

## Orientações de Higiene da Produção e Venda de Arroz e Massa

### Objectivo:

O arroz e a massa são alimentos principais e podem ser confeccionados de várias maneiras. Geralmente, nem o arroz, nem a massa podem ser consumidos sem serem cozidos a altas temperaturas, o que elimina a maioria dos microrganismos. Contudo, alguns microrganismos podem existir em forma de esporo protegido por uma camada grossa e que pode resistir ao calor, suportando a temperatura normal de cozedura. Por outro lado, a água contida no arroz e massa aumenta após a cozedura, o que favorece o crescimento de microrganismos. Assim, caso o arroz ou massa cozida estejam infectados por microrganismos e a temperatura e o tempo de cozedura não for suficiente, é muito possível que os microrganismos, incluindo os seus esporos, se reproduzam em massa. Neste contexto, estas orientações têm como objectivo chamar a atenção do sector em relação aos assuntos relacionados com a higiene e segurança alimentar durante a produção e venda de massa e arroz.

### Âmbito de aplicação:

Os espaços para a produção e venda de arroz e massa<sup>1</sup>, incluindo lojas com serviço de take-away e consumo na loja, lojas e produtores de massas caseiras.

### Conteúdo:

#### 1. Aquisição e recepção inteligente

##### 1) Aquisição

- Conhecer os hábitos de consumo antes de fazer compras;
- Escolher sempre fornecedores acreditados, ao invés de comprar alimentos de fonte desconhecida (como arroz, massa, farinha, etc.);
- Guardar o registo de entrada e saída dos alimentos e os recibos relacionados para consulta por parte das entidades competentes, se necessário.

##### 2) Recepção

- Verificar a veracidade dos dados do recibo;

<sup>1</sup> A massa mencionada nas Orientações refere-se à massa de arroz e à massa de farinha de trigo.

- Verificar a boa qualidade dos alimentos (por exemplo, se o arroz apresentar vestígios de peste ou mau cheiro, será de má qualidade), verificar se a embalagem está completa e os alimentos conservados à temperatura correcta. Os alimentos que necessitam de refrigeração (como a massa de arroz fresca, massa de arroz *Guei Diu*) devem ser conservados a uma temperatura abaixo dos 5°C. Os alimentos de congelação (como massa de *Udon* congelada) devem ser conservados a uma temperatura abaixo dos -18°C , sem indícios de descongelação (por exemplo, a embalagem não apresentar grandes quantidades de cristais de gelo);
- Rejeitar alimentos de fonte desconhecida, cujo prazo de consumo expirou, com bolores ou estragados;
- Em caso de dúvida, requerer ao fornecedor os documentos relacionados, como a reportagem de análise dos produtos, certificado de origem, etc.

## 2. Armazenamento adequado

- Os alimentos conservados à temperatura ambiente (como arroz e massa seca) devem ser armazenados em local seco e fresco, longe da luz solar e do chão;
- Alimentos de fácil perecimento (como arroz cozido) devem ser bem embalados e conservados no frigorífico (A temperatura de refrigeração deve ser menos de 5°C e a temperatura de congelação deve ser menos de -18°C);
- Aconselha-se o uso de dois frigoríficos para conservar os alimentos não preparados e os preparados ou prontos a comer (como massa fria) respectivamente. Se se conservar os alimentos não preparados e preparados ou prontos a comer no mesmo frigorífico, estes devem ser bem embalados e conservados em zonas separadas do frigorífico, sendo os preparados em cima, para evitar o derrame de qualquer líquido;
- Alimentos conservados por mais tempo devem ser consumidos em

primeiro, seguido dos conservados por menos tempo. Além disso, os alimentos com prazo de validade relativamente curto devem ser usados prioritariamente.

### 3. Preparação cautelosa<sup>2</sup>

- Fazer antecipadamente o plano sobre a quantidade de alimentos a usar e o tempo de preparação e evitar o desperdício ou conservação por tempo demasiado longo, devido a uma má gestão;
- Não se aconselha o uso de alimentos cujo prazo de consumo expirou, com bolores ou estragados;
- Se for preciso refrigerar arroz ou massa cozida, deve ter-se em atenção os seguintes pontos:
  - Implementar a medida de refrigeração rápida para reduzir o tempo de refrigeração;
  - Nas primeiras 2 horas, deve reduzir a temperatura de 60°C até a 21°C; Nas 4 horas seguintes, deve reduzir a temperatura de 21°C até menos de 5°C;
  - Separar o arroz ou massa em porções pequenas e colocá-las em caixas relativamente rasas;
  - Se necessário, refrigerar a massa já cozida (como massa fria) com água própria para consumo ou gelo fabricado com este tipo de água.
- Caso seja necessário reaquecer arroz ou massa, deve aquecê-lo o mais rapidamente possível e a temperatura central deverá atingir mais de 75°C por 15 segundos, no mínimo.

