

**GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

**Divisão de Medicina Veterinária/DSAD/CARI**

**2013**

**Código  
de Boas  
Práticas de  
Higiene  
Alimentar**

## Índice

1. Objetivos.....	4
2. Introdução .....	5
3. Âmbito, Órgãos de Gestão e definições .....	8
3.1 – Âmbito.....	8
3.2 – Definições .....	8
Parte I – Instalações, infraestruturas e equipamentos.....	11
4. Estabelecimentos: instalações, desenho e infraestruturas.....	11
4.1 – Localização.....	11
4.2 – Desenho e fluxos .....	12
4.3 – Estruturas internas.....	14
4.4 – Equipamento .....	16
4.5 – Infraestruturas .....	17
4.5.1- Abastecimento de águas .....	17
4.5.2 – Instalações sanitárias e vestiários dos trabalhadores .....	18
4.5.3 – Climatização .....	19
Parte II – Processos de suporte à produção alimentar .....	20
5. Higiene e saúde do pessoal .....	20
5.1 – Doenças e lesões.....	20
5.2 – Higiene Pessoal.....	21
5.3 – Comportamento.....	22
5.4 – Visitas.....	23
6. Formação.....	23
7. Planos de manutenção, limpeza e desinfeção .....	25
7.1 – Limpeza e desinfeção .....	25
7.2 – Produtos de limpeza .....	26
7.3 – Programas de limpeza e desinfeção.....	27
7.4 – Manutenção dos equipamentos.....	29
8. Controlo de pragas .....	29
8.1 – Prevenção .....	30
8.2 – Erradicação.....	32

8.3 – Comprovativo de monitorização.....	33
9. Gestão de Resíduos.....	33
Parte III - Produção alimentar: procedimentos de monitorização e controlo, metodologia de análise de perigos e controlo de pontos críticos.....	35
10. Aquisição de géneros alimentares.....	35
11. Transporte.....	36
12. Armazenamento.....	37
12.1 – Recepção.....	37
12.2 – Acondicionamento e arrumação.....	39
12.2.1 – Armazenamento dos alimentos em câmaras de frio.....	40
12.2.2 – Armazenamento de ovos.....	41
12.2.3 – Recolha e acondicionamento de amostras para análise microbiológica.....	42
12.2.4 – Armazenamento e utilização de excedentes de confeção.....	43
13. Preparação e confeção de alimentos.....	43
13.1 – Organização da confeção.....	44
13.2 – Preparação de alimentos crus.....	46
13.2.1 – Desinfecção de saladas e alimentos crus.....	46
13.2.2 – Descongelação.....	47
13.3 – Preparação de refeições.....	48
13.3.1 – Ovos.....	49
13.3.2 – Carnes Picadas.....	49
13.3.3 – Produtos de charcutaria.....	50
13.3.4 – Utilização de óleos de fritura.....	50
14. Surtos de Toxinfecção alimentar.....	51
14.1 – Procedimentos em casos de suspeita de surto de toxinfecção alimentar.....	52
Parte IV - Produção alimentar em Campanha: Forças Nacionais Destacadas e Exercícios.....	53
Nota conclusiva.....	54
Pretende-se com estas instruções contribuir para o bem estar, saúde e o adequado moral dos militares e civis da GNR e cumprir o estabelecido na Lei.....	54
Anexos.....	55
ANEXO I - Declaração de compromisso N°1.....	55

ANEXO II - Declaração de compromisso N°2.....	56
ANEXO III - Exemplo de um plano de limpeza e desinfeção .....	57
ANEXO IV – Folha de registo de controlo de higienizações .....	59
ANEXO V – Folha de registo das temperaturas do equipamento de frio .....	60
ANEXO VI – Folha de registo dos géneros para destruição/devolução .....	61
ANEXO VII – Transporte de produtos alimentares em ambiente refrigerado.....	62
ANEXO VIII – Folha de registo do controlo dos géneros à recepção .....	65
ANEXO IX – Folha de registo de ações corretivas imediatas .....	66
ANEXO X – Inquérito epidemiológico geral.....	67
ANEXO XI – Inquérito epidemiológico individual .....	71

## 1. Objetivos

Os objetivos deste código são:

- Descrever os pré-requisitos de segurança alimentar necessários para a implementação de sistemas de autocontrolo, devendo ser usados e adaptados a cada estabelecimento da GNR onde sejam manipulados alimentos;
- Constituir um documento basilar para a implementação dos sistemas de autocontrolo, baseados em metodologias HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*), obrigatórios por lei e internacionalmente aceites;
- Ajudar os intervenientes da cadeia alimentar da GNR a cumprir e fazer cumprir do Regulamento (CE) n° 852/2004 do Parlamento e do Conselho, de 29 de Abril de 2004, e os princípios do *Codex Alimentarius*, elaborado pela FAO/OMS;
- Identificar os princípios básicos associados a sistemas de autocontrolo que devem ser implementados na cadeia alimentar da GNR (desde a aquisição de matérias primas até ao consumo dos produtos alimentares) nos estabelecimentos de recepção, armazenamento, transporte e confeção de produtos alimentares, de forma a garantir que os alimentos sejam seguros e de qualidade.

## 2. Introdução

Apesar dos grandes avanços na tecnologia e sistemas de saúde, as doenças de origem alimentar são um dos problemas de saúde mais difundidos no mundo contemporâneo e um fator de grande impacto na economia.

A Segurança Alimentar constitui, por isso, uma das principais preocupações de diversas organizações internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) ou a União Europeia (UE).

No sentido de promover a elaboração e estabelecimento de definições e requisitos para os géneros alimentícios, harmonizando e facilitando o comércio internacional e tendo subjacente a necessidade de garantir a Segurança Alimentar, foi criado o Codex Alimentarius. O Codex Alimentarius (do latim, código alimentar) foi elaborado pela FAO/OMS e constitui um conjunto de normas padrão, internacionalmente aceites, referentes aos géneros alimentícios.

Na sequência das preocupações em termos de Segurança Alimentar supracitadas, a 14 de Junho de 1993 a Comunidade Europeia emitiu a Diretiva 93/43/CEE do Conselho relativa à Higiene dos géneros alimentícios, sendo revista através do Regulamento (CE) n° 852/2004 do Parlamento e do Conselho, de 29 de Abril de 2004. Este estabelece as normas gerais de higiene dos géneros alimentares, sistema de autocontrolo (HACCP) e as modalidades de verificação dessas mesmas normas e responsabiliza todos os operadores alimentares pelo seu cumprimento.

O Regulamento (CE) n° 852/2004 do Parlamento e do Conselho, de 29 de Abril de 2004, preconiza que os estados membros devem incentivar e participar na realização de guias de boas práticas de conduta de higiene, para orientação dos operadores do ramo alimentar, baseados no Codex Alimentarius. Descreve ainda as normas gerais de higiene a que devem estar sujeitos os géneros alimentícios em todas as fases: preparação, transformação, fabrico, embalagem, armazenagem, distribuição, manuseamento e venda ou colocação à disposição do consumidor, bem como as modalidades de verificação do cumprimento dessas normas.

A elaboração do Código de Boas Práticas de Higiene Alimentar para a GNR de acordo com os princípios do Codex Alimentarius e do Regulamento (CE) n° 852/2004 do Parlamento e do Conselho, constitui a base para a implementação de sistemas de autocontrolo, por descrever os pré-requisitos necessários à sua implementação. Pretende-se assim garantir a qualidade e segurança dos alimentos consumidos na GNR, prevenir

doenças transmissíveis por via alimentar, assegurar o cumprimento da legislação em vigor a garantir o bem-estar dos militares da GNR.

O sucesso no cumprimento da missão da GNR está diretamente dependente da operacionalidade dos seus elementos, cujo desempenho é condicionado por uma série de fatores, sendo a saúde um dos de maior relevância. Esta é determinada, em grande parte, por uma alimentação saudável. Assim, para além de ser necessário estabelecer dietas adequadas, de acordo com a função a desempenhar, é fulcral que estas sejam salubres e inócuas, não provocando qualquer doença alimentar que possa incapacitar a atividade dos militares. Torna-se então importante prevenir qualquer tipo de doença deste género, que provoca um impacto negativo a vários níveis, do moral ao económico.

Reduzir o risco de incumprimento da missão é objetivo fundamental não só do Comando bem como de todos os que nela servem. A participação em missões de intervenção e cooperação em território estrangeiro, enquadradas ou não noutras forças militares, onde as operações logísticas se diversificam, torna necessário que os militares da Guarda (direta ou indiretamente relacionados com as questões alimentares) estejam familiarizados com estas metodologias, de modo a assegurar o fornecimento de alimentos seguros às tropas e assegurar uniformidade de critérios, quando integrados noutras forças nacionais ou estrangeiras.

Todos os que usufruem da alimentação fornecida pela GNR têm direito a uma alimentação suficiente, de qualidade e segura, nos aquartelamentos e no cumprimento de missões. Este direito é assegurado ao nível dos seguintes órgãos:

- **Direção de Recursos Logísticos** - responsável pela aquisição e distribuição de equipamentos e materiais para processamento de alimentos;
- **Divisão de Saúde** - por promover e realizar todas as ações profiláticas e médicas relativas aos operadores alimentares;
- **Direção de Infraestruturas** – pela gestão dos projetos de edificação e manutenção das instalações;
- **Divisão de Administração de Recursos Humanos** – pela gestão dos recursos humanos;
- **Comando de Doutrina e Formação** – pela gestão da instrução e formação dos recursos humanos;
- **Divisão de Medicina Veterinária** - pelo apoio técnico, pela validação, formação e coordenação relativa aos planos de autocontrolo alimentar e auditorias;

- **Unidades e Subunidades** – pela monitorização e gestão operacional de todas as atividades, tendo em conta os recursos postos à sua disposição;
- **Inspeção Geral da GNR** – Pelo controlo da aplicação dos planos de autocontrolo; pela inspeção das cozinhas, messes e bares.

O presente Código de Boas Práticas pretende constituir-se como um guia para os trabalhadores das Secções de Alimentação da Guarda. Este manual descreve as linhas de orientação gerais que devem ser seguidas por todos os envolvidos, desde a receção até à distribuição de alimentos.

De modo a facilitar a compreensão, este documento encontra-se estruturado de acordo com o percurso sofrido pelos alimentos, desde a sua receção como matérias-primas até à sua distribuição como refeição junto do consumidor, não relegando para segundo plano a higiene pessoal dos próprios trabalhadores.

### 3. Âmbito, Órgãos de Gestão e definições

#### 3.1 – Âmbito

Este documento descreve as condições de higiene às quais devem estar sujeitos os processos de aquisição, armazenamento, processamento e distribuição dos géneros alimentares.

Os órgãos de chefia e gestão da GNR, Unidades e Subunidades devem considerar o conteúdo deste documento nas decisões relativas à alimentação visando:

- Garantir alimentos de qualidade;
- Proteger os militares e civis dos potenciais perigos veiculados através dos alimentos;
- Garantir critérios semelhantes (internacionalmente aceites) quando integrados em forças estrangeiras, ou em território estrangeiro;
- Fornecer um guia para ações de formação e educação nos estabelecimentos onde se recebam, armazenem, processem, e distribuam alimentos;

Os consumidores (militares e civis) devem ser convenientemente sensibilizados, de forma a seguirem as instruções e aplicarem as medidas de higiene alimentar apropriadas.

Os tempos e temperaturas indicados no presente Código são indicativos das variáveis de processo a utilizar, não se substituindo à legislação nem a eventuais indicações de industriais ou fornecedores, constantes, por exemplo, dos rótulos ou especificações técnicas aprovadas ou aceites pela GNR.

#### 3.2 – Definições

**Alimento de alto risco** – todo o alimento que pode estar na origem de toxinfecções alimentares porque, pela sua natureza, composição, ou forma de preparação culinária:

- É um alimento altamente perecível.
- É um ótimo meio nutritivo para o desenvolvimento de microrganismos.

**Alimento perecível** - alimento que se degrada com facilidade.

**ATP** - acordo para o transporte de produtos perecíveis sob temperatura controlada.

**Bactéria** – organismo vivo, microscópico, unicelular e procarionte (sem núcleo) que, em condições ótimas para o seu crescimento, se reproduz rapidamente. Pode ser

responsável por toxinfecções alimentares e pela decomposição dos géneros alimentícios. Podem ou não produzir esporos, uma forma de resistência da bactéria.

**CMR** – Convenção relativa ao Contrato de Transporte Internacional de Mercadorias por Estrada.

**Contaminação bacteriana** – contaminação provocada por bactérias e que se encontra na origem da maioria dos casos de intoxicações alimentares registados em Portugal.

**Contaminação cruzada** – transferência direta ou indireta de substâncias ou microrganismos prejudiciais à saúde humana de uma fonte contaminada para um alimento não contaminado ou pronto para consumo, tornando-o não seguro.

**Contaminante** – agente biológico, químico, corpo estranho ou qualquer outro material que torne o alimento inadequado para ser consumido.

**Declaração CMR** – documento emitido ao abrigo da Convenção CMR e que, quando exista, prova os termos e condições da realização do contrato de transporte internacional, bem como prova o estado, quantidade, peso e número de volumes recebidos pelo transportador.

**Desinfecção** – Operação que tem como objetivo a eliminação e/ou redução para níveis aceitáveis da carga microbiana, através da utilização de agentes químicos.

**Desinfetantes** – substância química que reduz a carga microbiana para níveis aceitáveis.

**Detergente** – substância que se usa para eliminar a sujidade e a gordura de uma superfície antes de esta ser desinfetada.

**Guia de Transporte (GT)** – documento de transporte para mercadorias expedidas que transitam e são recebidas em território nacional. Os responsáveis pela recepção das mesmas devem ter os mesmos cuidados descritos para CMR.

**HACCP** – *Hazard Analysis and Critical Control Points*, sistema de gestão da Segurança Alimentar que identifica e avalia os perigos do todo processo analisado, de forma a controlar os pontos onde é fundamental exercer um controlo mais rigoroso.

**Higiene alimentar** – conjunto de medidas necessárias para garantir a segurança e a salubridade dos géneros alimentares em todas as fases de produção.

**Instalação ou estabelecimento** – todo o edifício e zonas envolventes onde são armazenados, confeccionados ou distribuídos alimentos (ex. cozinhas, bares, messes, etc.)

**Intoxicação alimentar** – doença causada pela ingestão de alimentos contaminados.

**Limpeza** – remoção de sujidade, lixo e/ou resíduos alimentares visíveis.

**Manipuladores de alimentos** – todas as pessoas implicadas na produção, preparação, processamento, embalagem, armazenagem, transporte, distribuição e/ou venda de alimentos.

**Microrganismos** – seres vivos muito pequenos, invisíveis à vista desarmada. São classificados em bactérias, fungos e vírus.

