir Informações acerca de boas práticas de Higiene e Segurança Alimentar;
- Compreender os tipos de contaminação alimentar e os fatores que influenciam o seu aparecimento e desenvolvimento;
- Conhecer os mecanismos de controlo de pragas;
- Melhorar sistemas de monitorização no âmbito do HACCP e rastreabilidade;





# O que é a Higiene e Segurança Alimentar ?



A Higiene e Segurança Alimentar é uma área técnica que envolve um conjunto de normas de manuseamento de alimentos.

O objetivo é garantir as características organoléticas dos alimentos de modo a permitir o consumo dos mesmos sem riscos para a saúde.





**Boas práticas de Higiene e  
Segurança Alimentar**



# Vestuário

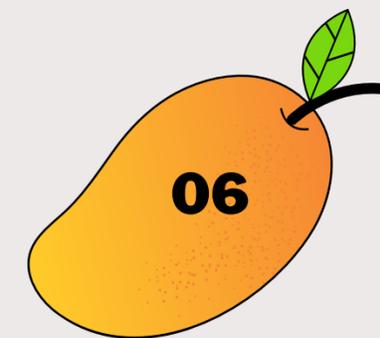
Farda deve ser de cor clara e deverá ser mantida em perfeitas condições de higiene, sendo de uso exclusivo do local de trabalho;



Cabelo deve estar totalmente protegido por touca, barrete ou boné, para evitar contaminações;



# Comportamento pessoal



É completamente proibida a utilização de adornos (anéis, brincos, pulseiras, colares) no local de trabalho;



Manter as unhas curtas, limpas e isentas de verniz;

Não se pode fumar, comer, beber, mascar pastilha ou tomar medicamentos quando se procede à preparação de refeições;



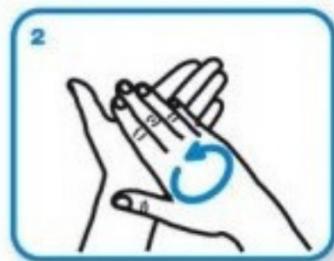
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



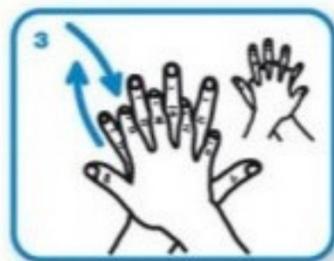
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



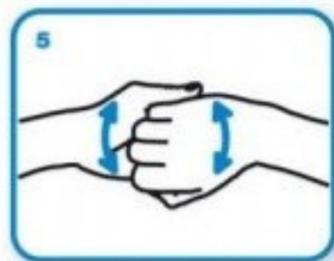
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



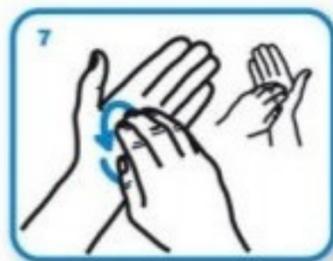
Palma com palma com os dedos entrelaçados



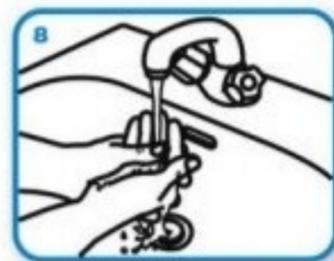
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



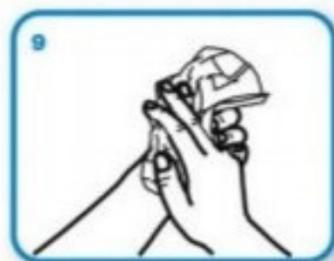
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



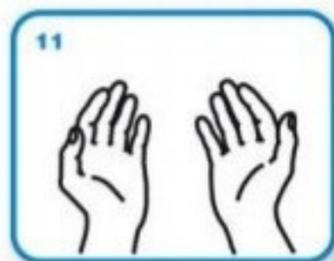
Enxague as mãos com água



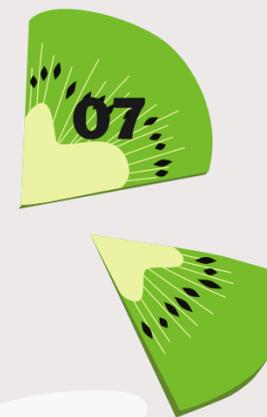
Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.



