

HIGIENE ALIMENTAR

CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E BOAS PRÁTICAS DE FABRICO

1. HIGIENE E SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES

1.1 Regras gerais

Para os manipuladores de alimentos poderem realizar o seu trabalho nas melhores condições de higiene, é necessário que as instalações também possuam certos requisitos. Tais como um correcto estado de conservação de modo a permitirem um bom nível de higiene. As instalações têm de ser projectadas de modo a que os alimentos, materiais e funcionários circulem ordenadamente de uma área para a outra, sem haver o risco de cruzamento de diferentes etapas de modo a evitar a contaminação cruzada.

A higiene das instalações reporta-se a toda a área produção e serviços de apoio (armazéns) e compreende não só o estado de limpeza, mas também o de arrumação.

Os principais aspectos a considerar são:

- Zonas exteriores próximas da unidade;
- Edifícios, tectos, pavimentos, paredes, portas, janelas e escadas;
- Ventiladores, tubagens, depósitos de água e esgotos;
- Iluminação, protecção de lâmpadas e electrocutor de insectos;
- Instalações sanitárias e vestiários;
- Armazéns e instalações frigoríficas;
- Meios de transporte internos e externos;
- Zonas de lavagem de mãos;
- Circulação de pessoas;
- Lixos e pragas;
- Prevenção de incêndios.

1.2 Características específicas

1.2.1 Zonas exteriores

O perímetro da unidade deve apresentar-se limpo (sem lixo, ervas e acumulação de materiais). Todo o espaço exterior deve ser mantido nas melhores condições higiénicas e de conservação. Ou seja, não deve apresentar fendas nas paredes, os canais de escoamento não podem estar obstruídos, etc.

As paredes externas e as fundações das instalações deverão ser impermeáveis à água e deverão constituir uma barreira eficaz a roedores e insectos.

Na área envolvente não podem existir zonas favoráveis à presença de roedores ou insectos, tais como charcos de água estagnada, terras soltas e matagais.

1.2.2 Edifícios, tectos, pavimentos, paredes, portas, janelas e escadas

Edifícios

De modo a evitar a fadiga visual, os edifícios devem possuir entradas de luz natural indirecta ou boa iluminação artificial. Devem ser providenciadas entradas para ventilação natural, com ar limpo, isento de fumo e outros poluentes. Os locais de trabalho fechados devem ser

providos de ar puro em quantidade suficiente para as tarefas a executar. De haver uma renovação de pelo menos 30 a 50 m³ de ar por hora e por trabalhador, obtido por processos naturais ou artificiais. Têm que possuir zonas adequadas e distintas para armazenamento de matérias-primas, produtos acabados e produtos químicos (detergentes, desinfectantes, lubrificantes, etc.). Todos os ângulos e cantos entre paredes, pavimentos e tectos devem ser estanques e arredondados de modo a permitirem uma limpeza fácil e eficaz. As junções devem apresentar pelo menos um raio de curvatura de 80 milímetros.

Tectos

Os tectos, tectos falsos e equipamentos neles suspensos, devem ser construídos de modo a evitar a acumulação de sujidade, a reduzir a condensação e o desenvolvimento de bolores e evitar o desprendimento de partículas. O material de construção deve ser liso e impermeável. Não devem apresentar sinais de humidade, bolores e teias de aranha. Se atravessados por condutas, estas devem ser colocadas de modo a que o espaço entre as mesmas e o tecto seja o suficiente para uma fácil limpeza (aproximadamente 15 centímetros). Devem ser limpos regularmente e pintados periodicamente. A legislação estabelece um pé direito mínimo de 3,0 metros.

