

## **Orientações de Higiene para Produção e Fornecimento de Alimentos Prontos a Comer**

### **Introdução:**

Alimentos prontos a comer são alimentos, cozinhados ou não cozinhados, quentes ou refrigerados/congelados, que podem ser consumidos sem tratamento térmico adicional (incluindo reaquecimento) e incluem saladas, *sushi*, carnes grelhadas ou assadas (*siu-mei*), carnes estufadas com molho (*lo-mei*) e gelo comestível, entre outros. Se não for mantida uma boa higiene pessoal, ambiental e alimentar durante o manuseio ou armazenamento de alimentos prontos a comer, existe o risco de contaminação cruzada que pode levar à propagação de microrganismos patogénicos, aumentando o risco associado com o consumo dos produtos finais.

### **Objectivo:**

As Orientações pretendem relembrar ao sector os assuntos relativos à higiene e segurança alimentar a observar na produção e fornecimento de alimentos prontos a comer, de forma a garantir a segurança alimentar.

### **Âmbito de aplicação:**

As Orientações aplicam-se a estabelecimentos de produção e comercialização que produzem e fornecem alimentos prontos a comer, incluindo lojas que oferecem serviços de *takeaway*, consumo no próprio estabelecimento, e de *buffet*, bem como instalações para produção e ensino da confecção deste tipo de alimentos, entre outros.

### **Definição:**

Alimentos prontos a comer são alimentos fornecidos pelos produtores, fabricantes ou retalhistas do ramo alimentar que se destinam ao consumo humano directo e estão prontos para consumo imediato no local de venda. Podem apresentar-se crus ou cozinhados, quentes ou refrigerados/congelados, podendo ser consumidos sem tratamento térmico adicional, incluindo reaquecimento.

## Conteúdo:

### Destaques:

- Os alimentos prontos a comer são aqueles que podem ser consumidos sem confecção adicional, como saladas, *sushi*, carnes grelhadas e/ou assadas, bebidas batidas à mão ao estilo de *Taiwan* e gelo comestível. O manuseio e armazenamento inadequados de alimentos prontos a comer pode incrementar o risco associado ao consumo deste tipo de produtos finais.
- Todos os utensílios de alimentação e bebidas devem ser cuidadosamente limpos e higienizados antes e depois da sua utilização.
- Os estabelecimentos de produção e comercialização de géneros alimentícios devem garantir uma boa higiene pessoal e ambiental.
- Ao preparar e manusear alimentos, os manipuladores devem:
  - Utilizar utensílios e equipamentos separados para manusear alimentos crus e alimentos prontos a comer;
  - Garantir que os alimentos são armazenados num ambiente higiénico e a temperaturas adequadas (alimento quentes acima de 60°C e alimentos frios a 5°C ou menos).
- Os estabelecimentos de produção e comercialização de géneros alimentícios devem garantir que quem manuseia alimentos tem pleno conhecimento e compreensão dos requisitos de higiene para manusear alimentos prontos a comer.

### 1. Aquisição e recepção

- Comprar ingredientes e materiais alimentares a fornecedores legais e idóneos;
- Coordenar o prazo e os detalhes da entrega com os fornecedores a fim de garantir uma recepção adequada de mercadorias;
- Seleccionar ingredientes e materiais alimentares dentro do seu prazo de validade;
- Escolher ingredientes e materiais alimentares frescos que cumpram os requisitos de higiene e verificar a sua qualidade durante a recepção:

- Verificar a temperatura dos alimentos;
- Verificar se os alimentos estão devidamente protegidos;
- Verificar o aspecto dos alimentos e se a embalagem está intacta;
- Procurar quaisquer sinais de contaminação ou deterioração.
- Utilizar ingredientes alimentares pasteurizados (por exemplo, ovos líquidos e leite) para produzir produtos alimentares que não requerem tratamento térmico como, por exemplo, sobremesas prontas a consumir;
- Manter registos de entrada e saída de produtos alimentares, organizar os registos periodicamente e mantê-los em lugar seguro.