**Microrganismos patogénicos** – microrganismos causadores de doenças.

**Perigo** – agente físico, químico ou biológico que possui a capacidade de produzir um efeito adverso para a saúde do consumidor.

**Produto avariado** - produto que se deteriorou ou sofreu modificações de natureza, composição ou qualidade.

**Qualidade alimentar** - conjunto de procedimentos para assegurar que os alimentos sejam aceitáveis para consumo humano de acordo com o uso predefinido.

**Risco** – probabilidade de determinado perigo ocorrer.

**Segurança alimentar** – conjunto de procedimentos para assegurar que os alimentos não causem dano ao consumidor, quando são preparados ou ingeridos de acordo com o uso predefinido.

**Toxinfecção alimentar** – doença causada pelo consumo de alimentos e/ou água contaminados.

**Zona de perigo** – intervalo de temperaturas entre os 5°C e os 65°C no qual os microrganismos se desenvolvem rapidamente.

## Parte I – Instalações, infraestruturas e equipamentos

### 4. Estabelecimentos: instalações, desenho e infraestruturas

O desenho e conceção dos estabelecimentos deve ser adaptado a cada realidade, sendo por isso a definição de regras e critérios absolutos para todas as unidades impossível.

Assim, todas as indicações incluídas no presente ponto devem ser entendidas como linhas orientadoras gerais sendo que, para a sua concretização, deve ser consultada a Divisão de Medicina Veterinária.

#### 4.1 – Localização

As Unidades e Subunidades da Guarda devem ter em consideração as fontes de contaminação quando decidem a localização de estabelecimentos onde se manipulam alimentos, para além de estabelecer medidas eficazes de forma a proteger os mesmos contra oportunidades de contaminação. Devem consultar a Divisão de Medicina Veterinária e a Direção de Infra- Estruturas de forma a articular, tanto quanto possível, as questões em causa.

Particularmente, estes estabelecimentos devem ser localizados fora de:

- Áreas ambientalmente poluídas;
- Áreas sujeitas a inundações;
- Áreas propensas a infestação por pragas;
- Áreas onde lixos, sólidos e/ou líquidos, não possam ser removidos eficazmente.

Desde o início do projeto, na construção de uma cozinha é fundamental incluir todos os aspetos susceptíveis de se poderem vir a constituir como uma fonte de contaminação. A área envolvente ao local de construção, bem como o tipo de terreno, vão influenciar a qualidade das instalações. No que se refere à envolvente é aconselhável evitar indústrias ou explorações agrícolas nas imediações, já que aumentam a possibilidade de contaminação do estabelecimento.

## 4.2 – Desenho e fluxos

A conceção de um estabelecimento deve ser devidamente criteriosa. Sempre que surjam dúvidas, os responsáveis devem consultar a Divisão de Medicina Veterinária a fim de garantir a recolha de opinião sobre:

- Funcionamento de acordo com as boas práticas de higiene alimentar e a legislação em vigor;
- Funcionamento de acordo com o uso pretendido;
- Construção e organização de modo a garantir condições para uma adequada manutenção e limpeza;
- Facilidade de monitorização.

O desenho interno dos estabelecimentos alimentares e respetivos fluxos deve permitir as boas práticas de higiene, minimizando a probabilidade de ocorrência de contaminação cruzada, entre e durante as operações, pelos operadores.

Uma cozinha com um desenho que se aproxime do ideal terá forma quadrada ou rectangular, não só porque estes facilitam a limpeza mas também porque permitem um maior aproveitamento em termos espacial.

Relativamente aos princípios de higiene aplicáveis a cozinhas, consideramos sete princípios gerais que se adaptam a qualquer tipo de cozinha:

### 1- Separação das diferentes áreas funcionais

As diferentes áreas funcionais devem ser estruturadas de acordo com uma sequência lógica. É importante determinar desde logo diferentes pontos de entrada e saída: ponto inicial de entrada das matérias-primas, de pessoal ou de loiça suja proveniente da sala de refeições e ponto final de distribuição das refeições e ponto de saída de resíduos. Em segundo lugar devemos determinar os circuitos de circulação. A organização da cozinha deve contemplar a existência de zonas bem diferenciadas e identificadas para peixe, carne e vegetais. Sempre que tal não seja possível e a título de exceção a área poderá ser comum, desde que haja uma separação no tempo mediada por ações de higienização. (exemplo: preparar peixe, higienizar, preparar legumes).

Os alimentos crus devem ser manipulados em zonas diferentes daquelas onde se manipulam os alimentos cozinhados. Nos casos em que a disposição do local não permita, as operações devem ser separadas no tempo por uma fase de limpeza e desinfeção.

## 2 – Estabelecimento de circuito sujo/ circuito limpo

A divisão em circuito limpo - circuito sujo tem como objetivo a redução do risco de contaminação cruzada. As zonas que supõem risco de contaminação (como vestiários, zona de preparação de vegetais, armazenamento e zona de eliminação de resíduos) devem estar separadas das restantes. Dentro de uma mesma área funcional poderemos ter zonas contaminadas e zonas descontaminadas. Assim, a ideia é projetar a cozinha permitindo a circulação de forma a evitar, tanto quanto possível, que se cruzem:

- a. Resíduos com alimentos
- b. Alimentos com utensílios sujos
- c. Alimentos contaminados com alimentos descontaminados
- d. Alimentos embalados com alimentos não embalados
- e. Alimentos contaminados ou resíduos com utensílios limpos
- f. Pessoas provenientes do exterior com o pessoal da cozinha.

## 3 - Diferenciação entre copa quente e copa fria

A distinção entre copa quente e copa fria tem que ver com especificidades dos diferentes produtos utilizados na cozinha. O objetivo é garantir que os alimentos permanecem dentro da zona de perigo (entre os 5 e os 65°C) o menor tempo possível e que, os alimentos que exigem temperaturas específicas são mantidos dentro do intervalo de temperaturas exigido.

## 4 – Promover condições para assegurar facilidade de limpeza

A facilidade de limpeza requer que durante a construção da cozinha se evitem espaços angulosos, de difícil acesso, bem como estruturas supérfluas em locais onde não são necessárias. Na disposição do mobiliário e equipamentos exista um espaço suficiente relativamente ao solo que permita a limpeza, zonas de escoamento e locais próprios para o material de limpeza.

## 5 - Integração harmoniosa e de fácil visualização e acessibilidade às diferentes zonas

A integração harmoniosa obriga a garantir que:

- a. A inter-relação ente as diferentes áreas evite deslocamentos demasiados longos ou através de diferentes pisos;

- b. Zonas similares se encontram agrupadas;
- c. Rampas e outras barreiras arquitetónicas são eliminadas, evitando a necessidade de elevadores.

Este princípio tenta facilitar a atividade na cozinha segundo fluxos de trabalho contínuos, o que incidirá diretamente na prevenção de práticas incorretas ao otimizar a visibilidade das diferentes áreas a partir de qualquer ponto da cozinha, facilitando a monitorização das medidas higiénicas implementadas.

#### 6 - Flexibilidade do desenho

Ao referirmos a flexibilidade temos em conta que não há uma forma magistral única de obtermos uma cozinha com desenho higiénico. Os princípios e regras gerais a ser aplicados deverão ser adaptados tendo em conta determinadas especificidades tais como: os processos de elaboração que se verificam na unidade, o tipo de refeições servidas (em sistema de self-service ou serviço à mesa, por exemplo), as matérias-primas utilizadas e o seu grau de transformação.

#### 7 - “Marcha em frente”

O princípio da “marcha em frente” rege, não só a disposição das diferentes áreas na cozinha bem como a disposição do equipamento e dotação básica de cada uma das áreas funcionais. A disposição das diferentes áreas garante que cada operação pela qual o alimento passa, desde que é recebido como matéria-prima até à sua distribuição, flui de forma progressiva – sem retrocessos- de forma a evitar a contaminação cruzada entre alimentos que se encontram em fases distintas no processo de elaboração. Importa referir que o princípio de marcha em frente não implica um percurso linear, já que a diversidade de operações e processos de elaboração impede, muitas vezes, este tipo de disposição.

### **4.3 – Estruturas internas**

Os locais onde se manipulam alimentos tais como cozinhas, zonas de preparação e armazenamento devem apresentar boas condições de conservação de forma que as mesmas nunca se constituam como fonte de contaminação dos alimentos. Para tal, devem respeitar um conjunto de requisitos de acordo com o Regulamento (CE) nº852/2004.

### 1 - Pavimento

Os pisos devem ser mantidos em bom estado de conservação e deverão poder ser facilmente limpos e, sempre que necessário desinfetados. Para o efeito deverão ser utilizados materiais impermeáveis, não absorventes, laváveis e resistentes. Deverão ser também antiderrapantes, de forma a prevenir quedas e outros acidentes de trabalho. As caleiras para escoar a água, devem localizar-se preferencialmente junto aos locais onde se lavam alimentos e utensílios e devem ser protegidas com grelhas amovíveis. O chão deve possuir declive em direção às caleiras de forma a facilitar o escoamento de água e outros líquidos.

### 2 - Paredes

As superfícies das paredes, divisórias e pisos devem ser de material lavável, impermeável, não absorvente e não tóxicos e devem; as superfícies das paredes devem ser lisas e com uma altura adequada às operações previstas, de forma a facilitarem a limpeza e a impedirem a acumulação de qualquer tipo de resíduo. A união das paredes e destas com o chão deve ser arredondada de forma a não constituir um local de acumulação de qualquer tipo de resíduo; Todos os danos, gretas, fissuras, zonas partidas, etc., devem ser rapidamente reparados, já que estes locais são de difícil limpeza e propícios à acumulação de sujidade.

### 3 - Tetos

Os tetos devem ser lisos, construídos em material lavável e impermeável e de fácil limpeza. Deve-se impedir o desenvolvimento de bolores, por exemplo utilizando uma tinta antifúngica. Os acabamentos dos tetos e superfícies elevadas não devem permitir a condensação e acumulação de lixos ou pó. Todos os equipamentos que neles estejam instalados não deverão originar qualquer tipo de contaminação. Por exemplo, as lâmpadas devem ser protegidas e os insectocutores não deverão ser instalados por cima dos locais onde habitualmente se manipulam alimentos

### 4 - Portas, janelas, claraboias

As superfícies das portas devem ser lisas, não absorventes, fáceis de limpar e, sempre que necessário, de desinfetar. As portas são muitas vezes fonte de contaminação cruzada através de manípulos ou puxadores. As zonas de contacto com as mãos e os pés

deverão ser constituídas por materiais resistentes ao desgaste pelo uso e aos agentes de limpeza e desinfecção. As janelas e claraboias devem ser fáceis de limpar, construídas de forma a minimizar a acumulação de lixos e equipadas com redes mosquiteiras removíveis de fácil limpeza.

As portas e janelas que abrem diretamente para o exterior devem estar dotadas de dispositivos adequados que garantam o seu fecho, quando necessário.

#### 5 - Ventilação

Todos os compartimentos devem ser corretamente ventilados. Os sistemas podem ser naturais ou artificiais desde que mantenham uma contínua renovação do ar. A circulação de ar deverá efetuar-se sempre da zona limpa para a menos limpa e nunca o inverso. Uma boa ventilação é importante para conseguir um bom ambiente de trabalho e evitar a contaminação e condensações nas paredes e tetos. É ainda importante no controlo da temperatura ambiente, permitindo contribuir para o seu ajustamento.

#### 6 - Exaustão

A exaustão de fumos e cheiros é um sistema independente do sistema de ventilação de uma cozinha. O sistema de exaustão deverá ser potente o suficiente para retirar todos os cheiros e fumos presentes no interior da cozinha e deve conduzir os mesmos diretamente para o exterior. Este tipo de sistema deve ser construído em material incombustível e deve ser alvo de limpezas periódicas já que é um local propício à acumulação de gordura.

#### 7 - Iluminação

A iluminação poderá ser natural ou artificial. O importante é que seja suficiente para realizar as atividades com segurança, conforto e de modo higiénico. As lâmpadas deverão ser protegidas de modo a evitar contaminações por estilhaços resultantes do rebentamento das mesmas. A forma de proteção deverá evitar a acumulação de pó e facilitar a limpeza.

### **4.4 – Equipamento**

As superfícies de trabalho e dos equipamentos que entram em contacto direto com os alimentos devem ser de material resistente, durável, fácil de limpar e desinfetar e devem ser periodicamente renovadas. Devem também ser lisas, de materiais não absorventes,

inertes para os alimentos e não alteráveis pelos detergentes e desinfetantes em condições normais de laboração.

A aquisição de equipamento e recipientes que contactam com alimentos deve obedecer a um parecer prévio da Divisão de Medicina Veterinária. É um procedimento que visa assegurar que os princípios citados sejam cumpridos.

**Equipamento de monitorização e controlo** - Os equipamentos usados para aquecer, arrefecer, congelar e armazenar devem ser desenhados e construídos de forma a atingir e manter as temperaturas requeridas o mais rapidamente possível, para além dos requisitos gerais de higiene legalmente exigíveis. Tais equipamentos devem também permitir uma fácil monitorização e controlo. Estes requisitos têm como objetivo:

- Eliminar ou reduzir microrganismos e toxinas perigosas e indesejáveis, para níveis considerados seguros, e controlar a sua sobrevivência e crescimento;
- Monitorizar os pontos críticos estabelecidos pelos sistemas de autocontrolo (HACCP);
- Garantir que a temperatura e outras condições de segurança e qualidade dos alimentos sejam conseguidas e mantidas, conforme requerido.

**Contentores para lixo e substâncias não comestíveis** - Os contentores para lixo, materiais não comestíveis e outros possíveis perigos (detergentes e desinfetantes) devem ser de material impermeável e resistente. Devem encontrar-se perfeitamente identificados, estrategicamente colocados ao longo do circuito de produção e revestidos com sacos de plásticos. Devem ser disponibilizados contentores específicos para resíduos como sejam os óleos alimentares usados.

## 4.5 – Infraestruturas

### 4.5.1- Abastecimento de águas

As instalações devem ser dotadas de um sistema adequado de distribuição de água quente e fria, de modo a garantir que a água utilizada para beber, lavar e cozinhar alimentos e proceder à higienização de equipamentos e instalações seja segura e de qualidade.

A água não potável para controlo de incêndios, produção de vapor, refrigeração e outras utilizações, por ser susceptível de contaminar os alimentos, deve estar perfeitamente

separada dos sistemas de água potável, estando o seu sistema de distribuição bem identificado, não sendo permitidos quaisquer refluxos. Toda a água que contacte direta ou indiretamente (adicionada no processo, ou em lavagens de equipamentos e utensílios) com os géneros alimentícios deve respeitar os requisitos mínimos para a água destinada a consumo humano, definidos no Decreto-lei nº306/2007.