Pavimentos

Ao escolher o material para os pavimentos deve-se ter em atenção as seguintes propriedades: ser resistente e impermeável, durável, antiderrapante, não absorvente, não tóxico, e de fácil lavagem e desinfecção. Têm de estar fixos e estáveis, sem saliências e cavidades e é recomendável apresentarem um ligeiro declive (em direcção aos canais de escoamento) de modo a evitar a acumulação de águas. É recomendável que o pavimento da área de laboração se encontre a uma cota superior à cota do exterior de modo a diminuir os riscos de inundações e a facilitar a remoção de líquidos. Todos os ralos de ligação ao sistema de esgotos devem ter sifões e ser providos de grelhas de protecção ou tampas, presas por parafusos, para evitar a entrada de roedores. As superfícies e juntas inacabadas, destruídas ou danificadas devem ser prontamente reparadas e/ou substituídas. Deve-se evitar a queda de produtos para o chão, devendo-se retirar os desperdícios que caem e limpar o chão regularmente. Quando se limpa o chão não se devem usar vassouras a seco, pois estas levantam poeiras e detritos vários que vão depositar-se nas superfícies de trabalho e até em alimentos que não se encontrem armazenados. No final, o chão deve ser bem seco para que não fiquem pequenas poças de água, favoráveis ao crescimento de microrganismos.

Paredes

As paredes devem ser de cor clara, construídas com materiais impermeáveis, não absorventes, não tóxicos e apresentarem uma superfície lisa, facilmente lavável até pelo menos 1,5 metros. Sendo que a restante parede, até ao tecto, deverá ser pintada com uma tinta de cor clara e lavável. Esses materiais têm ainda de ser resistentes às fontes de calor, humidade e agressões físicas. As paredes tem de ser limpas regularmente e sempre que apresentarem sujidade. Dos diversos materiais que podem ser utilizados estes são os mais frequentes: materiais cerâmicos, resinas epóxi, betão coberto por tinta plástica impermeável.

Portas

A largura de uma porta deve ser a suficiente para permitir a circulação de pessoas e mercadorias e permitir a substituição de algum equipamento, nunca devendo ser inferior a 1,20 metros. Devem ser construídas em material não absorvente, resistente e imputrescível, de fácil limpeza e apresentando uma superfície lisa. Devem conter borracha na extremidade para que evite a entrada de sujidade, insectos ou roedores. A distância entre a porta e o chão deve ser inferior a 5 mm. As armações das portas devem ser em metal, resistente à corrosão e não devem ser ocas. Devem ainda ser calafetadas nas junções com as paredes. As portas para o exterior só deverão estar abertas para cargas e descargas. As portas interiores, as que têm acesso à zona de confecção não deverão possuir maçaneta, utilizando o sistema de mola vaivém.

Janelas

Os vidros têm de estar sempre limpos. Se algum se partir deve ser imediatamente substituído e a zona em redor deve ser imediatamente limpa. Todos os alimentos junto a essa zona devem ser imediatamente rejeitados. Deve-se, sempre que possível, evitar a existência de janelas na zona de laboração. As janelas e outras aberturas devem ser construídas de modo a evitar a acumulação de sujidade e devem ser equipadas com redes de protecção (redes mosquiteiras) removíveis para limpeza. As janelas devem permanecer fechadas durante o período de laboração para evitar a entrada de poeiras. Os caixilhos das janelas devem ser de material resistente à corrosão e os peitoris exteriores deverão possuir uma inclinação de modo a que a água da chuva seja afastada das paredes. Os peitoris ou rebordos internos das janelas deverão ser os mais pequenos possíveis e devem ter uma ligeira inclinação (com um ângulo de 20° a 45°) para o interior do edifício a fim de facilitar a limpeza e evitar a acumulação de poeiras e sujidade, assim como evitem que se torne um local para pousar recipientes.

Escadas

As escadas, se existirem, além de terem de ser seguras para os utilizadores deverão ser desenhadas de modo a serem facilmente limpas. Deverão ser construídas com materiais impermeáveis e deverão ser tapadas lateralmente. Nas escadas feitas a partir de uma armação de aço e degraus em chapa de aço, as junções entre as diversas partes deverão ser completamente seladas de modo a eliminar todas as cavidades que poderiam acumular sujidades e ser de difícil limpeza.