## 2. Armazenamento adequado

- Manter as áreas de armazenamento, as prateleiras e os recipientes de armazenamento sempre limpos e secos;
- Confirmar que os equipamentos de refrigeração/congelação estão a funcionar bem, e que a temperatura está dentro da normalidade;
- Organizar adequadamente as condições de armazenamento, como a refrigeração, e congelação e o armazenamento dos produtos secos com base nos tipos de alimentos;
- Avaliar se existe espaço de armazenamento suficiente e evitar o excesso de estoque;
- Todos os produtos alimentares devem ser armazenados num nível acima do chão e separados dos produtos químicos e de limpeza;
- Armazenar separadamente os alimentos crus e os alimentos prontos a comer. Se armazenados no mesmo frigorífico, deve seguir-se sempre o princípio de “armazenar cozinhados por cima de alimentos crus”, ou utilizar dois frigoríficos, um para guardar alimentos crus e outro para os alimentos prontos a comer;
- Aderir ao princípio “primeiro a entrar, primeiro a sair” para consumir primeiro os ingredientes com prazo de validade mais curto.

## 3. Preparação cuidadosa

- Planear com antecedência a quantidade necessária de ingredientes alimentares e o tempo necessário para a sua preparação. Evitar preparar muita comida e com demasiada antecedência;
- Utilizar utensílios e equipamentos separados para manusear alimentos crus e alimentos prontos a comer. Se, por falta de

condições, os alimentos crus e prontos a comer tiverem de ser manuseados com os mesmos utensílios ou equipamentos, limpar e higienizar completamente os utensílios e equipamentos antes e depois da utilização para evitar a contaminação cruzada<sup>1</sup>;

- Ao manusear ingredientes crus (por exemplo, mergulhar carne crua em água ou juntar ovos batidos), evitar que os ingredientes crus ou os seus sucos salpiquem outros alimentos ou superfícies que entram em contacto com alimentos. Após o manuseamento, limpar e higienizar completamente as áreas circundantes, para evitar a contaminação de alimentos prontos a comer.
- Escolher uma forma segura de descongelar alimentos congelados<sup>2</sup>;



Descongelar a temperaturas de refrigeração (a forma mais segura)



Descongelar em água corrente (colocar os alimentos a descongelar num saco próprio para alimentos)



Descongelar no microondas (e cozer de imediato os alimentos descongelados)



- Não reutilizar materiais descartáveis de serviço alimentar, como talheres, recipientes ou materiais de embalagem de alimentos;
- Se pretende preparar frutas, legumes e ingredientes para saladas, as frutas e legumes devem ser lavados e manuseados adequadamente<sup>3</sup>;
- Os ingredientes alimentares que necessitem de cozedura devem ser bem cozinhados a uma temperatura interna de 75°C durante, pelo

<sup>1</sup> Consultar: “Orientações de Higiene para a Prevenção de Contaminação Cruzada”.

<sup>2</sup> Consultar: “Orientações para a Descongelação de Alimentos”.

<sup>3</sup> Consultar: “Orientações de Higiene para a Preparação e Venda de Saladas”.

menos, 15 segundos. As temperaturas de cozedura para diferentes tipos de alimentos devem ser suficientemente elevadas para destruir bactérias nocivas;

- O arrefecimento dos alimentos deve ser feito o mais rapidamente possível. Em primeiro lugar, os alimentos devem ser arrefecidos de 60°C para 21°C em 2 horas ou menos, e depois de 21°C para menos de 5°C nas 4 horas seguintes ou menos. Os alimentos só devem ser reaquecidos uma única vez e devem descartar-se quaisquer sobras já reaquecidas<sup>4</sup>.