Nos casos em que a água é distribuída por uma entidade gestora de abastecimento de água, a unidade deverá procurar certificar e evidenciar que a água cumpre esses mesmos requisitos, o que pode ser conseguido solicitando à entidade gestora os resultados obtidos no controlo analítico da água da zona de abastecimento a que a unidade pertence.

Quando a água utilizada tem origem em captação própria, esta deve ser sujeita a um tratamento de desinfecção em que seja garantida a existência de um valor mínimo de desinfetante residual que seja suficiente para fazer face a uma eventual contaminação (entre 0,2 e 0,6mg/l, no caso do cloro). É necessário prever também um plano de colheitas para análise microbiológica, química e física, de acordo com a periodicidade indicada na legislação já referida.

Em ambas as situações as análises devem ser efetuadas por um laboratório acreditado pelo IPAC (Instituto Português de Acreditação) e aprovado pelo IRAR (Instituto Regulador da Águas e Resíduos).

No que diz respeito às situações em que a água é obtida por captação própria, a unidade deve identificar todos os pontos de saída de água potável numa planta e numerá-los ou identificá-los de modo a que se consiga facilmente relacionar os pontos de colheita referidos no plano de controlo analítico com os pontos de colheita reais.

Sempre que possa entrar em contacto com os alimentos, o gelo deve ser fabricado a partir de água potável, manipulado e armazenado em condições que o protejam de qualquer tipo de contaminação.

Todas as torneiras devem ser acionadas através de um mecanismo não manual, tanto quanto possível, tendo como mínimo os lavatórios (excepto as preparadas para conectar com mangueiras).

#### **4.5.2 – Instalações sanitárias e vestiários dos trabalhadores**

As instalações sanitárias devem permitir uma adequada higiene pessoal, minorando a possibilidade de contaminação dos alimentos, pelo pessoal. É necessária a existência de um vestiário, idealmente com abertura direta para o exterior, equipado com cacifos, de

forma que qualquer indivíduo que trabalhe na cozinha possua um local onde possa colocar os seus pertences. O fardamento utilizado durante a laboração deve ser de uso exclusivo dentro da unidade.

As instalações sanitárias deverão ser concebidas de acordo com o número de trabalhadores e ser separadas por sexos. Os sanitários não devem ter acesso direto para os locais onde se armazenam, preparam, confeccionam e distribuem alimentos. Devem, igualmente, ter iluminação suficiente e ventilação (natural ou artificial) contínua, diretamente ao exterior. As paredes, o pavimento e o teto devem ser de material lavável, impermeável e de fácil limpeza. As instalações sanitárias devem estar equipadas com todas as peças sanitárias - sanita, urinol, lavatório, etc. Estes equipamentos devem estar munidos de mecanismos de descarga, preferencialmente de acionamento não manual, e serem suficientes para o número de trabalhadores. Devem dispor de utensílios necessários ao seu funcionamento como: sabonete líquido, toalhetes de papel, papel higiénico, piaçaba e balde do lixo dotado de pedal.

#### **4.5.3 – Climatização**

Dependendo da natureza das operações alimentares, devem ser instalados sistemas adequados de aquecimento, arrefecimento, refrigeração e congelação. Estes sistemas de regulação térmica para as áreas de processamento e armazenamento (temperatura ambiente, refrigeração e congelação) requerem monitorização de temperaturas e visam assegurar o correto funcionamento dos equipamentos, mantendo assim a qualidade e segurança dos produtos.

## Parte II – Processos de suporte à produção alimentar

### 5. Higiene e saúde do pessoal

Todas as pessoas que contactam direta ou indiretamente com os alimentos devem manter um adequado grau de limpeza pessoal, encontrar-se em bom estado de saúde e possuir uma correta formação no que diz respeito às suas responsabilidades, de modo a evitar ao máximo a contaminação de alimentos e minimizar a transmissão de doenças.

#### 5.1 – Doenças e lesões

As pessoas doentes, ou suspeitas de sofrerem de doença transmissível pelos alimentos, não devem ser autorizadas a aceder a áreas onde se manipulam alimentos, devido à possibilidade de contaminar os géneros alimentícios. De acordo com o Decreto-lei 109/2000, todos os colaboradores com idade inferior a 18 anos e superior a 50 anos devem realizar exames médicos anualmente. Os restantes devem realizar de dois em dois anos. Os exames a efetuar serão recomendados pelo médico assistente.

Todos os manipuladores de alimentos que sofram de qualquer lesão susceptível de contaminar os alimentos devem comunicar o facto ao seu superior hierárquico e este deverá avaliar a situação, de modo a decidir se constitui motivo para impedir o seu trabalho. Em caso de dúvidas deve consultar um médico.

A manipulação de alimentos é, impedida ou ficar sujeita a limitações, sempre que um operador sofra ou seja suspeito de sofrer de qualquer uma das seguintes situações:

- Diarreia;
- Vómito;
- Febre;
- Dor de garganta;
- Lesões de pele visivelmente infectadas (furúnculos, cortes, etc.);
- Corrimento nasal, ocular ou auricular;
- Mau estado das unhas (onicomicose ou doença fúngica);
- Mau estado da boca (dentes e gengivas);
- Icterícia (mucosas e pele com tom amarelado);

- Reações alérgicas: além do perigo para a pessoa afetada, potenciam a contaminação de alimentos pela reação natural de coçar que leva à descamação da pele ou queda mais provável de pelos e cabelo.

## **5.2 – Higiene Pessoal**

Dentro da cozinha o pessoal deve utilizar fardamento adequado, que deve ser mantido limpo. Quando se apresente sujo deve ser imediatamente mudado, mesmo que tal aconteça durante o turno de trabalho.

O fardamento deverá cumprir determinados requisitos:

- Cor clara (preferencialmente branco);
- Sem bolsos e sem botões;
- Confortável e ligeiramente folgado;
- Exclusivo para o local de trabalho.

O fardamento deve ser composto por touca/barrete, casaco, calças, calçado apropriado (de cor clara, preferencialmente branco, confeccionado de forma a ser fácil de limpar, sem costuras ou atacadores, de material não absorvente e exclusivo para o local de trabalho) e avental (facultativo, aconselhado na manipulação de alimentos contaminados ou potencialmente contaminados como carne e peixe). Se necessário, devem usar-se máscaras e, quando indicado, luvas.

Em termos gerais, os trabalhadores devem apresentar-se com boa aparência, revelando sinais claros de uma higiene adequada e cuidada, sendo desaconselhado o uso de produtos de maquilhagem, perfumes, loções, repelentes de insetos ou medicamentos de uso tópico.

Os manipuladores não devem utilizar adornos, tais como anéis, pulseiras, brincos e colares, isto porque a maioria destes objetos possui ranhuras e orifícios que se constituem como local de acumulação de resíduos podendo vir, posteriormente, a contaminar os alimentos. Estes objetos podem ainda soltar-se e cair, contaminando os alimentos sem que ninguém se aperceba.

As mãos dos trabalhadores são a principal fonte de contaminação dos alimentos. Não se devem usar adornos e as unhas devem estar sempre curtas, limpas e sem verniz.

A lavagem frequente das mãos é o meio mais simples e mais eficaz de proteção contra a disseminação de doenças infecciosas.

Quando lavar as mãos?

- Antes de: iniciar o trabalho, comer, contactar com grupos de risco e entre manipulações de alimentos diferentes;
- Após: utilizar os sanitários, em cada intervalo entre tarefas, após manipular ou tocar equipamento sujo, manipular ou tocar em caixotes do lixo, manipular produtos químicos, mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos ou nariz, ter tocado em objetos que sugiram muita manipulação, tal como telefone, caixa registadora, dinheiro, etc.

As mãos devem ser lavadas num lavatório exclusivo para esta tarefa, com torneiras cujo mecanismo de comando não seja manual com utilização de água quente e produto de lavagem apropriado, que deve permanecer nas mãos e pulsos durante aproximadamente 15 segundos. Devem secar-se as mãos com toalhete de papel e nunca com panos ou toalhas.

Uma boa lavagem das mãos contribui para uma franca redução da transmissão de microrganismos, diminuindo as contaminações cruzadas.

A utilização de luvas descartáveis é recomendada quando se manipulam alimentos já confeccionados e alimentos que vão ser consumidos sem posterior tratamento térmico. Quando aplicável devem ser usadas luvas como forma de proteção de ferimentos. Antes das luvas serem calçadas deve proceder-se a uma correta higienização das mãos. As tarefas executadas com recurso a luvas descartáveis devem decorrer sem interrupção; se tal não for possível, ao reiniciar a tarefa o manipulador deverá proceder novamente à higienização das mãos e calçar luvas novas.

### **5.3 – Comportamento**

Cada trabalhador deve assumir comportamentos adequados às funções que desempenha. É expressamente proibido fumar em todas as zonas da cozinha (nomeadamente, armazenamento, preparação, confeção e distribuição), bem como beber, comer ou mascar pastilha elástica.

Não se deverá tocar na boca, nariz, cabelo e rosto durante a manipulação de alimentos. De cada vez que tussa ou espirre, o manipulador deverá ter o cuidado de tapar o nariz e a boca, ou desviar-se de forma a evitar contaminação de alimentos pela projeção de

partículas. No caso de não ter lenço, aconselha-se que se utilize a manga para proteção. Após espirrar ou tossir as mãos devem ser higienizadas.

A prova dos alimentos deve ser feita com utensílios próprios e lavados antes e depois da utilização e nunca com os dedos. Após a prova, os utensílios devem ser encaminhados para lavagem. Os manipuladores não devem molhar os dedos com saliva seja qual for a tarefa, nomeadamente, separar toalhetes e folhas de papel vegetal. Não deve soprar para o interior das embalagens destinadas ao contacto com alimentos. De igual modo não se deve soprar para o interior das luvas descartáveis, com intenção de as abrir.

Na manipulação de alimentos deve evitar-se a produção de lascas de ossos, procurando realizar cortes limpos. Na desmontagem de maquinaria é importante ter cuidado na manipulação das peças mais pequenas evitando estas atividades na presença de alimentos. De igual modo na montagem deve ter-se o cuidado com peças soltas, garantido que estão sob controlo.

Todos os funcionários, militares ou civis, antes de começarem a laborar e depois de sujeitos a exame médico, deverão confirmar a sua formação em higiene alimentar e assinar um documento em como conhecem e se comprometem a cumprir todos os princípios de higiene pessoal e de manipulação de alimentos (anexos I e II).

#### **5.4 – Visitas**

Deve ser vedado o acesso a pessoas estranhas ao serviço nos estabelecimentos onde se manipulam, fabricam ou processam alimentos. Nos casos em que se justifique, deverão vestir roupa de proteção apropriada e cumprir todas as regras que lhe forem comunicadas. As visitas serão, preferencialmente, efetuadas fora das horas de confeção e os visitantes deverão ser sempre acompanhados pelo indivíduo mais graduado da unidade de restauração.

### **6. Formação**

Todas as pessoas que direta ou indiretamente entram em contacto com os alimentos devem ter formação e treino adequado em higiene alimentar de acordo com as operações que executam. Isto porque uma inadequada formação, treino em higiene alimentar ou deficiente supervisão de todas as pessoas envolvidas nas diversas atividades alimentares constitui um perigo que põe em risco acrescido a segurança e qualidade dos géneros alimentícios.

A organização e realização das ações de formação são da responsabilidade do Comando de Doutrina e Formação em colaboração com a Divisão de Medicina Veterinária. A formação do pessoal deve registada (anexo XII) e abranger os seguintes temas:

- Microbiologia;
- Perigos veiculados pelos alimentos;
- Análise de riscos e metodologias de controlo;
- Higiene Pessoal;
- Higiene de instalações alimentares e equipamentos – planos de limpeza e desinfeção;
- Controlo de pragas;
- Aquisição de géneros alimentares;
- Transporte e armazenagem de produtos alimentares e de produtos de higienização;
- Preparação e confeção de alimentos no que respeita à segurança alimentar;
- Legislação (qualidade e segurança alimentar, rotulagem, transportes, segurança no trabalho, ambiente, etc.)

Devem receber formação adequada aos serviços que desempenham os seguintes militares:

- Oficial responsável pela Secção de Alimentação;
- Responsáveis pela administração, gestão e funcionamento da cozinha;
- Todo o pessoal que trabalhe em instalações alimentares, quer manipule ou não diretamente os alimentos (cozinheiros e auxiliares de cozinha, pessoal de messes e bares, pessoal de limpeza, etc.).

Todo o pessoal deve ser informado, formado e supervisionado de forma contínua pelos seus superiores hierárquicos. Se estes identificarem situações de não cumprimento das boas práticas de higiene alimentar, por falta de formação e treino, devem solicitar a atuação da Divisão de Medicina Veterinária a qual, após avaliação da situação, elabora um plano de formação a ser validado pela Direção de Saúde e aprovado pelo Comando de Doutrina e Formação.

Em rotina, a Divisão de Medicina Veterinária, de acordo com as unidades e atendendo às necessidades identificadas, executa ações de formação no decurso das visitas de inspeção e efetua o registo dos formandos conforme o anexo XII.

## 7. Planos de manutenção, limpeza e desinfeção

De modo a facilitar um controlo efetivo dos perigos alimentares, pragas, e outros agentes com probabilidade de contaminar os alimentos, devem estabelecer-se sistemas que assegurem uma apropriada manutenção e limpeza, controlo de pragas, maneiço de lixos, e monitorização efetiva de procedimentos de manutenção, limpeza e desinfeção.

Tendo consciência que as infraestruturas das instalações alimentares são variáveis e que as mesmas nem sempre têm uma conceção correta, compete ao responsável pela unidade a garantia do cumprimento das regras (de manutenção, limpeza e desinfeção) e a adaptação no terreno dos princípios deste Código de Boas Práticas.

### 7.1 – Limpeza e desinfeção

De acordo com o Decreto-lei 425/99, as instalações alimentares devem permitir uma limpeza e desinfeção adequadas pela sua disposição relativa e pela sua conceção, construção e dimensões.

As operações de limpeza e desinfeção proporcionam:

- Bom ambiente de trabalho;
- Redução/eliminação de microrganismos e propagação de pragas;
- Boa qualidade dos alimentos;
- Boa imagem junto dos consumidores;
- Melhor funcionamento e manutenção dos equipamentos, evitando a sua deterioração;
- Manutenção das instalações.

A higienização inclui operações de limpeza e de desinfeção. As operações de limpeza têm como objetivo a remoção de sujidade, lixo e/ou resíduos alimentares visíveis, ao passo que as operações de desinfeção pretendem a eliminação ou redução para níveis aceitáveis da carga microbiana. É importante referir que as operações de limpeza e desinfeção usuais não matam todos os microrganismos, apenas os reduzem para níveis aceitáveis.

