

Orientações de Higiene e Segurança Alimentar para Fornecedores de Serviço de Refeições

Objectivo:

Estas orientações servem para relembrar aos fornecedores de serviços de refeições os aspectos a ter em conta na gestão da higiene e segurança alimentares, a fim de reduzir a incidência de doenças transmitidas por alimentos e salvaguardar a saúde dos consumidores.

Âmbito de aplicação:

Locais de produção e de fornecimento de alimentos para serviço de refeições, incluindo lojas que fornecem alimentos *takeaway*, serviços de comidas no local e fornecedores que prestam serviços de refeições para grupos (p.ex., organizações e escolas).

Conteúdo:

1. Compra e receção inteligente

- Adquirir matérias-primas alimentares apenas de fontes credíveis e de fornecedores idóneos;
- Criar um sistema de inspeção para os géneros, para os registar e anotar toda a informação relevante sobre os mesmos. Rejeitar os géneros deteriorados ou com aspecto ou odor anormais;
- Verificar os rótulos dos alimentos pré-embalados e adoptar o princípio de “primeiro a entrar, primeiro a sair” para melhorar a rotação dos estoques.

2. Armazenamento adequado

- Colocar os alimentos, pelos menos, a 15 cm do solo; os alimentos secos, pelo menos, a 10 cm da parede;
- Guardar os alimentos crus e cozinhados, separadamente;
- Refrigerar a carne crua e os alimentos perecíveis para consumo não imediato, a inferior a 5°C e armazená-los o menor tempo possível;
- Não encher demasiado o frigorífico;

- Acondicionar devidamente os alimentos em película aderente ou colocá-los em recipientes com tampa, antes de os armazenar no frigorífico.

3. Preparação adequada

- Lavar bem todos os ingredientes alimentares e limpá-los antes da sua confecção;
- Descongelar os alimentos dentro do frigorífico ou na secção do refrigerador a uma temperatura inferior a 5°C;
- Descongelar completamente os alimentos congelados antes de serem cozinhados;
- Evitar a preparação de alimentos com demasiada antecedência;
- Utilizar diferentes utensílios e tábuas de corte para alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhar completamente os alimentos, até que a temperatura no seu interior atinja os 75°C ou superior. Utilizar um termómetro para alimentos se tiver dúvidas;
- Reaquecer adequadamente os alimentos, até que a temperatura do seu interior atinja os 75°C ou superior;
- Proteger devidamente os alimentos cozinhados para se evitar a contaminação cruzada.

4. Distribuição correcta de refeições

- Ser o mais curto possível o tempo de preparação;
- Observar sempre uma estrita higiene pessoal neste trabalho;
- Evitar manusear ou tocar nos alimentos com as mãos;
- Limpar e desinfetar todos os utensílios, talheres (p.ex. loiça) utilizados em serviços de preparação de pratos individuais.

5. Transporte

- Guardar os alimentos em recipientes apropriados, com tampa;
- Verificar a temperatura de armazenamento, assegurando que os pratos quentes se mantêm acima de 60°C e os pratos frios abaixo de 5°C;

- Reduzir, ao mínimo possível, o tempo de entrega dos alimentos;
- Limpar os veículos utilizados e desinfectá-los todas as vezes, antes e depois do transporte;
- Durante o transporte, não utilizar o veículo para outras funções, como por exemplo, transportar alimentos crus.

6. Higiene pessoal

- Quem manuseia alimentos deve respeitar rigorosa higiene, tanto corporal como de vestuário;
- Não usar verniz nas unhas, anéis, braceletes, ou outros acessórios no manuseio de alimentos;
- Usar uma touca e uma máscara tipo cirúrgica no manuseio de alimentos cozinhados e durante a preparação de pratos individuais;
- Nunca tocar com as mãos em alimentos cozinhados ou prontos para consumo;
- Lavar sempre as mãos para as manter limpas, em especial antes de manusear alimentos e depois de utilizar os lavabos;
- Ao espirrar ou tossir, voltar costas aos alimentos e cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel, procurando lavar as mãos logo de seguida;
- Nunca fumar ou comer no interior da cozinha;
- Se sentir dores de garganta ou distúrbios gastrointestinais como diarreia e vómitos, informar o superior e abandonar, de imediato, o local de trabalho;
- Se tiver ferimentos deve cobri-los com uma ligadura; se tiver abertas feridas nas mãos, cobrir com penso rápido à prova de água e usar um par de luvas descartáveis.

7. Condições higiénicas do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Manter sempre as instalações limpas;
- Assegurar que existem recipientes de lixo em número suficiente, os quais devem ter tampa e ser limpos e desinfectados regularmente;
- Após o serviço de refeições, limpar muito bem o local, diariamente;

- Dotar a cozinha e zonas de armazenamento de equipamentos suficientes para o controlo de pragas;
- Assegurar que as instalações tenham capacidade suficiente de refrigeração e congelação;
- Manter os equipamentos de refrigeração sempre em bom estado de funcionamento, os quais devem fazer degelo com regularidade e estar sempre limpos;
- Todos os utensílios utilizados na preparação de alimentos devem ser limpos antes de os usar e haver espaço suficiente para a sua arrumação, em armários ou gavetas;
- Realizar uma limpeza e manutenção regulares aos aparelhos de extracção de ar, de filtragem, sistemas de escoamento (esgotos) e instalação eléctrica, em especial, aos cabos;
- Colocar etiquetas em todos os produtos químicos (p.ex. detergentes, desinfectantes e botijas de gás) e mantê-los longe das áreas de armazenamento alimentar.

8. Responsabilidades de fornecedores e gestores

- Devem definir procedimentos de higiene e segurança para a implementação de medidas de higiene e supervisão eficazes, de forma a satisfazer os requisitos de higiene e segurança alimentares;
- Conhecer as leis e regulamentos normativos da higiene e segurança alimentares e cumprir os requisitos neles estipulados;
- Estabelecer medidas de contingência para tomar iniciativas imediatas no caso de intoxicações alimentares ou outras anomalias alimentares;
- Garantir ao pessoal formação em segurança alimentar e higiene pessoal e ambiental, organizando com regularidade cursos actualizados e proporcionando orientação técnica e apoio sempre que preciso.