#### 4. Refeições embaladas

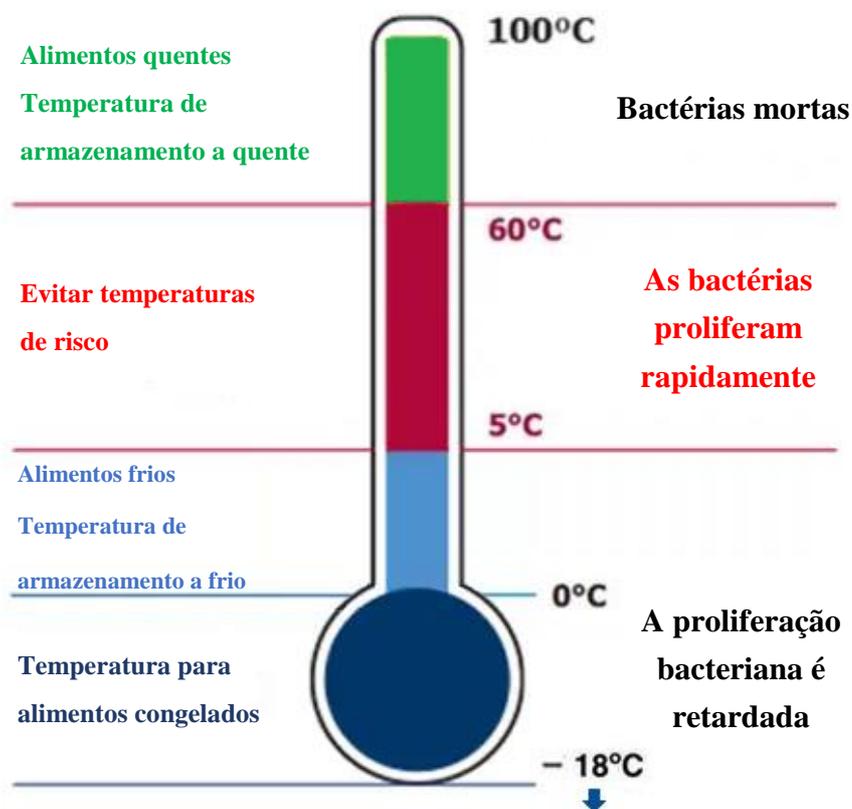
- A louça ou talheres/recipientes descartáveis utilizados para refeições embaladas devem estar limpos e higienizados, e adequadamente protegidos de contaminação por poeiras e insectos;
- Escolher materiais apropriados para talheres/recipientes descartáveis com base na natureza do alimento, na sua temperatura e na forma como será consumido<sup>5</sup>.

#### 5. Pontos-chave para o armazenamento a quente e a frio

- Os alimentos prontos a comer não devem ser consumidos logo após a cozedura, os alimentos quentes devem ser mantidos acima dos 60°C e os alimentos frios a 5°C ou menos, à excepção dos alimentos que podem permanecer à temperatura ambiente durante um curto período de tempo, como bolachas, pão e outros alimentos com baixo teor de água;
- Uma vez que os alimentos prontos a comer possuem um risco potencial, durante todo o processo de produção e operação, é necessário reduzir ao máximo o tempo de armazenamento a temperaturas de risco (5°C a 60°C). No entanto, sempre que surjam situações inevitáveis, deve ser seguido o princípio de 2 horas/4 horas.

<sup>4</sup> Consultar: “Orientações para o Arrefecimento e o Reaquecimento de Alimentos”.

<sup>5</sup> Consultar: “Orientações para a Utilização de Talheres Descartáveis”.



Exposto ao exterior a temperaturas de risco:



6. Observar uma boa higiene pessoal e ambiental

1) Higiene pessoal

- Usar vestuário de trabalho arrumado e limpo e touca de trabalho para cobrir o cabelo;
- Lavar adequadamente as mãos antes e depois de manusear alimentos, após utilizar a casa de banho e manusear o lixo;
- Ao manusear alimentos prontos a comer, evitar que as mãos e a roupa entrem em contacto directo com os alimentos e nunca manusear dinheiro e ingredientes alimentares ao mesmo tempo;
- Utilizar luvas descartáveis, conforme necessário. Caso as luvas tenham entrado em contacto com objectos sujos ou tenham sido

utilizadas durante mais de 30 minutos, devem ser substituída por luvas novas;