A desinfeção deve ser feita sempre que haja risco de contaminação dos alimentos, nomeadamente:

- Tudo o que contacta com as mãos dos manipuladores (facas, colheres, bancadas, puxadores de portas, janelas, etc.);

- As mãos dos manipuladores; todas as pessoas que manipulam alimentos necessitam de ter as mãos desinfetadas enquanto executam as diferentes tarefas, em especial quando mudam de atividade (uma simples lavagem das mãos não é suficiente);

- Em todas as superfícies, equipamentos e utensílios, que contactem com os alimentos quer na armazenagem, quer durante a preparação ou confeção de alimentos.

## **7.2 – Produtos de limpeza**

Devido à grande variedade de desinfetantes e detergentes, os responsáveis pelas instalações alimentares devem estar perfeitamente conscientes de quais os produtos a utilizar de acordo com os fins que pretendem atingir e seguirem as indicações do fabricante, em caso de dúvida deverá ser consultada a Divisão de Medicina Veterinária.

Idealmente os desinfetantes deveriam ser usados separadamente dos detergentes, no entanto, por razões que normalmente se prendem com facilidade e rapidez de utilização, são usados conjuntamente num só produto.

Os detergentes e utensílios devem ser posteriormente acondicionados num local exclusivo; quando não seja possível a existência de uma divisão separada deverá existir um armário que seja possível fechar à chave (para evitar a contaminação - acidental ou maliciosa - dos alimentos).

Durante o armazenamento do material de limpeza, devem observar-se os seguintes cuidados:

- Definir locais separados para armazenamento de produtos perigosos e não perigosos;
- As vassouras, pás e baldes devem ser colocados no local destinado aos produtos não perigosos;
- Os produtos químicos a armazenar devem ser mantidos fechados de forma a possibilitar um adequado controlo;
- Assegurar a correta rotação de stock (First In First Out - FIFO) garantindo um melhor aproveitamento das propriedades dos produtos;
- Manter as fichas técnicas e de segurança dos produtos em local facilmente acessível para consulta.

### 7.3 – Programas de limpeza e desinfeção

De acordo com o Decreto-lei 132/2000 deverá existir um plano de higiene com procedimentos escritos. Ao elaborar o plano de higienização é necessário definir:

- O que se limpa?
- Quem limpa?
- Quando limpa?
- Como limpa?
- Qual o procedimento necessário para a monitorização e verificação?
- Qual é o tempo necessário para limpar?
- Quais os produtos, equipamentos e utensílios a utilizar?
- Qual o vestuário de proteção exigido?
- Quem é o responsável pela monitorização e verificação?

Depois de identificadas em detalhe e de forma isolada as operações de limpeza e as operações de desinfeção importa reunir a informação recolhida e avançar para o esquema de higienização que pode ser resumido da seguinte forma:

- Efetuar a limpeza. Utilizar detergentes adequados e respeitar as dosagens e tempos de atuação indicados;
- Enxaguar abundantemente com água e evacuar a água de enxaguamento;
- Escolher um desinfetante eficaz e ter a conta o modo de conservação do mesmo;
- Respeitar as indicações de dosagem, tempo de contacto e modo de aplicação do desinfetante;
- Enxaguar as superfícies e os aparelhos com água limpa em quantidades suficientes para eliminar os restos de desinfetante.
- Desinfetar após as atividades de lavagem, o material de limpeza e outros acessórios.

Os programas de higienização devem garantir que todas as partes do estabelecimento sejam adequadamente limpas incluindo o equipamento de limpeza e desinfeção.

Os programas de higienização devem ser elaborados pelos responsáveis das instalações alimentares de acordo com as especificidades de cada instalação, tendo em conta

os princípios acima descritos (Anexo III). Após a validação devem ser afixados em todas as divisões das instalações alimentares, monitorizados pelos respectivos responsáveis diretos das instalações alimentares (Anexo IV) e inspecionados pelos Médicos Veterinários. Os programas de limpeza e desinfecção podem e devem ser alterados sob proposta devidamente justificada à Divisão de Medicina Veterinária.

#### Conselhos práticos:

- É importante que os trabalhadores estabeleçam rotinas de limpeza, em que a regra é “limpar à medida que se suja” de forma a facilitar os procedimentos a realizar posteriormente. Cada operador é responsável pelas superfícies e equipamento que utiliza.

- O uso de vassouras é proibido durante o processamento de refeições e fora desse período é proibido varrer o chão a seco já que resulta na contaminação de equipamentos e utensílios já lavados e desinfetados. Os pavimentos das diferentes zonas da unidade devem ser higienizados no final de cada turno de trabalho. Os tetos, paredes e portas devem ser periodicamente higienizados com água quente e detergente, fora do período de trabalho. As áreas menos acessíveis, onde é comum que se acumulem detritos, merece especial atenção devendo ser higienizada após a utilização das referidas zonas. Os manípulos das portas são fonte de preocupação acrescida devendo ser limpos diariamente, quando adequado, mais que uma vez.

- A limpeza das paredes e equipamentos deve ser feita no sentido descendente (de cima para baixo) de forma a evitar recontaminações. Com o mesmo objetivo é aconselhada a mudança da água de enxaguamento, que deve ser sempre limpa, quando esteja fria ou se encontre suja.

- Os ralos de escoamento constituem-se muitas vezes como porta de entrada de pragas (como é o caso dos roedores) pelo que, além de se encontrarem em bom estado de conservação, devem ser lavados após cada turno de trabalho e deve assegurar-se que estão limpos e desentupidos, sem qualquer vestígio de gordura ou restos de comida.

- As casas de banho e vestiários devem ser higienizados diariamente. O responsável pela sua higienização deve certificar-se que existem toalhetes de papel, solução de lavagem e desinfetante para as mãos junto de cada lavatório.

- As superfícies (como bancadas e mesas) e equipamentos (tais como a fiambreira e a serra de congelados) devem ser alvo de higienização após cada utilização. No caso de um mesmo equipamento ter de ser utilizado para alimentos distintos (como picar carne crua e

carne cozinhada) deve ser efetuada a sua higienização entre as duas utilizações. Após a lavagem, desinfecção e secagem o equipamento deverá ser protegido com um plástico até à próxima utilização.

- Os equipamentos de conservação de congelados deverão ser higienizados, no mínimo, mensalmente. Quanto aos equipamentos de refrigeração deverá ser feita uma limpeza sumária diariamente e uma higienização mais aprofundada uma vez por semana. Neste tipo de equipamentos deve ser dada especial atenção às portas (sobretudo borrachas e manípulos), prateleiras, paredes interiores e chão.

#### **7.4 – Manutenção dos equipamentos**

Um plano de manutenção dos equipamentos deve ser estabelecido tendo como base as indicações do fabricante. Apenas desta forma se obtém o garante que todos os equipamentos estão a funcionar nas melhores condições, evitando avarias, que estes estejam a trabalhar fora do âmbito previsto ou que pela falta inopinada de algum equipamento, sejam condicionadas as operações de produção planeadas, o que pode por em causa a salubridade e qualidade dos alimentos.

É também necessário estabelecer e manter um sistema de registos de todas as operações de manutenção efetuadas e de operações futuras.

### **8. Controlo de pragas**

Uma praga é qualquer animal que, estando em determinado número numa instalação, possa vir a causar a contaminação dos alimentos, com implicações na saúde dos consumidores.

Um programa de controlo de pragas adequado tem o objetivo não só de prevenir o aparecimento mas também garantir o controlo efetivo de uma praga. A prevenção visa evitar o acesso dos animais às instalações ao passo que o controlo tem como objetivo a redução da população, isto porque, a extinção total é quase impossível. O cumprimento das medidas de carácter preventivo revela-se muito mais eficaz e económico do que as medidas de carácter destrutivo que são acionadas quando é necessário eliminar pragas já existentes na unidade.

A cozinha supõe um habitat favorável ao aparecimento e proliferação de determinadas pragas, devido às condições ambientais de temperatura e humidade que se

verificam no seu interior. Além disso, uma cozinha é sempre fonte de alimentos de fácil acessibilidade. As pragas mais comuns numa cozinha são os insetos (voadores ou rastejantes) e roedores.

Um plano integrado de controlo de pragas deve considerar, além da utilização de biocidas, medidas de carácter físico ao nível das instalações, que ajudem a controlar, reduzindo a utilização de substâncias químicas.

### **8.1 – Prevenção**

A prevenção de pragas passará, em grande medida, pela eliminação das medidas propiciadores ao seu desenvolvimento bem como pela limitação da possibilidade de acesso às instalações. O controlo pode ser exercido através de métodos químicos ou físicos. A ação química consiste na utilização de produtos que atuam sobre os animais causando-lhes a morte. Relativamente à ação física existem no mercado diferentes sistemas disponíveis, como os aconselhados na área alimentar são os insectocaçadores. Estes atraem os insetos pela luz e calor emitidos pelo aparelho, que são depois retidos numa tela colante.

Para os insetos voadores, como moscas e mosquitos, a prevenção passa pela instalação de redes mosquiteiras ou de cortinas de ar que dificultam o acesso, bem como pela manutenção de portas e janelas fechadas.

Dos insetos rastejantes mais comuns, consideram-se habitualmente as baratas como os mais preocupantes em termos de segurança alimentar. Estes animais têm uma excelente capacidade de adaptação e encontram-se mundialmente disseminados, muitas vezes em estreita relação com a ocupação humana dos espaços. Dos vários mecanismos adaptativos que possuem podemos referir as suas patas dotadas de pequenos ganchos que lhes permitem trepar paredes lisas. Alimentam-se de tudo o que é orgânico, preferindo alimentos açucarados, gordurosos e com amido. As baratas conferem um odor característico aos locais contaminados e o seu principal período de atividade é durante a noite, altura em que abandonam os seus abrigos (locais quentes e húmidos) em busca de alimento.

Existe uma panóplia de medidas que podem ser utilizadas na prevenção de infestações por baratas:

1. Impedir o acesso às instalações, descartando os materiais rececionados e vedando frestas, ralos e orifícios.

2. Eliminar abrigos removendo vegetação e entulhos da área envolvente à unidade, tapando buracos e mantendo limpos os terrenos baldios.

3. Inspeccionar periodicamente os locais/materiais que possam servir de abrigo/transporte como papelão, caixotes, armários e gavetas.

4. Eliminar fontes de água e alimento, acondicionando corretamente os alimentos e os lixos orgânicos e mantendo limpas as instalações, removendo gorduras e restos de alimentos dos fornos, armários e dispensas.

A deteção das baratas é feita através da observação de: excrementos (com odor característico), cápsulas vazias, esqueletos, cascas ou dos próprios insetos (não esquecer que sendo mais ativos no período noturno a sua visualização será mais fácil nesta altura. Se observarmos baratas durante o dia é um indicador de que a infestação será elevada).

Das cerca de 1700 espécies de roedores existentes apenas 125 são consideradas pragas. Entre nós, as mais comuns e alvo de preocupação são *Rattus norvegicus* (ratazana), o *Rattus rattus* (rato preto ou rato do telhado) e o *Mus musculus* (ratinho ou rato do campo).

Estes animais possuem grande destreza física podendo passar por orifícios de pequenas dimensões, trepar, equilibrar-se e alguns – como a ratazana – até conseguem nadar. São excepcionalmente cuidadosos e têm a capacidade de aprender a partir de experiências sofridas por qualquer membro do grupo. A sua dieta é muito abrangente mas preferem cereais e sementes. A abundância ou escassez de alimentos determina o seu ciclo reprodutivo o que explica a importância do controlo destas populações numa cozinha. Os períodos de alimentação mais importantes são o anoitecer e a madrugada.

Apesar de terem fraca visão os roedores têm os outros sentidos muito apurados, dos quais destacamos o tacto, extremamente desenvolvido devido à existência das vibrícias (bigodes). Os roedores são uma praga extremamente preocupante devido aos perigos que acarretam:

- Utilização e contaminação de recursos alimentares
- Danos em estruturas e materiais
- Transmissão de doenças: por mordedura, contaminação dos alimentos com urina ou através vectores (como carraças e pulgas) que os parasitam. Algumas das doenças que podem ser transmitidas por estes animais são a salmonelose, leptospirose e febre tifoide, entre outras.

Na sua prevenção as medidas a tomar são semelhantes às anteriormente referidas para as baratas. A deteção pode ser efetuada de diferentes formas: visualização dos indivíduos, fezes ou urina, caminhos e trilhos marcados, mordeduras, buracos e passeios abatidos, tocas ou ninhos e ainda pelos ruídos característicos que provocam.

A observação dos sinais também está dependente do grau de infestação podendo, em infestações baixas, serem perceptíveis apenas as mordeduras e/ou deposição de fezes. As armadilhas com isco também permitem avaliar o grau de infestação, sendo o número de animais capturados diretamente proporcional à infestação.

## 8.2 – Erradicação

A desbaratização no sector alimentar é atualmente realizada pela aplicação de gotas de isco inseticida em forma de gel, em locais estratégicos, que funciona de forma preventiva. Contudo, muitas vezes é necessária a aplicação de inseticidas em pulverização ou através de fumigação, efetuando tratamentos de choque, quando as infestações são mais significativas. Nestes casos, é fundamental que a operação de controlo de pragas ocorra fora dos períodos normais de laboração e que os alimentos estejam adequadamente protegidos.

A desratização, tal como a desbaratização, tem como objetivo a redução da população, sendo difícil obter a sua eliminação total e definitiva. A desratização química deve ser acompanhada de um plano de higiene e de formação/informação do público. Para a formulação de um plano de desratização é necessário recolher elementos, através da observação e vigilância do local, que nos permitam saber:

- Características do local infestado: infraestruturas, meio envolvente, acesso do público e animais, higiene;
- Possíveis fontes de água e bebida (os iscos devem ser mais apetecíveis que os alimentos disponíveis);
- Espécie(s) de rato(s) presente(s);
- Extensão da infestação.

Do vasto conjunto de métodos não químicos podemos citar as armadilhas, as telas adesivas e os repelentes (como os que utilizam ultra-sons). No controlo químico os rodenticidas mais utilizados são os de efeito retardado, sendo na sua maioria anticoagulantes e que se caracterizam por causar a morte dos animais após várias ingestões. Os anticoagulantes usados nas operações de roedores dispõem de antídotos identificados.

### **8.3 – Comprovativo de monitorização**

Em qualquer plano de controlo de pragas a empresa responsável deve apresentar uma descrição técnica das atividades a desenvolver identificar os produtos a utilizar, que devem estar considerados na lista de autorizações de venda, publicada pelas autoridades nacionais de saúde. A unidade deve dispor, para cada produto, das respectivas fichas técnicas e fichas de segurança. Cabe à empresa responsável elaborar um relatório técnico após cada visita onde refira a avaliação do grau de infestação, as medidas implementadas e recomendações úteis.