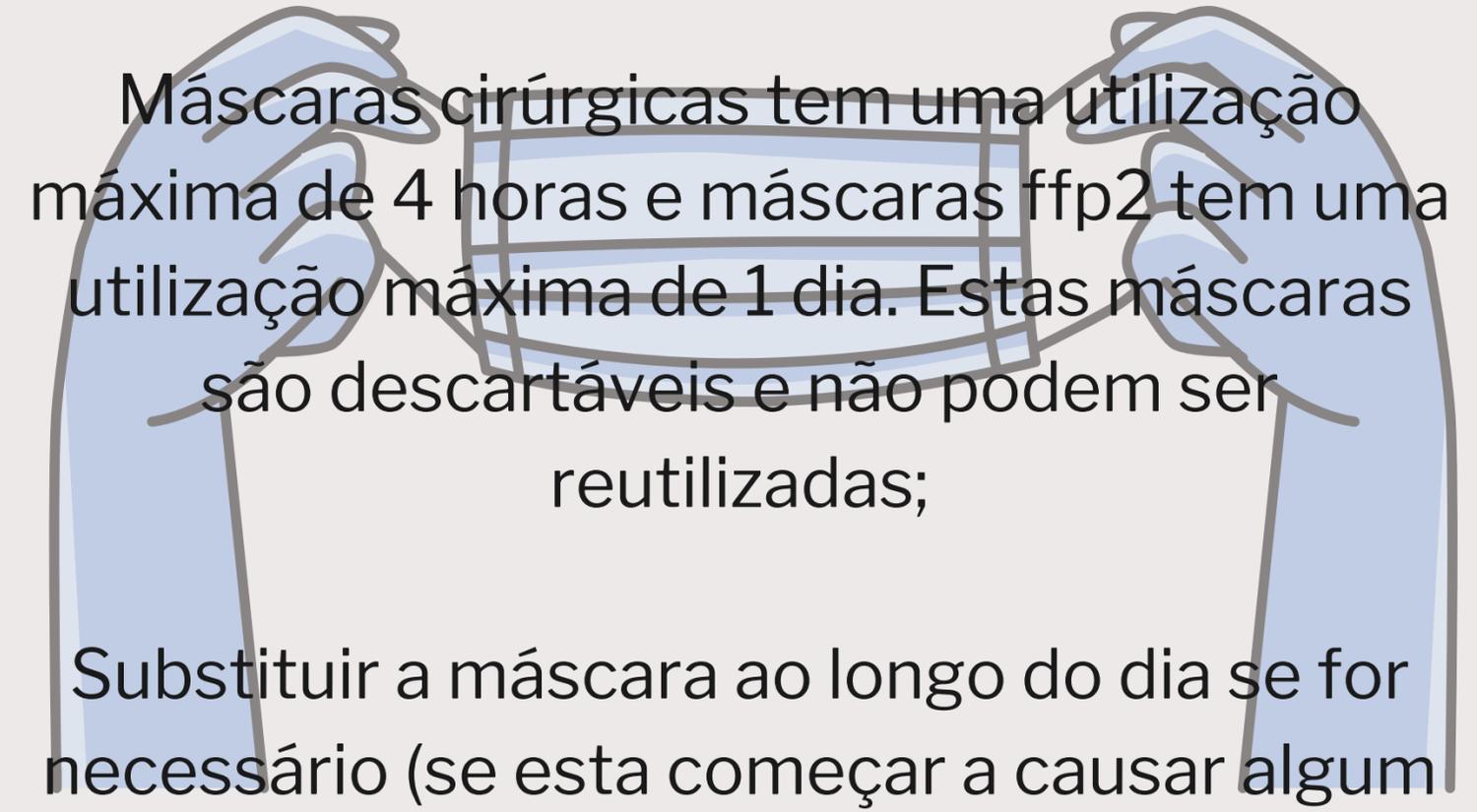
