

Orientações de Higiene e Segurança Alimentar para os Serviços de Refeições nas Escolas

Objectivo:

Estas orientações servem para relembrar às escolas aspectos a serem observados na segurança e higiene alimentares durante o serviço de refeições, a fim de reduzir a incidência de doenças transmitidas por alimentos nas instalações escolares e salvaguardar a saúde do seu pessoal, professores e alunos.

Âmbito de aplicação:

Todas as escolas com estabelecimentos de alimentação e similares.

Conteúdo:

1. Higiene alimentar

1) Controlar a origem dos bens alimentares

- Adquirir ou encomendar ingredientes alimentares e refeições (e.g. refeições servidas em marmita) apenas de fontes credíveis e de fornecedores idóneos;
- Criar um sistema de inspecção dos produtos recebidos para registar e anotar informação relevante sobre os mesmos. Rejeitar alimentos deteriorados ou em condições organolépticas anormais (Formulário I);
- Prestar sempre atenção às instruções no rótulo dos alimentos pré-embalados e no seu consumo adoptar uma política de “primeiro a entrar, primeiro a sair”;
- Arquivar os registos da compra de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades competentes a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade.

2) Condições de armazenamento

- Separar os alimentos por tipos e colocá-los em prateleiras a 15 cm ou mais do solo e a 10cm ou mais da parede;
- Os alimentos crus, cozinhados e prontos a comer deverão ser sempre guardados em locais separados;

- Os ingredientes alimentares mantidos à temperatura ambiente devem guardar-se em lugar seco e fresco e ao abrigo da luz solar directa;
 - A carne crua e os géneros perecíveis, para consumo não imediato, devem ser refrigerados a menos de 5°C. Reduzir ao mínimo o tempo de armazenagem e manter os alimentos congelados a 18°C negativos ou temperatura inferior;
 - Não carregar demasiado o frigorífico, a fim de facilitar a circulação do ar frio;
 - Envolver os alimentos em papel celofane ou guardá-los em recipiente com tampa antes de os guardar no frigorífico.
- 3) Manuseamento de alimentos e sua confecção
- Todos os ingredientes alimentares têm de ser sempre bem lavados e limpos;
 - Descongelar os alimentos dentro do frigorífico ou na secção do congelador com temperatura inferior a 5°C;
 - Evitar preparar quantidades excessivas e com demasiada antecedência;
 - Utilizar sempre utensílios diferentes, como facas e tábuas de corte, para tratar alimentos crus e alimentos cozinhados;
 - Os alimentos têm de ser completamente cozinhados até que a temperatura no seu interior atinja 75°C ou mais. Caso seja necessário, pode utilizar um termómetro;
 - Os alimentos devem ser adequadamente reaquecidos até que a temperatura no seu interior atinja 75°C ou mais, durante mais de 15 segundos;
 - Proteger de forma apropriada os alimentos já preparados ou cozinhados, mantendo-os às temperaturas correctas (acima de 60°C para quentes e abaixo de 5°C para frios);
 - Descartar imediatamente ingredientes deteriorados, bolorentos ou com mau cheiro.
- 4) Como apresentar e servir os alimentos
- Encurtar ao máximo o tempo de exposição e de serviço dos alimentos;
 - Proteger devidamente os alimentos expostos (e.g. em armário de vidro) para evitar contaminação;

- Assegurar equipamentos (e.g. para aquecimento) e trabalhadores suficientes para um serviço limpo e eficiente;
- Todos os utensílios e loiça de mesa (tigelas e pauzinhos) devem estar bem limpos, desinfetados e ser mantidos em recipientes com tampa, para esse uso exclusivo;
- Nunca expor à temperatura ambiente, por mais de 2 horas, alimentos cozinhados ou reaquecidos, ou já prontos para serem servidos;
- Nunca servir alimentos deteriorados.

2. Controlo do tempo

- Como os alimentos 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 horas¹:
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;
 - 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.