A aplicação de planos de controlo de roedores deve ser documentada, tal como a informação resultante das visitas de controlo efetuadas, para permitir uma análise da evolução da situação ao longo do tempo. Os cuidados a ter durante o processo passam pela eficaz proteção dos manipuladores, colocação dos iscos em caixas apropriadas, em locais selecionados e devidamente assinalados, devendo as caixas ser dotadas de sistemas que previnam o acesso a pessoas e animais.

## **9. Gestão de Resíduos**

Deverão existir adequadas estruturas e equipamentos para remover e armazenar os lixos. Estas estruturas não devem permitir a acumulação de lixos nas áreas de manipulação e armazenamento, ou noutras áreas onde existam alimentos, incluindo zonas envolventes. Os equipamentos usados para acondicionamento e remoção de lixos, não devem ser susceptíveis de induzir contaminação cruzada (ex. circulação de caixotes de lixo na área de laboração).

Os locais de armazenamento de lixos devem estar perfeitamente limpos e fechados. A adequada eliminação dos resíduos gerados é uma obrigação para qualquer estabelecimento. Assim, é necessária a existência de dispositivos para o lixo de diferentes tipos e materiais de acordo com o tipo de resíduos a eliminar.

Os resíduos que se encontram na forma líquida devem ser eliminados na rede de esgotos, com exceção dos óleos alimentares que devem ser armazenados para posterior recolha por uma empresa especializada no seu tratamento.

Os resíduos sólidos ou semi-sólidos devem ser recolhidos em sacos resistentes de plástico e colocados em recipientes dotados de tampa com acionamento não manual e com rodas de modo a facilitar a sua mobilidade. Os dispositivos para o lixo devem ser colocados

em locais definidos e devidamente assinalados. No exterior do estabelecimento deve existir um local com contentores para os diferentes tipos de lixo, onde serão colocados os sacos de lixo, sempre devidamente fechados.

De acordo com o Regulamento (CE) 852/2004, os resíduos alimentares, os subprodutos não comestíveis e outros resíduos deverão ser retirados das salas em que se encontrem regularmente de forma a evitar a sua acumulação. Assim, os sacos devem ser removidos das zonas de trabalho no final de cada turno ou, sempre que se encontram cheios mesmo que a meio do turno. Os desperdícios e resíduos devem ser eliminados com regularidade, evitando-se a sua acumulação, mesmo nos locais destinados ao armazenamento.

A solução ideal para o meio ambiente é a separação dos detritos na fonte, deve proceder-se a recolhas separadas de acordo com as seguintes categorias: papel e cartão, vidros, restos de comida, gorduras e óleos, outro tipo de resíduos.

## **Parte III - Produção alimentar: procedimentos de monitorização e controlo, metodologia de análise de perigos e controlo de pontos críticos**

### **10. Aquisição de géneros alimentares**

A aquisição de matérias-primas e de alimentos é, logo à partida, um importante ponto de controlo sistemático para reduzir a probabilidade de introdução de perigos que possam afetar a segurança e qualidade dos alimentos para processamento e consumo.

O processo de aquisição deve ser feito de forma a garantir que os alimentos sejam seguros e de qualidade competindo às Secções de Alimentação assegurar tais requisitos. Cabe à Divisão de Medicina Veterinária, em coordenação com os órgãos próprios de gestão do aprovisionamento na GNR, proceder à especificação técnicas e sanitárias que sirvam de base ao aprovisionamento.

Diariamente, no decurso da recepção de alimentos, devem ser verificados:

- A data limite de consumo (vulgo prazo de validade);
- A temperatura à recepção está de acordo com o tipo de conservação do género alimentício;
- A não existência de possíveis contaminantes.

Estes dados devem ser registados num documento próprio (anexo VIII). Sempre que estes requisitos não se encontrem dentro dos limites estabelecidos, os géneros não deverão ser rececionados.

Em situações duvidosas, ou sempre que for considerado necessário, deve ser solicitado o apoio técnico da Divisão de Medicina Veterinária. Este apoio deve envolver a definição das características a que as matérias-primas devem obedecer, o controlo e inspeção pontuais no ato da recepção, a realização de auditorias às instalações / sistemas de transporte do fornecedor, ou outras intervenções que se considere necessárias, devendo por isso as Unidades manter uma lista atualizada dos seus fornecedores.

Atendendo a que os produtos ou empresas certificados ao abrigo das normas portuguesas (NP), europeias (EN) ou da International Standardization Organization (ISO) têm uma maior garantia em termos de qualidade e segurança alimentar devem ser preferidos dos restantes. Estão nestes casos as certificações ISO 9001 (gestão da qualidade), ISO 22000 (gestão da segurança alimentar), entre outras.

## 11. Transporte

Durante o transporte os alimentos podem ser contaminados ou ser favorecido o crescimento de microrganismos patogénicos e suas toxinas, podendo os alimentos resultar alterados ou mesmo impróprios para consumo. Para que o risco seja reduzido ao mínimo, é imperioso que sejam tomadas medidas de proteção adequadas.

Os responsáveis pela aquisição e recepção dos alimentos só os devem aceitar, para além da verificação dos requisitos especificados, se tiverem sido transportados de forma a que os seguintes requisitos estejam assegurados:

- Possuírem estruturas que não contaminem os alimentos e embalagens;
- Poderem ser efetivamente limpos e quando necessário desinfetados;
- Permitirem uma separação física efetiva, entre diferentes tipos de alimentos, e entre produtos alimentares e não alimentares;
- Permitir a proteção contra qualquer tipo de contaminação, incluindo lixos e fumos;
- Manterem a temperatura, humidade, a atmosfera e outros requisitos necessários para reduzir ou impedir o desenvolvimento de microrganismos patogénicos e/ou toxinas, assegurando a temperatura requerida por cada tipo de alimento considerando os congelados e os refrigerados.

Para além destes requisitos é de igual importância verificar a limpeza dos veículos, e quando aplicável, nomeadamente durante a execução de visitas aos fornecedores, podem ser verificados os planos de higienização, a aplicar nos veículos de transportes.

Cumprir com a legislação nacional e comunitária e as normas aprovadas em vigor, nomeadamente no que diz respeito ao documento de transporte – Guia de Transporte.

É nesta Guia de Transporte que devem ser assinaladas todas as não conformidades detectadas durante a carga, transporte e descarga. Este documento da responsabilidade do transportador é constituído pelo original destinado ao expedidor, duplicado destinado ao destinatário e o triplicado destinado ao transportador.

Desta forma, quaisquer não conformidades detetadas no produto e/ou condições de transporte detetadas pelo expedidor, transportador e destinatário deverão ser assinaladas neste documento, nomeadamente no que diz respeito ao registo e manutenção de temperaturas.

As condições de transporte de alimentos em ambiente refrigerado e congelado deverão ser avaliadas e registadas no momento da receção e verificadas relativamente ao cumprimento dos requisitos enunciados no anexo VII.

Nos veículos que estão equipados com equipamentos de registo dotado de impressora, o respetivo talão, no momento da receção, deve ser solicitado e anexado ao registo de inspeção à receção.

## **12. Armazenamento**

As instalações e equipamentos de armazenamento de produtos alimentares devem cumprir todas as especificações dos estabelecimentos alimentares relativamente ao desenho e estruturas, manutenção e limpeza e controlo de pragas.

No armazenamento sob temperatura controlada deve ser sempre tida em conta a temperatura que efetivamente se faz sentir, a circulação do ar e a densidade de armazenagem.

As câmaras frigoríficas deverão estar equipadas com equipamento de registo de temperaturas eletrónico ou, na sua falta, um equipamento amovível colocado no seu interior. Em qualquer dos casos deve proceder-se ao registo de temperaturas verificadas numa folha de registo manual bi-diário (anexo V).

### **12.1 – Receção**

Os produtos alimentares rececionados antes de entrarem para as instalações ou equipamento de armazenamento devem ser inspecionados, e só se estiverem aptos a serem posteriormente distribuídos e/ou consumidos, serão aceites pelas unidades. A inspeção deverá incidir nos seguintes aspetos:

#### 1. Aspeto Exterior

- Verificação da integridade da embalagem;
- Confirmação da inexistência de contaminação (física, química ou biológica) dos géneros alimentícios;

#### 2. Rotulagem

A rotulagem constitui um ponto importante a ser verificado na medida em que garante a rastreabilidade do produto.

Os alimentos devem estar acompanhados da informação suficiente para assegurar o seu correto manuseamento, armazenamento, preparação e utilização, e assegurar a sua identificação e recolha quando necessário.

A rotulagem dos géneros alimentícios deve cumprir as regras e princípios estabelecidos na legislação em vigor, sendo menções obrigatórias:

- Denominação de venda, designação do produto pelo nome, estado físico do produto e tratamento específico a que foi submetido (ex.: fumado);
- Nome, denominação social e morada do fabricante;
- Número de controlo veterinário do estabelecimento;
- Lista de ingredientes e aditivos;
- Indicação do lote do alimento;
- Peso e quantidade líquida de produto;
- Condições especiais de conservação, utilização e modo de emprego;
- Data limite de consumo (prazo de validade).

Os prazos de validade dos alimentos podem ser expressos da seguinte forma:

- “Consumir até...” Estes produtos têm de ser necessariamente consumidos antes da data indicada no rótulo e nunca no mesmo dia ou depois.

- “Consumir de preferência antes de...” Estes produtos são menos perecíveis que os anteriores e devem ser consumidos de preferência antes do dia indicado no rótulo.

- “Consumir de preferência antes do fim de...” Este produtos são os que possuem o prazo de validade mais alargado, normalmente superior a 18 meses; possuem a indicação do ano e devem ser igualmente consumidos antes do fim do mês/ano indicado no rótulo.

Produtos que, independentemente do tipo de rotulagem, tenham ultrapassado o prazo indicado no rótulo, não devem ser adquiridos ou consumidos em Unidades da GNR.

### 3. Temperaturas de recepção dos produtos

Quando os produtos estão sujeitos a armazenamento sob temperatura controlada, esta devem ser verificados à chegada do meio de transporte, e registada na respetiva Guia de Transporte. Só devem ser aceites produtos em que a temperatura de transporte/ recepção esteja dentro dos limites de conservação e manutenção do produto:

- Congelados → < -18° C;

- Carne e peixe → 1° C a 4° C;
- Legumes, hortaliças, ovos e frutos → 5° C a 8° C
- Iogurtes, manteigas, gorduras e charcutaria → 1° C a 5° C;
- Sobremesas → <5° C;

As temperaturas devem, tanto quanto possível, ser recolhidas diretamente nos alimentos (este processo pode ser difícil nos produtos congelados).

Sempre que surjam dúvidas ou suspeitas de produtos alterados, os responsáveis pelos estabelecimentos devem rejeitar os produtos e quando necessário solicitar de imediato a intervenção da Chefia do Serviço Veterinário. Só deverão ser aceites produtos e embalagens em perfeitas condições.

As temperaturas devem ser registadas no impresso próprio para “inspeção à recepção”.

## 12.2 – Acondicionamento e arrumação

Durante as operações de acondicionamento dos produtos alimentares, há risco de contaminação:

- **contaminação física** - com derrame de líquido, quebra de embalagens de vidro, etc.
- **alteração dos cheiros e sabores** – com sabão, detergentes, frutas, vegetais, produtos químicos, borracha, tabaco, especiarias e perfumaria, etc.
- **infestação** – através de cereais contaminados com pragas, frutos secos não processados, matérias-primas agrícolas, conspurcados com terra, etc.

As embalagens utilizadas devem garantir a inocuidade dos produtos quanto à estabilidade e neutralidade química, serem impermeáveis ao vapor de água, gases, cheiros, água, óleo e gorduras.

Os pavimentos, paredes e tetos dos locais destinados ao acondicionamento devem permanecer em bom estado, limpos e secos.

As áreas de armazenagem devem estar limpas e livres do lixo próprio da operação (paletes e caixas partidas, filme estirável e do resultado de eventuais derrames de produtos). Deve o responsável elaborar um plano de limpeza e remoção de lixos, validá-lo e monitorizá-lo devidamente.

Deve sempre expedir-se ou consumir os produtos mais antigos de cada lote para não se correr o risco de deixar expirar os prazos de validade. Os responsáveis pelos estabelecimentos devem ter um registo efetivo dos produtos armazenados com o fim de os localizar facilmente e expedi-los segundo a ordem de chegada “ First in, First out” (FIFO).

Todos os produtos não conformes ou produtos cujo prazo de validade expire durante o armazenamento devem ser destruídos e registados na folha de registo de produtos destruídos/devolvidos (anexo VI). Quando não for possível a sua destruição / devolução imediata, deverão ser colocados em saco plástico fechado, em ambiente controlado termicamente (ou não, conforme as instruções do fabricante) e identificados com etiquetas visíveis indicando: Produto fora do prazo de validade/avariado – Aguarda destruição/devolução.

Para os produtos congelados, as embalagens utilizadas devem possuir as seguintes propriedades físicas ou físico-químicas: resistência mecânica e elasticidade.

Para os frutos e hortícolas a serem armazenados em ambiente refrigerado é importante que a embalagem permita uma boa circulação do ar devido à respiração natural destes produtos.

### **12.2.1 – Armazenamento dos alimentos em câmaras de frio**

Os produtos devem ser colocados em prateleiras ou sobre estrados amovíveis de material lavável (a 10 cm do pavimento) e não diretamente no pavimento, para permitir a circulação de ar envolvente, encontrar-se afastados entre si e das paredes da câmara.

Os alimentos devem conservar-se retirando a embalagem de transporte, mas tendo sempre o cuidado de os rotular – recortando o rótulo da embalagem e mantendo-o junto do produto, embora não contactando diretamente com o produto.

Quando existe apenas uma câmara, os produtos serão arrumados por afinidade consoante a categoria a que pertencem, pelo que deverá existir uma separação física, colocando-os em diferentes prateleiras.

Todos os produtos frescos como os legumes que podem veicular sujidades, devem ser arrumados isoladamente e colocados nas prateleiras inferiores das câmaras. Nas prateleiras superiores, colocam-se os alimentos mais limpos e os mais susceptíveis de deterioração.

No interior da câmara deverá verificar-se sempre separação efetiva dos alimentos crus dos cozinhados.

De seguida tem um exemplo de como se deve organizar um frigorífico:

Regras de organização em câmaras frigoríficas verticais:

- Em cima

Alimentos limpos e lacticínios

Alimentos confeccionados

- No meio

Carne

Peixe

- Em baixo

Produtos em fase de descongelação

- Na zona mais inferior

Frutas e vegetais

Todos os alimentos devem estar acondicionados em recipientes que evitem derrames ou contaminações dos outros alimentos presentes no mesmo equipamento,

Tal como em todas as instalações de alimentos, deve manter-se o interior e exterior permanentemente higienizados.