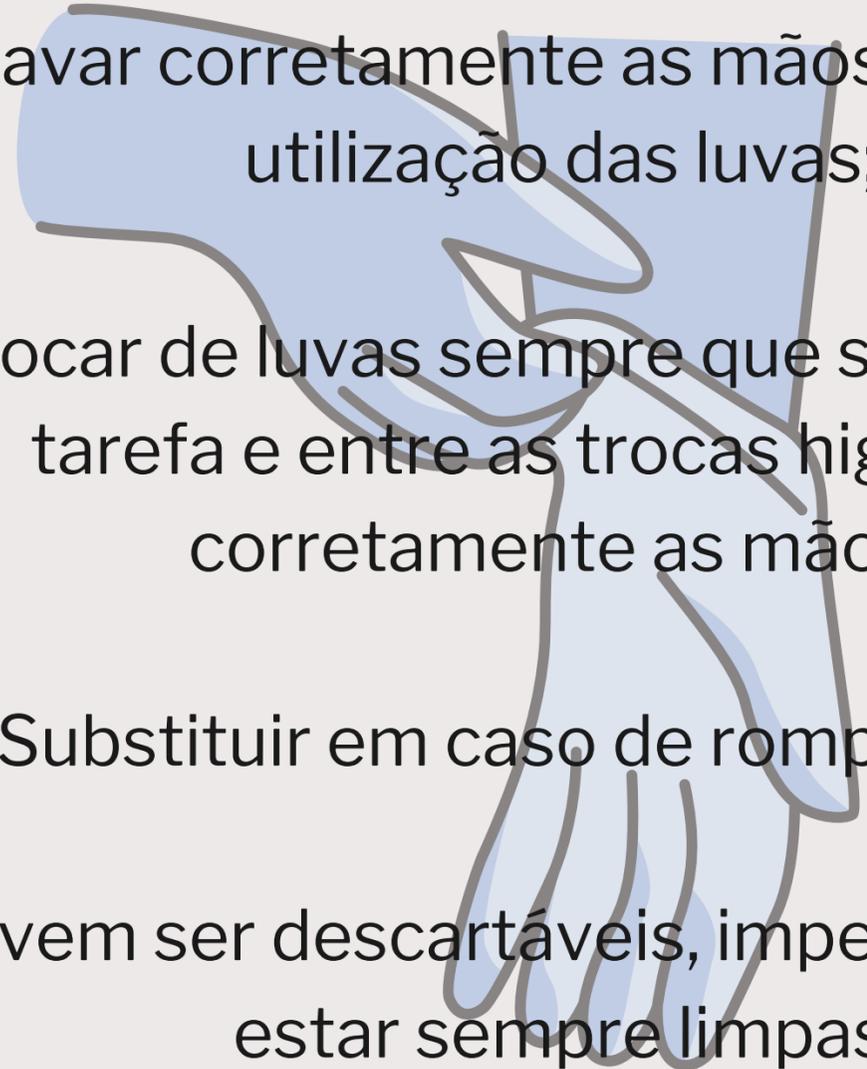
# Lavagem correta das mãos