3. Higiene pessoal

1) Trabalhadores

- O pessoal manuseador de alimentos deve ter sempre o corpo e a roupa bem limpos;
- Não pintar as unhas ou usar anéis, braceletes ou outros acessórios no local de trabalho. Guardar a roupa e outros itens pessoais longe das áreas de preparação de alimentos;

¹ Pode consultar-se o “Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura” para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Usar sempre touca (ou rede) e máscara facial ao manusear alimentos cozinhados e ao preparar alimentos para servir;
- Nunca tocar directamente com as mãos alimentos cozinhados ou prontos a servir;
- Lavar sempre as mãos muito bem, em especial antes de manusear alimentos e depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Ao espirrar ou tossir, voltar as costas aos alimentos e cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel, procurando lavar as mãos logo de seguida;
- É proibido fumar e consumir alimentos na cozinha;
- No caso de sofrer de sintomas como garganta inflamada ou incómodos intestinais (e.g. diarreia ou vómitos), informar de imediato o superior e abandonar o local de trabalho;
- Quaisquer feridas nas mãos, especialmente as pústulas, devem estar protegidas por pensos à prova de água e os trabalhadores devem usar luvas descartáveis.

2) Estudantes

- Lavar sempre as mãos antes de comer e depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Ao espirrar ou tossir, voltar as costas aos alimentos e cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel, procurando lavar as mãos logo de seguida;
- Arrumar devidamente a loiça e os restos de comida, mantendo o local sempre limpo;
- Em caso de dúvida sobre a segurança alimentar, não deve comprar nem consumir.

4. Higiene ambiental

1) Cozinha

- Manter sempre limpas as instalações, incluindo as áreas de confecção e de armazenamento;
- Assegurar a disponibilidade de recipientes de lixo com tampa e em número suficiente que devem ser limpos e desinfectados regularmente;
- Após servir as refeições, limpar muito bem o local diariamente;

- A cozinha e zonas de armazenamento devem ter equipamentos de protecção contra insectos e roedores;
 - Assegurar uma capacidade suficiente de refrigeração e congelação, cujos equipamentos devem ser limpos e descongelados regularmente e ser sujeitos a inspecção periódica para garantir o seu bom estado de funcionamento;
 - Todos os equipamentos e utensílios deverão ser limpos e desinfectados antes e depois da sua utilização. Assegurar-se que há lugar suficiente (e.g. armários) para os arrumar de forma apropriada.
 - Realizar limpeza e manutenção periódicas dos aparelhos de extracção de ar, filtros e sistemas de drenagem de águas residuais;
 - Colocar etiquetas especiais em todos os produtos químicos perigosos (e.g. detergentes e desinfectantes), e mantê-los longe das áreas de armazenamento alimentar.
- 2) Área de refeições
- Manter sempre as mesas e toda a zona de serviço limpas;
 - Após servir as refeições, tratar logo da loiça e dos restos de comida, procurando reciclá-las de acordo com os diferente tipos;
 - Evitar processar alimentos (e.g. reaquecimentos) na zona reservada a refeições;
 - Após o serviço de refeições, limpar muito bem a área diariamente.
5. Responsabilidade das escolas e dos seus gestores
- Definir as políticas de segurança e higiene alimentar, implementar medidas de higiene e monitorizar a sua eficácia para assegurar o cumprimento das suas responsabilidades neste campo;
 - Familiarizar-se com os regulamentos de segurança e higiene alimentar em vigor, cumprir e fazer cumprir os seus requisitos;
 - Estabelecer código de boas práticas e medidas de contingência para lidar prontamente com casos urgentes de intoxicação alimentar e outros incidentes neste campo;

- Organizar a participação periódica dos trabalhadores em acções de formação sobre higiene alimentar, pessoal e ambiental, providenciando atempadamente o necessário apoio e orientação técnica.

Formulário I: Relatório sobre Inspeção da Qualidade dos Géneros

Recebidos

Nome do fornecedor: _____

Géneros: _____

Nº de código do pedido de encomenda: _____

Por favor assinalar (✓) conforme apropriado

Standard	Satisfatório	Aceitável	Não satisfatório	Não aplicável	Obs.
Aparência					
Temperatura					
Apalpação (duro ou mole)					
Cheiro					
Peso					
Data de produção e prazo de validade					
Especificações condizem com o pedido efectuado					
Nível geral de satisfação					
Outros (p.f. especificar)					

Data de recepção dos produtos: ____/____/____

Pessoa que recebeu: _____