### **12.2.2 – Armazenamento de ovos**

Os ovos frescos constituem uma fonte de contaminação e um possível perigo microbiológico, não só no armazenamento como na área de preparação e confeção de alimentos.

Atualmente existem no mercado ovos pasteurizados em várias apresentações (ovos cozidos, só gema, só clara, e ovos inteiros) prontos a utilizar nas várias aplicações culinárias. Recomenda-se a substituição dos ovos frescos por este tipo de produtos.

Em casos excecionais em que seja imprescindível a utilização de ovos frescos deve-se proceder à inspeção normal e tomar as precauções necessárias no seu manuseamento.

Na recepção dos ovos, deve ser verificado se estão sujos ou quebrados e se os cartões se apresentam limpos, secos e isentos de cheiros. Caso isso aconteça não devem ser rececionados, devendo proceder-se à sua devolução. As caixas depois de inspecionadas devem ser colocadas nas prateleiras inferiores das câmaras frigoríficas. Nos frigoríficos, tipo doméstico, as embalagens de cartão devem ser retiradas mantendo o rótulo justaposto.

Os ovos devem ser conservados a temperaturas de refrigeração compreendidas entre os 5°C e os 8°C, e retirados apenas imediatamente antes da sua utilização. Na cozinha, os ovos devem permanecer em recipientes de aço-inox ou em outros facilmente laváveis e não nos alvéolos. Devem permanecer apenas o tempo estritamente necessário para a sua utilização e evitar sempre a condensação de água sobre a casca. Os ovos só devem ser lavados no momento imediatamente antes da sua utilização.

### **12.2.3 – Recolha e acondicionamento de amostras para análise microbiológica**

Os responsáveis diretos pelos estabelecimentos da GNR que confeccionam e distribuem alimentos devem recolher e acondicionar adequadamente amostras representativas das refeições diariamente confeccionadas. Estas amostras servem para, no caso de surgirem possíveis problemas imputáveis aos alimentos consumidos, serem analisadas após inquérito epidemiológico procurando informação para estabelecer um diagnóstico e implementar medidas corretivas adequadas.

Para tal a recolha de amostras de refeição ou alimentos servidos, deve ser feita do seguinte modo:

- O manipulador deverá lavar as mãos e calçar luvas imediatamente antes da colheita;
- Os utensílios devem estar devidamente higienizados;
- Os utensílios usados só podem contactar com o alimento;
- As mãos não podem tocar no alimento a analisar nem com as superfícies que com ele contactem;
- A recolha deve ser feita em sacos estéreis de amostras, ou em recipientes adequadamente tratados de forma a que se encontrem suficientemente higienizados;
- Recolher um pouco de todos os componentes (molho, salada, etc.) de cada um dos pratos servidos (cerca de 150gr no total);
- As saladas devem ser recolhidas separadamente dos restantes componentes da refeição;
- Guardar diariamente todas as sobremesas que contenham ovos, bolos com creme ou natas;
- Recolher amostras de sopa quando contenham alimentos proteicos (carne, peixe, ovo);

- Identificar o exterior do saco (conteúdo, data, refeição e tipo de prato);
- Arrefecer rapidamente os recipientes na câmara de refrigeração a uma temperatura inferior a + 4°C, onde deverão permanecer durante 72 horas.
- Após as 72 horas os recipientes reutilizáveis são esvaziados e cuidadosamente higienizados, enquanto os descartáveis são eliminados.

#### **12.2.4 – Armazenamento e utilização de excedentes de confeção**

Em princípio e por razões de segurança, todas as sobras devem ser eliminadas após as refeições. No entanto, para diminuir as perdas por desperdício e para reutilizar excedentes de confeção, que tecnicamente possam ser aproveitados, terão de ser seguidos rigorosamente os seguintes procedimentos:

- Eliminar os molhos ou sucos;
- O recipiente deverá possuir a identificação do produto que contém e a data de confeção;
- Proceder à sua rápida refrigeração (igual ou inferior a +2°C);
- Utilizar os excedentes na refeição seguinte (intervalo máximo de 7 horas). Caso contrário devem ser rejeitados;
- O seu reaquecimento deverá ser suficiente, para que se atinja a temperatura de + 70°C no seu interior.
- Nunca reaproveitar sobras de refeições que contenham ovos, charcutaria, carnes picadas, peixe ou bacalhau picado ou desfiado.

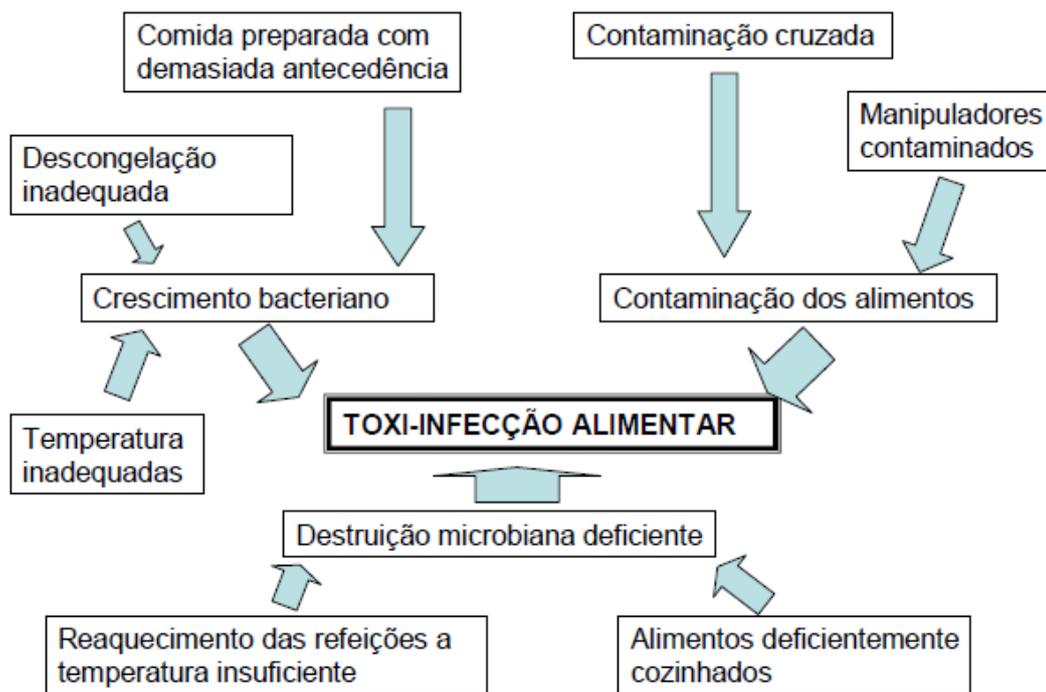
### **13. Preparação e confeção de alimentos**

A preparação e confeção de alimentos deve ser executada com um elevado grau de limpeza. Segundo estudos efetuados, as deficiências mais comuns encontradas nestas operações e desencadeadoras de toxinfecções alimentares são:

- Comida confeccionada com demasiada antecedência em relação ao consumo;
- Alimentos armazenados à temperatura ambiente (não refrigerados ou não congelados);
- Reaquecimento das refeições a temperatura insuficiente;
- Alimentos deficientemente cozinhados;

- Descongelação inadequada;
- Contaminação cruzada entre alimentos crus e cozinhados;
- Manipuladores e utensílios contaminados.

## Principais erros



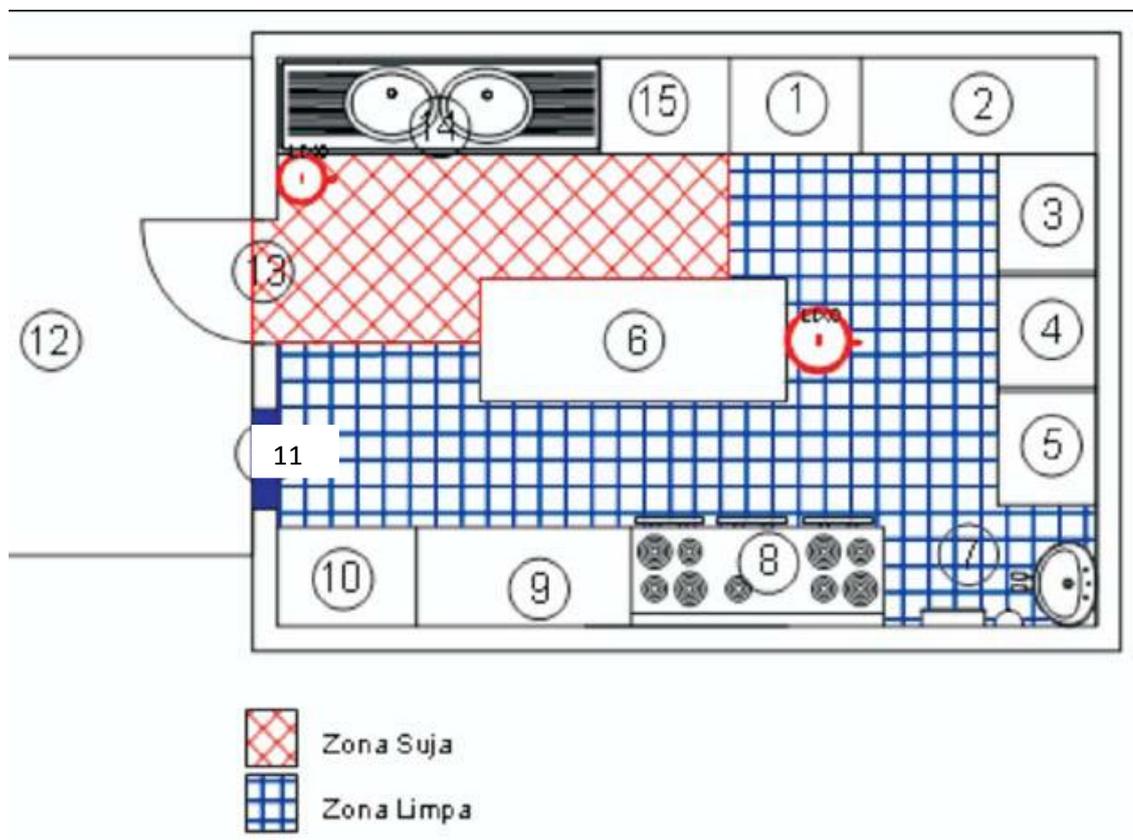
Os responsáveis pelos estabelecimentos de preparação e confeção de alimentos e seus operadores devem estar perfeitamente sensibilizados para estas questões, devem cumprir todas as regras de higiene alimentar e ter particular atenção quanto a organização das tarefas, preparação de alimentos crus, descongelação e preparação das refeições.

Não é admissível confeccionar alimentos para servir no dia seguinte. As exceções a esta regra devem ser aprovadas pela Divisão de Medicina Veterinária, e apenas quando tecnicamente estiverem reunidas as condições para tal. A confeção de refeições deve ser assegurada para a refeição imediatamente seguinte (de manhã para o almoço; á tarde para o jantar).

### 13.1 – Organização da confeção

Para evitar contaminações de alimentos cozinhados e pré-cozinhados por contacto direto ou indirecto com o pessoal, ou com matérias-primas num estado anterior de

preparação, deve organizar-se o serviço de forma a seguir o sistema de “marcha em frente”, não permitindo que os alimentos prontos a servir se cruzem com alimentos que estão a chegar para serem descascados, lavados ou preparados.



### Exemplo de organização por zonas

- 1 –Equipamento de Frio
- 2 –Despensa do dia
- 3, 4 e 5 –Bancas de preparação da carne, peixe e legumes
- 6 –Banca de apoio
- 7 –Lavatório com torneira acionada por comando não manual para higienização das mãos dos manipuladores de alimentos
- 8 –Fogão/Forno
- 9 –Zona de empratamento
- 10 –Zona de armazenagem de pratos/travessas e outros utensílios
- 11 –Janela de passagem das refeições para a sala
- 12 –Sala de refeições

- 13 –Janela/porta de passagem da louça suja para a cozinha
- 14 –Lavatórios para os utensílios sujos
- 15 –Máquina de lavar a louça (temperatura de água aproximadamente de 65°C)

A organização da cozinha deve contemplar a existência de zonas bem diferenciadas e identificadas para preparação de peixe, carne e vegetais. Sempre que tal não seja possível e a título de exceção a área poderá ser comum, desde que haja uma separação no tempo com higienização. (exemplo: preparar peixe, higienizar, preparar legumes)

Os alimentos crus devem ser manipulados em zonas diferentes daquelas onde se manipulam os alimentos cozinhados. Nos casos em que a disposição do local não permita, as operações devem ser separadas no tempo por uma fase de limpeza e desinfecção.

Todos os recipientes de lixo que existam nos locais de manipulação devem ser de pedal, estar fechados e dotados com saco de plástico próprio. As zonas envolventes destes recipientes de lixo devem ser constantemente limpas. Sempre que estejam cheios e após o período de laboração estes recipientes devem ser despejados.

### **13.2 – Preparação de alimentos crus**

Os frutos e os legumes que irão ser consumidos em cru, ou aqueles que irão sofrer uma operação de corte e/ou descasque, devem ser previamente lavados e desinfetados.

Todo o material que tenha que estar em contacto com materiais crus ou potencialmente contaminados deve ser limpo e desinfetado após utilização.

Depois de preparados, os produtos que não forem logo utilizados (situação que deve ser evitada), deverão ser armazenados em frio positivo (entre 0°C e os 7°C), conforme as exigências aplicáveis a cada um.

Durante a abertura das embalagens ter cuidado para não deixar cair inadvertidamente pedaços de embalagem no produto. Caso se quebre uma embalagem de vidro, o produto deve obrigatoriamente ser rejeitado.

Deve evitar-se a utilização de embalagens e recipientes de vidro dentro das zonas de preparação e confeção de alimentos.

#### **13.2.1 – Desinfecção de saladas e alimentos crus**

Na preparação de saladas e alimentos crus, devem observar-se os seguintes procedimentos:

- Escolher muito bem todos os alimentos vegetais que se consomem em cru:
  - Alface e couve para salada
  - Tomate e pimento
  - Limão e morangos
  - Salsa, coentros e hortelã
- Lavar o recipiente;
- Lavagem dos alimentos com água corrente;
- Desinfecção (3 métodos à escolha)
  - Por imersão numa solução de água e lixívia, durante 15 minutos, na concentração de 1 dl de lixívia para cada 10 litros de água;
  - Por utilização de pastilhas de cloro
  - Por utilização de produtos comerciais próprios para o efeito
- Passar novamente por água corrente.

### 13.2.2 – Descongelação

Os produtos devem ser descongelados em ambiente refrigerado (entre os 0°C e os 6°C) e nunca à temperatura ambiente. Deve evitar-se que o produto, durante e após a fase de descongelação, esteja em contacto com o líquido (suco ou exsudado) que se liberta do mesmo. Para tal o processo de descongelação deverá ter lugar em recipientes perfurados, colocados por sua vez no interior de outros recipientes destinados a recolher os líquidos.