# Uso de luvas e máscaras



- Não usar luvas junto de fontes de calor;
- Lavar corretamente as mãos antes da utilização das luvas;
- Trocar de luvas sempre que se mude de tarefa e entre as trocas higienizar corretamente as mãos;
- Substituir em caso de rompimento;
- Devem ser descartáveis, impermeáveis e estar sempre limpas;
- Não tocar na máscara enquanto manipula alimentos;
- Máscaras cirúrgicas tem uma utilização máxima de 4 horas e máscaras ffp2 tem uma utilização máxima de 1 dia. Estas máscaras são descartáveis e não podem ser reutilizadas;
- Substituir a máscara ao longo do dia se for necessário (se esta começar a causar algum desconforto ou se se encontrar suja ou molhada);





# Tipos de Contaminações Alimentares



# Contaminações Biológicas

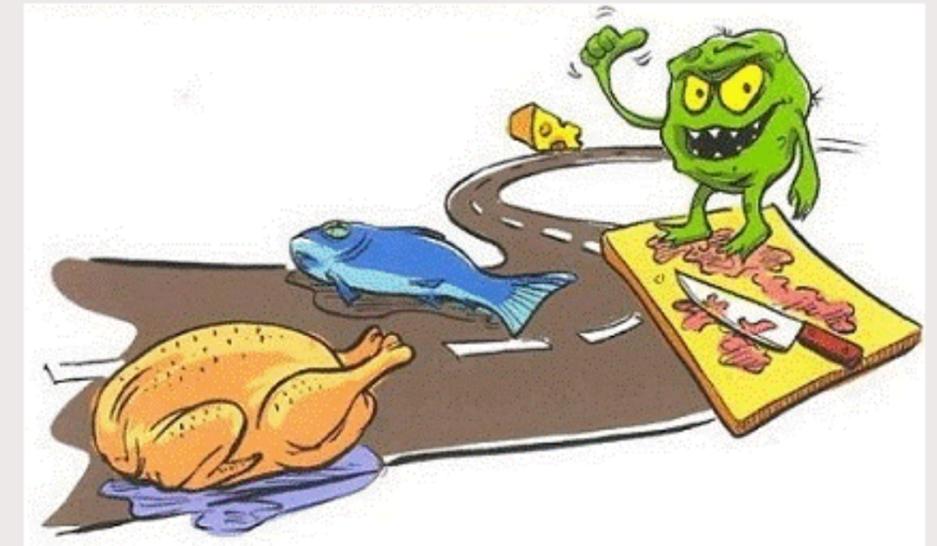


Ocorrem devido a substâncias produzidas por organismos vivos  
– humanos, pragas, microrganismos.

Inclui contaminação bacteriana, viral, ou parasitária, que pode ocorrer através de sangue, saliva ou fezes.

## Para Evitar...

- Manter uma boa higiene pessoal;
- Caixotes do lixo sempre fechados;
- Fechar bem as embalagens dos alimentos;
- Não deixar alimentos a descongelar à T° ambiente;
- Não usar os mesmos utensílios para diferentes tipos de alimentos;
- Não ter objetos na área de trabalho que não façam parte da mesma;



# Contaminações Químicas



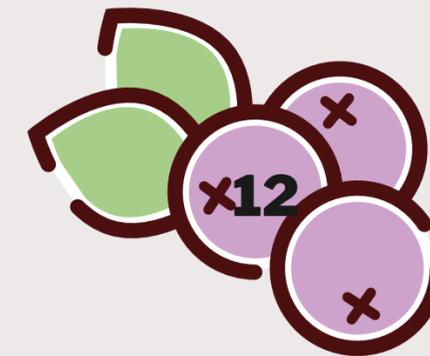
Ocorrem em alimentos contaminados por algum tipo de substância ou reagente químico.

## Para Evitar...

- Armazenar todos os produtos de limpeza e detergentes num local adequado e próprio para esse fim;
- Todos os produtos de limpeza e detergentes devem estar corretamente identificados e em embalagens próprias;
- Não devem ser usados produtos de limpeza e detergentes que não façam parte do plano de higienização da unidade;



# Contaminações Físicas



Fragmentos de vidro, metal, plástico ou madeira, pedras, agulhas, espinhas, cascas, areia, adornos, ou outros materiais estranhos que possam causar dano ao consumidor.

