

Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura para Uma Maior Segurança Alimentar

Objectivo:

Na produção e comercialização de alimentos potencialmente perigosos, se a temperatura e a duração da armazenagem, do manuseamento, da exposição ou do transporte não forem devidamente controladas, isso aumentará o risco de contaminação microbiana. Estas orientações pretendem lembrar ao comércio alimentar a questão do Controlo de Tempo e Temperatura a ser observada na produção e comercialização de alimentos potencialmente perigosos.

Âmbito de aplicação:

Locais de produção e comercialização de alimentos potencialmente perigosos, incluindo lojas que fornecem alimentos *takeaway* e servem refeições no local, e lugares que servem buffets.

Definição:

1. Alimento potencialmente perigoso: refere-se a qualquer alimento, natural ou processado, rico em proteínas ou carboidratos, com um valor de actividade de água (a_w) superior a 0,85 e um nível de pH superior a 4,6 quando medido a 24°C e que exige controlo de temperatura. Não inclui alimentos que não favorecem o crescimento rápido de micróbios patogénicos, como alimentos enlatados não abertos, farinhas e ovos não lavados com casca intacta. (Consulte exemplos de alimentos potencialmente perigosos no Quadro I)
2. Zona de temperatura perigosa: a faixa de temperatura entre 5°C e 60°C.

Conteúdo:

1. Controlo de temperatura
 - 1) Para evitar o crescimento e multiplicação de microrganismos patogénicos, e a sua produção de toxinas em alimentos potencialmente perigosos, esses alimentos devem ser mantidos dentro da faixa de temperatura

segura (abaixo de 5°C ou acima de 60°C) durante a sua produção e comercialização;

- Conservação a frio de alimentos potencialmente perigosos
 - Guardar os alimentos potencialmente perigosos, tal como determinado pelas suas propriedades específicas, no frigorífico (abaixo de 5°C) ou no congelador (a -18°C ou abaixo);
 - Garantir que haja algum espaço entre os alimentos armazenados no frigorífico ou no congelador, para permitir a circulação de ar frio entre eles. Não empilhar os alimentos ou comprimi-los uns contra os outros.
 - Conservação a quente de alimentos potencialmente perigosos (alimentos cozinhados)
 - Alimentos cozinhados não consumidos de imediato devem ser mantidos em armários isolados ou em banho-maria, a temperaturas acima de 60°C, para conservação a quente.
- 2) Manter adequado controlo de temperatura no armazenamento, resfriamento e descongelação dos alimentos durante sua produção e comercialização e evitar a sua exposição à zona de temperatura perigosa durante o armazenamento, exposição e transporte. (Para mais detalhes, ver GL 001 DSA 2017 – Orientações para o Arrefecimento e o Reaquecimento de Alimentos e GL 003 DSA 2016 – Orientações para a Descongelação de Alimentos).

2. Controlo de tempo

- 1) O controlo adequado da temperatura pode reduzir efectivamente o risco de contaminação microbiana de alimentos potencialmente perigosos durante a sua produção e comercialização. Mas se, na prática, for impossível evitar expô-los a temperaturas perigosas durante a sua preparação, cozimento, apresentação, exposição, embalagem ou transporte, o tempo de duração do manuseio sob temperaturas perigosas deve ser controlado adequadamente, para garantir a segurança alimentar;

2) O manuseio de alimentos potencialmente perigosos a temperaturas perigosas deve seguir a regra de 4 horas/2 horas* (consultar o Quadro II, para exemplo de controlo de temperatura):

- No caso de alimentos potencialmente perigosos deixados na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas, devem ser consumidos de imediato ou guardados no frigorífico;
- No caso de alimentos potencialmente perigosos deixados na zona de temperatura perigosa entre 2 a 4 horas, devem ser consumidos de imediato;
- Os alimentos potencialmente perigosos deixados na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

**O período referido na “Regra de 4 horas/2 horas” é o tempo total que o alimento potencialmente perigoso foi deixado na zona de temperatura perigosa sem controlo de temperatura.*

Quadro I - Os alimentos potencialmente perigosos incluem, mas não estão limitados, as seguintes categorias e exemplos de alimentos:

Tipos de alimentos potencialmente perigosos	Exemplos
Carne de aves de capoeira crua e cozida e seus produtos semiacabados	Carne de porco refrigerada, carne de porco assada e frango bêbado (preparado com bebidas alcoólicas)
Produtos aquáticos crus e cozidos (excluindo marisco vivo)	Camarões crus marinados, ostras cruas, camarão escaldado e <i>sashimi</i>
Frutas e legumes cortados	Salada de pepino em conserva, prato de frutas e sumos de fruta espremidos na hora
Arroz e macarrão cozidos	Arroz de <i>sushi</i> e esparguete com molho de tomate
Produtos lácteos e alimentos contendo produtos lácteos	Leite, gelados, natas frescas, queijo de búfala
Alimentos contendo ovos, feijões, nozes ou outros produtos alimentícios processados ricos em proteínas	Ovo líquido fresco, pudim de ovo, tofu e leite de soja
Pratos mistos (inclui alimentos prontos-a-comer que são cozidos, parcialmente cozidos ou destinados a consumo em cru)	Sanduíches, salada César e bolinhos de arroz glutinoso de manga

Quadro II - Exemplo sobre o controlo de tempo na preparação de sanduíches (refere-se apenas ao controlo de tempo e não se destina a prescrever métodos de preparação):

	Hora da preparação	Processo de preparação	Tempo total acumulado deixado na zona de temperatura perigosa	
Reaquecimento	7:00-7:30	Retirar a carne de frango crua do congelador e cozinhá-la muito bem		0 horas
Resfriamento	7:31-8:00	*Arrefecer a carne de frango cozinhada de 75°C para 20°C em 30 minutos		0 horas
Preparação	8:01-8:30	Fatiar a carne de frango à temperatura ambiente e usá-la para preparar as sanduíches		0.5 horas
Armazenamento	8:31-10:00	Armazenar as sanduíches no frigorífico, a uma temperatura abaixo de 5°C		0.5 horas
Fornecer/Servir	10:00-13:30	As sanduíches são postas à venda à temperatura ambiente		4 horas
Descartar	Após 13:31	As sanduíches mantidas à temperatura ambiente por mais de 4 horas devem ser descartadas	Mais de 4 horas	

*O resfriamento correcto dos alimentos é um processo com controlo de temperatura adequado, portanto, o tempo gasto para resfriamento não está incluído no período de exposição da comida à zona de temperatura perigosa.

Março de 2019