Os produtos poderão ser descongelados rapidamente utilizando micro-ondas ou com água, sendo que esta última só deve acontecer excecionalmente e quando os produtos estejam embalados. No entanto, não se deve mergulhar os produtos em água, mas sim colocá-los sob água corrente potável a uma temperatura máxima de + 20°C. Este processo é sempre de evitar e só se efetua em situação de emergência.

Os produtos deverão ser confeccionados até às 24 horas seguintes ao início da descongelação.

#### **A recongelação de produtos é estritamente proibida.**

Certos produtos congelados, em particular os legumes e salgados (ervilhas, couve-flor, rissóis, almôndegas e hambúrgueres, pastéis de bacalhau, croquetes, etc.), podem ser confeccionados diretamente sem descongelação prévia.

### 13.3 – Preparação de refeições

Durante a preparação das refeições é extremamente importante controlar bem o tempo e a temperatura. As bactérias multiplicam-se muito rapidamente a temperaturas compreendidas entre os +5°C e os + 65°C; a partir dos +65°C a +70°C a maioria das bactérias vegetativas são destruídas.

Os alimentos confeccionados só podem permanecer à temperatura ambiente por períodos de tempo reduzidos, devendo ser servidos e ingeridos no menor espaço de tempo possível após a confeção. Na linha de distribuição deverão estar num sistema tipo “banho-maria” que permita uma temperatura superior a +65°C. No sentido de controlar a sobrevivência e multiplicação de microrganismos os pratos servidos frios devem ser conservados a uma temperatura igual ou inferior a +3°C:

Os pratos reaquecidos (sobras) devem ser mantidos a uma temperatura superior a +70°C até serem servidos. Esta situação deve ser evitada tanto quanto possível pois preferencialmente todas as sobras deverão ser eliminadas. Na exceção, devem ser conservadas a temperatura inferior ou igual a +2°C por um período máximo de 7 horas, e servidas depois de reaquecimento a +70° C. É estritamente proibida a repetição deste ciclo. Os alimentos uma vez reaquecidos, se não forem utilizados, devem ser rejeitados.

Os produtos que por razões culinárias não possam ser tratados a temperaturas superiores a +70°C, tem de ser consumidos imediatamente após a sua preparação ou confeção.

A prova dos alimentos deve ser feita com utensílios próprios lavados e desinfetados, e nunca com os dedos. Depois de utilizados os utensílios devem ser lavados e desinfetados.

Após a confeção ou preparação para o consumo deve reduzir-se ao mínimo imprescindível toda a manipulação porque pode levar a uma contaminação posterior dos produtos cozinhados, ou produtos preparados prontos a comer (ex.: saladas).

Os produtos cozinhados não podem ser manipulados a seguir aos produtos crus sem lavagem intermédia das mãos e dos utensílios (contaminação cruzada).

Relativamente a um conjunto de alimentos, designados de alto risco, pela natureza e probabilidade de ocorrência de toxinfecções alimentares, deverão ser tomadas medidas especiais. São incluídos neste grupo os ovos, carnes picadas, desfiadas e fatiadas, reutilização de óleos de fritura, produtos fabricados à base de carne como pasteis, hambúrgueres, rissóis e almôndegas, leite e produtos lácteos (em especial “chantilly”, molhos, etc.).

### 13.3.1 – Ovos

Os ovos são um produto de origem animal produzido no aparelho reprodutor das aves. A parte terminal do aparelho reprodutor das aves – a cloaca – é comum às partes terminais do aparelho digestivo e urinário fazendo com que, durante a postura, o ovo fique contaminado por diversas bactérias normalmente existentes no intestino das aves, como a Salmonella. Atendendo à natureza porosa da sua casca e à necessidade de preservar a película protetora que o recobre, o ovo não pode ser sujeito a operações de limpeza e desinfecção, fazendo com que a sua superfície exterior apresente um grau de contaminação semelhante à do momento da postura.

Desta forma, a utilização de ovos frescos está condicionada, podendo estes apenas serem utilizados a título excepcional na forma de ovo estrelado, ovo cozido ou ovo escalfado. A confeção de alimentos à base de ovo como é o caso do bacalhau á brás e omeletes, deve ser garantida através da utilização de ovos pasteurizados. Existem atualmente no mercado diversos ovoprodutos próprios para indústria alimentar (ex. claras pasteurizadas, gemas pasteurizadas, ovos cozidos sem casca, etc..).

Os operadores sempre que manipulam ovos frescos, para além da lavagem e desinfecção das mãos para evitar a “contaminação cruzada” de outros alimentos e/ou utensílios, devem observar os seguintes cuidados:

#### a) Ao partir os ovos:

- Lavar os ovos no momento imediatamente anterior à sua utilização, sendo imperativa a destruição de todos os ovos que tenham sido lavados e não foram utilizados;
  - Não recuperar a clara que escorra pela casca ao separar a gema da clara;
  - Partir os ovos um a um para dentro de um prato, e só depois de comprovado o seu estado, adicioná-los aos restantes alimentos nas preparações com vários ovos;
- Remover imediatamente as cascas dos ovos que não podem permanecer nas bancadas onde se preparam os alimentos.

### 13.3.2 – Carnes Picadas

Pelas suas características, a carne picada é um produto particularmente susceptível de se tornar perigoso sob o ponto de vista de higiene alimentar. Deste modo, a carne deverá ser adquirida já picada, se for adquirida a uma indústria e se se encontrar congelada. Nas

restantes situações, a carne deve ser picada no momento imediatamente antes da confeção. Não deve ser adquirida carne picada a pequenos fornecedores, como por exemplo talhos.

A cadeia de frio não pode ser interrompida até à confeção do prato, assim carne picada refrigerada deve ser conservada no frigorífico (0°C a 4°C).

Todas as refeições que utilizam carne picada devem ser muito “bem passadas”. No caso dos hambúrgueres, estes devem ter a menor espessura possível para facilitar a sua total cozedura.

### **13.3.3 – Produtos de charcutaria**

Os fatiados, dependendo da natureza dos produtos, devem ser colocados em local refrigerado, e requerem os mesmos cuidados e procedimentos que os alimentos cozinhados.

A máquina de cortar fatias deve estar colocada na zona de preparação de confeccionados e para evitar multiplicação de microrganismos e contaminação dos fatiados após cada utilização deve-se:

- Mergulhar as várias peças soltas da máquina numa solução de detergente e água quente, escovando-as;
- Passar por água limpa;
- Deixar secar ao ar livre;
- Utilizar um pano molhado em água quente e detergente para lavar a lâmina e o resto da máquina, depois de convenientemente desconectada da eletricidade;
- Desinfetar a lâmina com lixívia;
- Passar por água limpa;
- Cobrir a máquina com papel branco;
- Voltar a montar a máquina.

As peças móveis da máquina podem, depois de lavadas e desinfetadas, ser acondicionadas em plástico e guardadas em equipamento próprio.

### **13.3.4 – Utilização de óleos de fritura**

A utilização incorreta das gorduras e óleos de fritura dos alimentos é susceptível de criar perigo para a saúde dos consumidores, estando por isso sujeita a legislação penal. Para temperaturas superiores a 180°C há formação de compostos polares potencialmente cancerígenos e para temperaturas inferiores há absorção de óleo em excesso, alterando o

alimento do ponto de vista nutricional. Assim sendo, devem ser respeitadas as seguintes medidas:

- Nunca ultrapassar a temperatura de fritura aconselhada (180°C), pelo que deverão ser utilizadas fritadeiras com monitorização de temperatura;
- Evitar o aquecimento do banho de fritura com antecedência;
- Filtrar sempre o óleo antes de reutilizar para eliminar os resíduos provenientes dos alimentos da fritura anterior;
- Evitar a acumulação de gordura nas paredes da fritadeira, usual nas zonas superiores acima do nível de enchimento;
- Não usar a mesma gordura para procedimentos culinários diferentes, como óleo de fritar peixe recuperado para fritar croquetes;
- Conservar o óleo ao abrigo do ar e da luz;
- Controlar a qualidade do óleo usando Kits de teste durante o seu uso e detetar os sinais de alteração que se manifestam por:
  - Escurecimento do óleo;
  - Cheiro desagradável;
  - Acidificação do sabor;
  - Aumento da viscosidade;
  - Libertação contínua de fumos, a temperatura inferior a 170°C;
  - Formação abundante de espuma.

Os testes de avaliação de compostos polares, não sendo utilizados em rotina, devem ser utilizados quando se verificam sinais de alteração, que importa confirmar, antes de utilizar ou continuar a utilizar os óleos ou gorduras de fritura.

## **14. Surtos de Toxinfecção alimentar**

Toxinfecção alimentar é por definição a doença resultante do consumo de alimentos contaminados por agentes patogénicos (bactérias e/ou suas toxinas). Considerando-se que existe surto quando duas ou mais pessoas experimentam uma doença similar após a ingestão de um alimento em comum, sendo confirmado ou indicado por inquérito epidemiológico que esse alimento foi fonte da doença.

A correta implementação de todas as recomendações do presente manual (código de boas práticas) reduz a probabilidade de ocorrência de surtos de Toxinfecção, no entanto, e porque as consequências podem ser fatais, é importante estar preparado para essa eventualidade.

Quando a prevenção falhou e o surto se deu o mais importante é iniciar uma serie de procedimentos para:

- Minimizar danos e consequências;
- Tratar mais rápida e eficazmente os afetados;
- Recomendar ações corretivas para evitar a repetição destes casos.

Para alcançar este objetivo é necessário chegar à fonte (alimento) e à causa (falha no processo) do problema.

#### **14.1 – Procedimentos em casos de suspeita de surto de toxinfecção alimentar**

Em caso de suspeita, ou seja, quando dois ou mais indivíduos partilharem uma doença similar (sobretudo de caracter gastrointestinal) tendo tomado pelo menos uma refeição em comum nas últimas 72h, o responsável pela messe fica encarregue de:

- Informar os serviços veterinários da ocorrência;
- Garantir a preservação das amostras-testemunha até ser autorizada a sua eliminação por parte dos serviços veterinários;
- Participar no preenchimento do Inquérito epidemiológico geral (anexo X);
- Participar no preenchimento do Inquérito epidemiológico individual por todos os indivíduos afectados (anexo XI).

## **Parte IV - Produção alimentar em Campanha: Forças Nacionais Destacadas e Exercícios**

Manter o abastecimento de géneros alimentares seguros é uma capacidade essencial para manter uma presença em Forças Nacionais Destacadas e em Exercícios, pelo que estas situações exigem alguns cuidados particulares mas tendo sempre como base os princípios até aqui enumerados.

Os elementos destas forças são particularmente susceptíveis aos riscos alimentares, na medida em que o stress físico e emocional bem como a fadiga enfraquecem o sistema imunitário. Estas situações podem ser exacerbadas em teatros com doenças exóticas ou em que os militares estão expostos a condições climatéricas extremas.

Quando o fornecimento é efetuado a partir de território nacional, o trânsito dos produtos pode ser mais ou menos demorado, e quanto mais demorado for maior a probabilidade de ocorrer deterioração ou alteração das características dos produtos ou possibilidade de contaminações intencionais ocorrerem.

Os produtos que são adquiridos localmente, no caso das Forças Nacionais Destacadas, são particularmente sensíveis e, como tal, carecem de atenção redobrada. O recurso a fornecedores locais deve ser controlado, nomeadamente no que diz respeito às instalações dos fornecedores, meios de transporte utilizados e inspeção cuidadoso no momento da recepção dos produtos.

Os pontos finais da cadeia de distribuição são os mais apetecíveis do ponto de vista de contaminações intencionais, já que diminui o efeito de diluição através da cadeia, pelo que nestes pontos devem ser concentrados esforços e meios. Caem nesta categoria a recepção, armazenamento e confeção dos alimentos. Todos os cuidados que foram anteriormente referidos são medidas que concorrem já nesse sentido.

Podem ser implementadas medidas adicionais, que passam pelo desenvolvimento de planos de segurança e resposta, a salvaguarda de locais de armazenamento e meios de transporte (através de barreiras físicas, sistemas de vigilância, entre outros), o acesso restrito e documentado a áreas consideradas críticas, os mecanismos de proteção do produto final (embalamento), a manutenção da rastreabilidade dos alimentos ou o comunicar de ameaças.

## **Nota conclusiva**

Pretende-se com estas instruções contribuir para o bem estar, saúde e o adequado moral dos militares e civis da GNR e cumprir o estabelecido na Lei

## Anexos

### ANEXO I - Declaração de compromisso Nº1

O Comandante/Diretor/Chefe

\_\_\_\_\_

Exmo. Sr. (A) \_\_\_\_\_ Posto \_\_\_\_\_  
Função \_\_\_\_\_, antes de começar a trabalhar com alimentos, por favor leia cuidadosamente as seguintes normas acerca da manipulação dos mesmos. São normas importantes, que têm como objetivo manter os alimentos que manipula seguros. Se não entender qualquer uma delas, questione o seu superior hierárquico.

1. Evite manipulações desnecessárias dos alimentos;
2. Mantenha de modo estritamente separado a preparação de comida crua da cozinhada;
3. Mantenha os alimentos perecíveis sob controlo, em refrigeração (temperatura inferior a 7°C), quentes, por períodos de tempo determinados após a confeção (temperatura superior a 65 °C);
4. Não prepare alimentos com muita antecedência (>4h) relativamente ao consumo;
5. Limpe, onde quer que esteja, e onde quer que vá - mantenha o equipamento e superfícies perfeitamente limpas;
6. Siga todas as instruções de segurança, das embalagens de alimentos e dos produtos de limpeza;
7. Se identificar qualquer situação errada, informe o superior hierárquico.

Eu li, entendi e cumprirei todas as normas de higiene para manipulação de alimentos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, 20\_\_

\_\_\_\_\_

**ANEXO II - Declaração de compromisso N°2****O Comandante/Diretor/Chefe**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exmo. Sr. (A) \_\_\_\_\_ Posto \_\_\_\_\_  
Função \_\_\_\_\_, antes de começar a trabalhar com alimentos, por favor leia cuidadosamente as seguintes normas imprescindíveis à segurança e qualidade dos alimentos. Se não entender qualquer uma delas, questione o seu superior hierárquico.