<sup>2</sup> Microrganismos que podem causar doenças, nomeadamente *Bacillus Cereus*, podem ser resistentes ao calor, sendo possível a sua sobrevivência durante a cozedura. Além disso, o calor durante a cozedura pode ajudar o esporo a brotar, reproduzindo-se. Se o arroz ou a massa cozidos forem mantidos à temperatura ambiente por um longo período de tempo, estes microrganismos podem reproduzir-se em massa e até dar origem a toxinas resistentes ao calor, que não são eliminadas mesmo que os alimentos sejam aquecidos completamente posteriormente. Por isso, se o arroz e a massa cozidos, incluindo os prontos a comer e semi-confeccionados, não forem refrigerados e conservados adequadamente, o perigo de microrganismos prejudiciais é relativamente grande.

#### 4. Exposição e venda

- A massa e arroz (como massa de arroz frita e massa frita) devem ser bem conservados (por exemplo, usar cobertura transparente) e na temperatura adequada (A temperatura de conservação a quente a mais de 60°C, de refrigeração a menos de 5°C);
- Aconselha-se o uso de termómetro de alimentos para examinar a temperatura alimentar regularmente, para garantir que os alimentos estão conservados na temperatura acima referida;
- Em caso de perecimento ou contaminação do arroz e da massa, a sua venda deve ser suspensa.

#### 5. Embalagem e transporte

- Embalar arroz ou massa em embalagens de material adequado, higiénico e limpo;
- Transportar arroz e massa num veículo com equipamento de controlo de temperatura (De acordo com as condições de conservação de massa e arroz, a temperatura de refrigeração é menos de 5°C; a temperatura de congelação é menos de -18°C; a temperatura de conservação a quente mantém-se a mais de 60°C) e com o menor trajecto possível.

#### 6. Controlo do tempo

- Como o arroz e a massa cozinhados são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C), no decurso da sua produção e comercialização, deve ser o mais curto possível. Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas<sup>3</sup>:
  - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;

<sup>3</sup> Pode consultar-se o GL 001 DSA 2019 – Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa entre 2 e 4 horas devem ser consumidos de imediato;
- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

7. O produtor de massa deve prestar a atenção aos seguintes pontos

- Produzir, embalar e conservar massa em condições higiénicas para reduzir a possibilidade de contaminação;
- Usar lubrificante de “nível alimentar” em equipamentos e máquinas de produção de massa;
- Ao produzir massa (como massa de arroz, massa *Jook-sing*, esparguete), se for necessária a adição de aditivos, deve garantir a confiança do fornecedor. Além disso, os aditivos devem ser seguros para consumo de seres humanos e usados na quantidade mínima. Na embalagem do aditivo de nível alimentar devem existir as descrições como “Aditivo Alimentar” , “Aditivo Comestível” , “*Food Additive*” ou “*Food Grade*”;
- É proibido usar aditivos não alimentar e matérias-primas/aditivos de nível industrial, como bórax, ácido bórico, silicato de sódio, corantes industriais, etc.

8. Higiene pessoal

- Lavar as mãos correctamente antes de tratar os alimentos, depois de ir à casa de banho e tratar do lixo;
- Sempre que necessário, usar luvas descartáveis. Em caso de contacto com objectos sujos ou utilização por mais de 30 minutos, substituir de imediato;
- Não mexer em dinheiro ao mesmo tempo que se trata de alimentos;
- Usar um casaco limpo e de cor clara, roupa de trabalho ou avental;
- Não usar acessórios como anéis, pulseiras ou relógios, nem pintar as unhas e usar unhas postiças;
- Proteger feridas expostas com materiais impermeáveis;

- Em caso de sintomas como muco nasal, diarreia, vómitos ou febre, deve suspender o tratamento dos alimentos.

9. Condições de higiene do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Todos os utensílios e equipamentos que têm contacto com os alimentos devem ser completamente lavados e esterilizados antes e depois de serem usados;
- Substituir os utensílios danificados ou com fendas;
- Todos os materiais da mesa de trabalho devem ser impermeáveis e fáceis de limpar. A mesa deve ser usada longe do chão;
- Antes e depois de usar a tábua de cortar, esta deve ser completamente lavada e esterilizada. Em caso de tábuas em mau estado (por exemplo, tábuas com fendas), estas devem ser substituídas;
- Usar caixote de lixo com tampa, limpá-lo e esterilizá-lo regularmente;
- Descongelar o frigorífico regularmente;
- Não se aconselha a frequência de animais de estimação no espaço de operação.

Actualizado em Junho de 2020