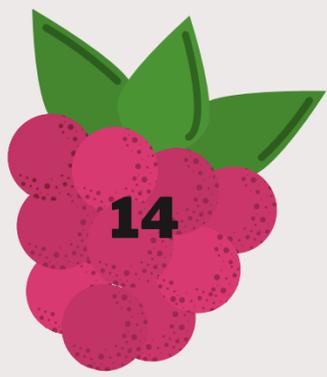
## Para Evitar...

- Evitar a presença de utensílios pessoais e adornos enquanto se manipula alimentos;
- Não usar utensílios que possam deixar fragmentos na comida;
- Lavar e desinfetar as frutas e vegetais;
- Evitar a presença de quadros de corticite com pioneses junto a zona de preparação, confeção e empratamento das refeições;
- Ter em atenção se as lâmpadas de iluminação presentes nas zonas onde se manipulam alimentos têm calhas de proteção;



# Controlo de pragas





# O que são pragas?

Surto 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.

## Tipos de pragas:

- Roedores
  - Insetos rastejantes
  - Insetos voadores
  - Pássaros
  - Outros (menos frequentes )
- 
- Ratos, ratazanas
  - baratas, formigas
  - moscas, mosquitos, traças
  - pombos, pardais
  - cães, gatos



Devem ser empregues boas práticas de higiene, de modo a evitar a criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento de pragas.



Uma boa higienização das instalações e a inspeção das matérias-primas na sua receção, podem minimizar a probabilidade de ocorrência de uma infestação.

## Regras Básicas:

- Manter instalações em bom estado de conservação;
- Os orifícios, drenos, ralos e outras possíveis entradas de pragas devem ser mantidos fechados;
- Manter as portas e janelas fechadas e vedadas;
- Aplicar nas janelas e outras aberturas de ligação ao exterior redes de proteção contra insetos;
- Acondicionar os alimentos sobre prateleiras ou estrados e não encostados à parede;
- Manter os resíduos em contentores fechados e protegidos contra pragas;





...

# Como melhorar Sistemas de HACCP e Rastreabilidade

→

# Plano de HACCP



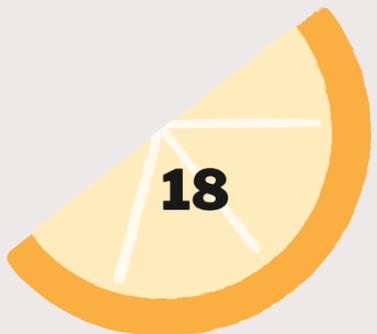
O sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP) tem na sua base uma metodologia preventiva, com o objetivo de poder evitar potenciais riscos que podem causar danos aos consumidores, através da eliminação ou redução de perigos, de forma a garantir que não estejam colocados, à disposição do consumidor, alimentos não seguros.

O sistema HACCP baseia-se na aplicação de princípios técnicos e científicos na produção e manipulação dos géneros alimentícios desde "o prado até ao prato".