1. Mantenha o vestuário limpo, tal como as roupas de proteção. Uma vez suja deverá ser substituída;
2. Mantenha-se perfeitamente limpo e evite tocar com as mãos na boca, nariz, ouvidos ou cabelo, quando manipula alimentos. Proteja o cabelo, usando touca e barrete para evitar que lhe possa cair nos alimentos.
3. Lave perfeitamente as mãos:
  - antes de manipular alimentos;
  - após usar as casas de banho;
  - após manipular matérias-primas,
  - depois mexer no lixo;
  - antes de começar a trabalhar;
  - após qualquer intervalo (ex. fumar);
  - após limpeza do nariz;
4. Proteja cortes e feridas com pensos visíveis e impermeáveis;
5. Não use relógios, anéis ou artigos de joalharia que possam esconder restos de comida e sujidade quando manipula comida (anel de casamento poderá ser mantido);
6. Alerta o seu superior hierárquico, antes de começar a trabalhar, se tiver algum problema a nível da pele, nariz, garganta, estômago, intestino ou feridas infectadas. Se não o fizer estará a infringir não só o código de boas práticas de manipulação de alimentos, assim como a própria lei, visto que é um potencial transmissor de doenças e pode pôr em causa a Saúde Pública;
7. Se sofre de gastroenterite (vómito e/ou diarreia), só poderá retornar a trabalhar com alimentos passadas 48 horas após o desaparecimento dos sintomas; Será considerada uma pessoa intencionalmente contagiosa se não o fizer;
8. Não fume, coma, ou beba nos locais de manipulação de alimentos. Nunca tussa ou espirre sobre a comida. Se espirrar, lave de seguida as mãos.

Eu li, entendi e cumprirei todas as normas de higiene para manipulação de alimentos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, 20\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO III - Exemplo de um plano de limpeza e desinfeção

O Comandante/Diretor/Chefe

ELABORADO: ___/___/20__ APROVADO: ___/___/20__ EMITIDO: ___/___/20__  X- Frequência de limpeza a) Desinfetante/Detergente _____ b) Desinfetante/Detergente _____ c) Desinfetante/Detergente _____ X3) Limpeza trimestral	Diária		Semanal		Mensal	
	Limpeza	Desinfeção	Limpeza	Desinfeção	Limpeza	Desinfeção
<b>Local de preparação</b>						
Pavimento	X					
Paredes das zonas de trabalho	X					
Caleiras de escoamento	X	a)				
Torneiras e cabos	X					
Pias	X	a)				
Forno	X					
Blocos de cozedura	X					
Recipiente do lixo	X	a)				
Janelas e Beirais					X	
Portas			X			
Puxadores de portas	X	a)				
Exaustor			X			
Grelhas e calhas de drenagem de águas					X3)	
Tetos					X	
<b>Utensílios e aparelhos</b>						
Tábuas e superfícies de trabalho	X	a)				
Utensílios	X	a)				
Aparelhos de preparação	X	a)				
Máquinas de picar carnes e facas elétricas	X	a)				
Misturador, batedeira	X	a)				
Fritadeira	X					
Banho-maria	X					
Micro-ondas, forno, marmita	X					
<b>Casas de Banho</b>						
Retretes e urinóis	X	b)				
Torneiras e puxadores	X	b)				
Lavados	X	b)				
Pavimentos	X	b)				
Paredes			X	b)		
Vestiários	X					
<b>Locais de armazenamento</b>						
Puxadores	X	a)				
Pavimentos			X			a)
Paredes e Prateleira					X3)	a)
Veículos de transporte						
Refrigeradores e armários frigoríficos			X		X	a)
Congelador					X3)	a)
Escovas	X	a)				
Locais de armazenagem de lixo	X	a)				

O Comandante/Diretor/Chefe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ELABORADO: __/__/20__ APROVADO: __/__/20__ EMITIDO: __/__/20__  X- Frequência de limpeza a) Desinfetante/Detergente _____ b) Desinfetante/Detergente _____ c) Desinfetante/Detergente _____ X3) Limpeza trimestral	Diária		Semanal		Mensal	
	Limpeza	Desinfecção	Limpeza	Desinfecção	Limpeza	Desinfecção
<b>Locais de consumo de alimentos</b>						
Mesas	X					
Cadeiras					X	a)
Pavimentos	X					a)
Portas e janelas					X	a)
Paredes					X3)	
<b>Vestuário e acessórios de trabalho</b>						
Vestuário de trabalho		Mudar				
Guardanapos		Mudar				



**ANEXO V – Folha de registo das temperaturas do equipamento de frio**  
**O Comandante/Diretor/Chefe**

---

Dia	Temperatura da câmara frigorífica Nº ____		Observações	Rúbrica
	Manhã	Noite		

ELABORADO: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_    APROVADO: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_    EMITIDO: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_

**ANEXO VI – Folha de registo dos géneros para destruição/devolução**  
**O Comandante/Diretor/Chefe**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Produto	Quantidade	Data de entrada	Validade / Lote	Devolução	Motivo	Data de saída	Rúbrica

ELABORADO: \_\_/\_\_/20\_\_    APROVADO: \_\_/\_\_/20\_\_    EMITIDO: \_\_/\_\_/20\_\_

## ANEXO VII – Transporte de produtos alimentares em ambiente refrigerado

### 1. Condições de temperatura

Relativamente a condições de temperatura são indicativos para o transporte de produtos alimentares não ultracongelados nem congelados, os seguintes valores:

<b>Produto</b>	<b>Temperatura máxima (°C)</b>
Carne (excepto miudezas vermelhas)	7
Manteigas	6
Leite industrial	6
Caça	4
Leite fresco em cisternas (ou pasteurizado)	4
Produtos lácteos (iogurtes, natas, queijos frescos)	4
Aves e coelhos	4
Miudezas vermelhas	3

Para o transporte de produtos alimentares ultracongelados e são indicativos os seguintes valores máximos de temperatura:

<b>Produto</b>	<b>Temperatura máxima (°C)</b>
Gelados de natas e sumos de fruta concentrados	-20
Peixe congelado ou ultracongelado	-18
Manteiga e outras matérias gordas congeladas	
Quaisquer outros produtos alimentares ultracongelados	-12
Miudezas vermelhas, gemas de ovos, aves e caça congelada	
Carnes congeladas	-10
Quaisquer outros produtos alimentares congelados	

## **2. Cuidados e procedimentos práticos envolvidos no transporte refrigerado – Boas Práticas para o transporte refrigerado**

A cadeia de frio, desde a produção, aquisição, passagem pelos entrepostos frigoríficos, até à distribuição dos géneros alimentícios aos consumidores não deve nunca ser quebrada. Os momentos mais críticos são as cargas e descargas dos camiões, visto que a temperatura do produto pode sofrer alterações e pôr em causa a conservação e desta forma a segurança e qualidade dos produtos alimentares.

### **2.1. Acondicionamento da mercadoria**

Todo o transporte deve ser efetuado dentro dos limites de temperaturas pré-definidas, no entanto os veículos de transporte não têm a função de arrefecer os géneros alimentares mas sim manter a temperaturas requeridas. Deste modo, os produtos alimentares antes de serem colocados nos veículos de transporte devem já estar a temperaturas desejadas e não sofrer alterações sensíveis durante as operações de carga e descarga.

As mercadorias alimentares devem estar em perfeitas condições de acondicionamento para poderem ser transportadas e a embalagem deve assegurar adequada proteção durante o transporte. As embalagens utilizadas para o transporte de produtos frescos (que respiram e produzem calor, com risco de fermentação) devem ser concebidas e colocadas de forma a possibilitarem, após carga e descarga, a existência de espaços horizontais e verticais permitindo a livre circulação de ar.

### **2.2. Deveres do motorista**

Os motoristas ou chefes de viatura devem:

- Assegurar a limpeza, externa e interna do veículo, certificar-se da ausência de qualquer cheiro e/ou humidade no interior da caixa, e registar e assinar, com a respetiva data/hora, as fichas de limpeza e desinfeção da viatura (quando aplicável);
- Certificar-se do correto funcionamento das portas e postigos e do bom estado das juntas;
- Colocar em funcionamento todos os dispositivos térmicos e aparelhos registadores, para que o veículo, ainda em vazio, possa atingir a temperatura recomendada antes de iniciar a operação de carga;

- Deve registar na guia de transporte a hora em que disponibilizou o veículo para ser carregado;
- Deve pedir ao responsável, no local de carga, que proceda ao controlo de temperatura no interior do veículo, com portas fechadas e aparelho de frio ligado;

### **2.3. Apresentação do veículo no destinatário**

Antes da abertura das portas, os responsáveis pela recepção dos alimentos nas Unidades/ Subunidades ou os motoristas/responsáveis pela viatura registarão a temperatura constante do termómetro ou a do aparelho registador colocado no exterior da caixa. Esta temperatura ficará registada no documento de transporte (Guia de Transporte) ou no talão de registo, bem como a hora em que o controlo foi efetuado e as não conformidades detetadas. Após este controlo dever-se-á efetuar de imediato e o mais rápido possível a operação de descarga da mercadoria.

No caso da temperatura registada não diferir mais de 2°C considera-se que é aceitável, caso contrário deverão os produtos alimentares avariados e caso se justifique ser devolvidos ao expedidor.

A entrada da mercadoria é dada como terminada e aceite quando o destinatário devolve ao motorista o documento de transporte devidamente preenchido, assinado e datado.

### **2.4. Restrições**

Não poderão ser transportados conjuntamente com produtos alimentares outros produtos que os contaminem por qualquer forma, por exemplo com cheiro intenso: tintas produtos químicos, etc.

Não se pode transportar na mesma câmara produtos com temperaturas de conservação incompatíveis. Por exemplo, as embalagens de alimentos enlatados ou frascos que rebentam se forem congelados e os produtos horto frutícolas que se deterioram se a temperatura for demasiado alta ou baixa.

Tendo em conta a localização das Unidades Subunidades, a variedade de géneros alimentares com diferentes requisitos de conservação e por que se trata de questões de qualidade e segurança alimentar, deverão, quando necessário, ser utilizados veículos com caixas de carga multi-temperaturas. Estes veículos têm 2 ou 3 câmaras, uma para congelados, outra para refrigerados e outra para temperatura ambiente.

**ANEXO VIII – Folha de registo do controlo dos géneros à recepção**  
**O Comandante/Diretor/Chefe**

---

---

<b>Produto</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Data de entrada</b>	<b>Validade</b>	<b>Lote</b>	<b>Rúbrica</b>

ELABORADO: \_\_/\_\_/20\_\_    APROVADO: \_\_/\_\_/20\_\_    EMITIDO: \_\_/\_\_/20\_\_

## ANEXO IX – Folha de registo de ações corretivas imediatas

FORMANDO

Nº DA GUARDA

--	--

LOCAL E DATA

--	--

FORMADOR

--

AÇÕES A CORRIGIR/MEDIDAS A ADOTAR NO CURSO PRAZO:

(ASSINALE COM X)

Higiene pessoal	<input type="checkbox"/>
Higiene das instalações	<input type="checkbox"/>
Higiene dos equipamentos	<input type="checkbox"/>
Folhas de registo e controlo	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

AO ASSINAR ESTE DOCUMENTO, O FORMANDO ACIMA IDENTIFICADO, DEMONSTRA TER TOMADO CONHECIMENTO DOS CONTEÚDOS ASSINALADOS,

O FORMANDO,

O FORMADOR,

--

--

## ANEXO X – Inquérito epidemiológico geral

### 1. IDENTIFICAÇÃO DO CASO:

U/E/O

Número médio de refeições servidas

Almoço

Jantar

Freguesia

Concelho

Telefone

### 2. CARACTERIZAÇÃO DO CASO:

2.1. Número de pessoas doentes \_\_\_\_\_

homens

mulheres

Média aproximada de idades \_\_\_\_\_

Número de hospitalizados \_\_\_\_\_

2.2. Data/hora de início de sintomas:

1º caso

último caso

2.3. Principal sintomatologia observada – deve referir a presença de cefaleias, vômito (espumoso, amarelado, etc.), diarreia (aquosa, sanguinolenta, amarelada, etc.), dor gástrica, temperatura), entre outros:

---

---

---

---

---

2.4. Observações

---

---

---

---

---

---

---

### 3. INQUÉRITO ALIMENTAR:

Discriminação de refeições e alimentos servidos no período de 24, 48 e 72 horas antes do início dos sintomas. No caso de refeições com vários ingredientes, devem discriminar-se exaustivamente os seus ingredientes:

24 horas antes	48 horas antes	72 horas antes
Data:		
Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
Almoço	Almoço	Almoço
Jantar	Jantar	Jantar
Outras	Outras	Outras

3.2. Taxa de ataque por refeição ou alimento

Nº total de consumos	Assintomáticos	Com sintomas
----------------------	----------------	--------------

4. IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA COMUNICAÇÃO DO CASO:

Nome (completo): \_\_\_\_\_

Número de matrícula: \_\_\_\_\_

Posto: \_\_\_\_\_

Função: \_\_\_\_\_

## ANEXO XI – Inquérito epidemiológico individual

### 1. IDENTIFICAÇÃO:

Nome (completo): \_\_\_\_\_

Data de nascimento (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

Sexo

(M/F): \_\_\_\_\_ Unidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Freguesia: \_\_\_\_\_ Concelho: \_\_\_\_\_ Tele  
fone: \_\_\_\_\_

Posto: \_\_\_\_\_ Número de matrícula: \_\_\_\_\_

### 2. SINTOMATOLOGIA:

Sintomas	Não	Sim		
Dores de cabeça				
Náuseas				
Vertigens				
Vómitos		aquosos	alimentares	outro
Febre		Quanto?		
Diarreia		Sanguinolenta	outra	
Erupção cutânea		Localização:		
Edema		Localização:		
Prurido		Localização:		

Nº dejeções/24 horas: \_\_\_\_\_

Outros sinais e sintomas relevantes:

---

---

---

---

---

---

Data/Hora de início dos primeiros sinais e sintomas:

---

Observações \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Hospitalização (S/N): \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**3. INQUÉRITO ALIMENTAR:**

Discriminação de refeições e alimentos ingeridos no período de 24, 48 e 72 horas antes do início dos sintomas.

24 horas antes	48 horas antes	72 horas antes
Data:		
Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
Almoço	Almoço	Almoço
Jantar	Jantar	Jantar
Outras	Outras	Outras

**4. EM CASO DE HOSPITALIZAÇÃO (A PREENCHER PELOS SERVIÇOS MÉDICOS)**

Diagnóstico presuntivo/definitivo

---

Confirmação laboratorial (S/N/A): \_\_\_\_\_

agente etiológico: \_\_\_\_\_

Comentários: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**5. IDENTIFICAÇÃO DO INQUIRIDOR:**

Nome (completo): \_\_\_\_\_

Número de matrícula: \_\_\_\_\_

Posto: \_\_\_\_\_

Função: \_\_\_\_\_

## **ANEXO XII – Registo das Acções de Formação**

**Unidade:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_/\_\_/20\_\_

**Formação:** \_\_\_\_\_

**Formador:** \_\_\_\_\_

Nome	Matrícula	Posto	Função