- Ter em atenção a higiene pessoal e evitar tocar com as mãos na boca, nos olhos e no nariz. Ao espirrar, afastar a cabeça dos alimentos e cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel. Descartar adequadamente o lenço usado e lavar as mãos de seguida. Se não houver lenço de papel disponível, espirrar na parte superior da manga de forma a evitar a propagação de bactérias através das gotículas respiratórias emitidas durante os espirros;
- Em caso de sintomas como corrimento nasal, diarreia, vómitos ou febre, evitar o manuseio de alimentos.

## 2) Higiene ambiental

- Todas as áreas onde alimentos prontos a comer são preparados, armazenados ou expostos devem ser limpas e desinfectadas regularmente;
- Os alimentos prontos a comer devem ser manuseados numa área designada da zona de manipulação de alimentos, ou numa zona separada de trabalho equipada com controlo de temperatura. Caso a zona de trabalho necessite de ser partilhada para manusear diferentes alimentos, é necessário elaborar um plano de trabalho com uma rotação de horários para utilização da zona de trabalho, com um alinhamento de tratamento de diferentes tipos de alimentos e um cronograma de limpeza e desinfeção, de modo a reduzir o risco de contaminação cruzada;
- Todos os utensílios de alimentação e bebidas devem ser cuidadosamente limpos e desinfectados antes da sua utilização<sup>6</sup>;
- Utilizar os panos de limpeza de forma correcta e adoptar um sistema de código de cores, com uma cor específica para diferentes fins como, por exemplo, panos castanhos para a limpeza de áreas de manipulação de alimentos crus, e panos azuis para a limpeza de áreas de manuseamento de alimentos prontos a comer, a fim de minimizar o risco de contaminação cruzada<sup>7</sup>;

<sup>6</sup> Consultar: “Orientações Higiénicas para a Limpeza e Sanitização/Desinfeção de Equipamentos de Restauração e Utensílios para Alimentos”.

<sup>7</sup> Consultar: “Orientações para a Utilização de Produtos de Pano”.

- Nunca armazenar produtos químicos, como agentes de limpeza, na área de manipulação de alimentos.

#### 7. Responsibilidades dos estabelecimentos de produção e comercialização de géneros alimentícios

- Fornecer formação e orientação adequadas sobre segurança e higiene alimentar ao pessoal que manuseia alimentos, consoante a natureza do seu trabalho;
- O pessoal especializado deve também ter uma compreensão clara de outros requisitos básicos de higiene não listados nestas Orientações. Para mais detalhes sobre outras orientações sobre segurança e higiene alimentar, consultar “Informações sobre Segurança Alimentar”;
- Se os estabelecimentos de produção e exploração de alimentos servirem alimentos crus ou mal cozinhados no local, devem tomar a iniciativa de informar os clientes sobre os riscos para a saúde associados a esses alimentos<sup>8</sup>, ou indicar nas suas ementas os riscos para a saúde, para que os clientes possam fazer escolhas informadas e razoáveis, tendo em conta os riscos envolvidos;
- Os níveis microbiológicos presentes nos alimentos podem reflectir a segurança e a qualidade higiénica dos alimentos. O IAM lançou as “Orientações sobre Critérios Microbiológicos para Alimentos Prontos a Comer” para auxiliar o sector e os agentes da autoridade na monitorização do risco dos níveis microbiológicos em “alimentos prontos para consumo” (incluindo gelados) e fazer uma interpretação concisa dos resultados dos testes, tomando medidas de monitorização eficazes para melhorar a segurança alimentar dos produtos.

---

<sup>8</sup> Os alimentos crus ou mal cozinhados podem representar um maior risco para a saúde, especialmente para grupos de alto risco, como mulheres grávidas, bebés e crianças pequenas, idosos e pessoas com sistemas imunitários enfraquecidos.