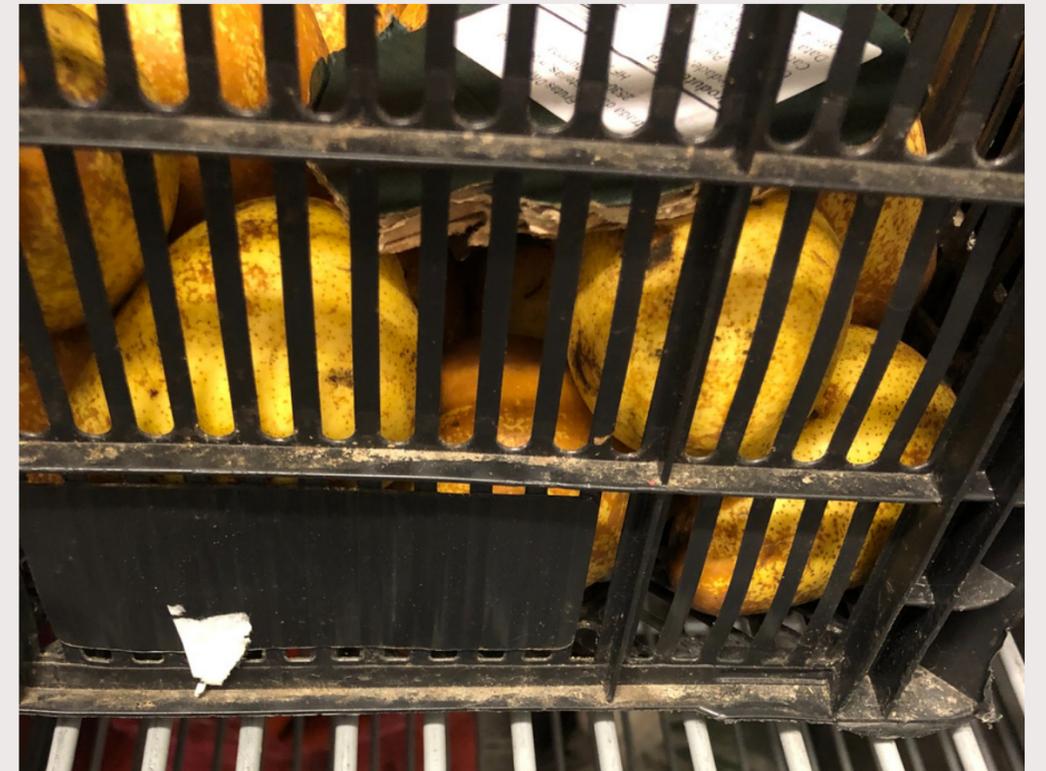
# Receção das Matérias-primas

- 1 Antes da receção das matérias-primas é necessária a higienização das mãos;
- 2 Géneros alimentícios não podem ser colocados no pavimento;
- 3 Armazém de stock e local de receção das matérias-primas frequentemente higienizado;
- 4 Porta de acesso ao exterior deve ser sempre fechada;
- 5 Verificar sempre se o que foi pedido corresponde ao que veio e ao que se encontra faturado;
- 6 Carimbar fatura, efetuar a colocação da hora e verificar T°;



## Itens que devem ser controlados:

- Embalagens conformes;
- Conferir o lote;
- Caixas de transporte corretamente higienizadas;
- Embalagem primária e secundária em bom estado (higienizadas e corretamente fechadas);
- Prazos de validade;
- Qualidades organoléticas (cor, cheiro, aparência, consistência, textura);
- Temperaturas de frescos e congelados;
- Fazer a transferência dos gêneros alimentícios para recipientes limpos;





## Não conformidades que podem levar à rejeição de um produto:

- Embalagens em mau estado;
- Latas opadas e com ferrugem;
- Sinais de contaminação por pragas (fezes, urina, pêlos, buracos);
- Presença de pragas tanto no produto como na embalagem;
- Presença de contaminantes químicos (óleos, tintas);
- Ausência de rotulagem;
- Prazo de validade expirado;
- Presença de bolores;
- Frutos muito maduros, pisados ou tocados;
- Legumes contaminados com terra e sujeira ou parasitas;
- Incumprimento das temperaturas de transporte;
- Características organoléticas alteradas;



# Armazenamento





## Armazenamento de frio:

- Controlar e registar a temperatura das câmaras pelo menos duas vezes por dia;
- Realizar a higienização da câmara;
- Portas das câmaras sempre bem fechadas;
- Retirar a embalagem primária do produto e colocar o produto dentro de sacos plásticos adequados (não usar os do pão) ou outra embalagem adequada;
- Todos os alimentos devem encontrar-se etiquetados com a data da 1ª utilização;
- Respeitar o princípio FIFO e FEFO;
- Conservar o rótulo até ao total consumo do produto, mas nunca em contacto direto com o alimento;
- Produtos devem ser separados por categorias, quando arrumados nas câmaras frigoríficas;





## Armazenamento temperatura ambiente:

- Temperatura entre 10°C a 21°C;
- Armazém frequentemente higienizado;
- Embalagens abertas devem ser fechadas de forma adequada;
- Respeitar o princípio FIFO;
- Datas de validade sempre verificadas;
- Produtos não devem ser colocados em contato direto com o pavimento, devendo estar afastados da parede;



# Confeção

É uma etapa muito importante para a segurança dos alimentos dado que através da confeção, os microrganismos que possam estar presentes são destruídos. O tempo e a temperatura de cozedura adequados são uma forma de garantir que todos os microrganismos são destruídos.

## Armazenamento temperatura ambiente:

- Temperatura de segurança na confeção: pelo menos 75°C durante 2 minutos.
- Alimentos destinados a serem consumidos quentes devem ser mantidos a temperaturas > 65°C (regular as estufas/banhos-maria para 80°C - 90°C).
- Se durante o empratamento a temperatura baixar para um valor <65°C, reaquecer os alimentos no forno até atingir a temperatura desejada.



# Rastreabilidade

Capacidade de detetar a origem e seguir o percurso do género alimentício ao longo de todas as fases de produção, transformação, distribuição e comercialização.



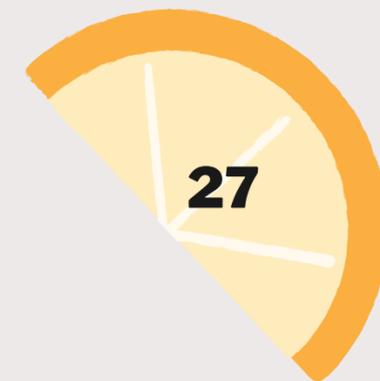


**A rastreabilidade é assegurada pela informação presente no rótulo/lote;**

**Para se assegurar a rastreabilidade dos alimentos é importante seguir algumas regras:**

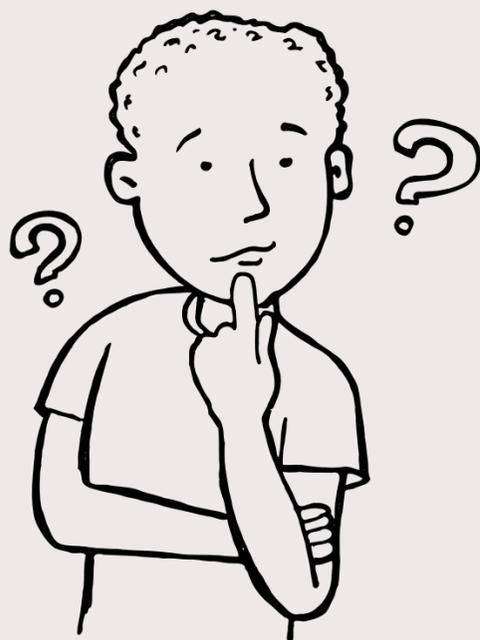
- Guardar os rótulos de TODOS os alimentos usados para a confeitação de cada dia;
- Se utilizar mais do que uma embalagem de cada gênero alimentício, tem que guardar TODOS os lotes que forem diferentes;
- Se não usar todo o produto da embalagem tem que assegurar que mesmo assim o rótulo/lote é guardado, pode por exemplo escrever num papel à parte as informações mais importantes do rótulo (lote, nome do produto, data de validade, etc) ou tirar uma fotografia e imprimir;





## Porque é que isto é importante?

Imaginemos que existe um caso de uma toxinfecção devido a um alimento (frango) do lote x, se a rastreabilidade não for feita de forma adequada e se não houver maneira de saber se o alimento que existe nesta unidade educativa pertence ao lote em causa, todo o frango aqui existente é destruído.





**Obrigada  
pela  
atenção!**



Cristiana Rodrigues  
Estagiária do 4º Ano da Licenciatura em  
Ciências da Nutrição do Instituto Universitário  
Egas Moniz