1.3 Ventiladores, tubagens, depósitos de água e esgotos

Ventilação

As instalações devem ser devidamente ventiladas de modo a evitar a acumulação de humidade e calores excessivos. Todas as entradas de ar nas áreas alimentares devem dispor de um sistema eficaz de retenção de partículas que tenham potencial para causar contaminações do produto ou do ambiente. Os sistemas de ventilação têm de ser construídos de forma a permitir um fácil acesso aos filtros e outras partes que necessitem de limpeza, desinfectação ou de substituição. Os filtros acumulam resíduos com facilidade, sendo um factor de crescimento microbiano e de grave risco de incêndio. Por isso devem ser facilmente removíveis para sua limpeza ou substituição

Tubagens

A tubagem por onde circula o ar deve ser a mais curta possível, devendo possuir pontos de acesso para limpeza distanciados entre si não mais de 3 metros. As tubagens podem ser uma fonte de contaminantes químicos e contaminantes biológicos, pelo que devem ser limpas regularmente e estar protegidas com grelhas.

Depósitos de água

A unidade deverá ser dotada de água corrente potável, preferencialmente pela rede pública de abastecimento de água. Se esta não existir, o estabelecimento deve ser dotado de reservatórios de água próprios e com capacidade suficiente para satisfazer as necessidades correntes dos serviços. Tem ainda de assegurar que o sistema de abastecimento dispõe das condições adequadas de protecção sanitária para captações, segundo a legislação. O depósito da água potável deve estar protegido contra a entrada de insectos, poeiras ou de outras matérias estranhas. O sistema de abastecimento de água dos processos deve ser dotado dos tratamentos requeridos para a sua potabilidade ou manutenção dessa potabilidade. Devem ser efectuadas análises físico-químicas e microbiológicas, periodicamente, para controlo da qualidade da água, caso seja de captação. Em situações em que existam os dois tipos de abastecimento de água, a da rede pública é a que deverá ser utilizada.

Esgotos

A unidade deverá ser dotada de uma rede interna de esgotos, a qual deverá ter ligação à rede pública de saneamento. Os esgotos e sistemas de escoamento têm que possuir sifões e serem

protegidos com grades em bom estado, para evitar o retrocesso de odores e a entrada de roedores. Os canais de drenagem devem ser limpos regularmente e ter coberturas metálicas leves. As instalações de esgotos têm de estar tapadas e sempre limpas.

1.4 Iluminação, protectores de lâmpadas e electrocutores de insectos

A iluminação numa zona de confecção de produtos alimentares é muito importante. Pois uma boa iluminação permite um melhor exame visual. Sendo assim, nas zonas de recepção de matérias-primas, áreas de produção e embalagem, a intensidade luminosa deverá ser superior a 540 lux. (Não deverá também ser muito intensa, pois pode ferir a vista, assim como mascarar alguns aspectos visuais de conformidade). Noutros locais a intensidade mínima pode ser de 300 lux.

Todas as lâmpadas e instalações de iluminação interiores têm de possuir uma armadura de protecção para evitar que contaminem os alimentos quando se partem. Esta deve ser removível e de fácil limpeza.

Os electrocutores de insectos têm que ser instalados em locais adequados, perto das entradas. Nunca devem ser colocados por cima das bancadas, mesas e máquinas. Todos os electrocutores têm de possuir uma base de recolha de insectos mortos.

1.5 Instalações sanitárias e vestiários

As instalações sanitárias para funcionários e os vestiários deverão ser obrigatoriamente separados por sexos somente se a área de acesso ao público for superior a 150m² e ser dotadas de dispositivos de ventilação com continua renovação de ar, adequados à sua dimensão. Deverão possuir água canalizada potável e ser instalados ralos de escoamento, providos de sifões hidráulicos nos pavimentos das instalações sanitárias.

Instalações sanitárias

As instalações sanitárias devem ser seguras e salubres. Com pavimentos construídos em materiais resistentes à humidade, devem ser lisos, planos e impermeáveis. As paredes devem ser de cor clara e revestidas de azulejo ou outro material impermeável, até, pelo menos, 1,5 metros de altura. Têm de estar separadas das zonas de produção, salas de refeições e bebidas mas com fácil acesso. Deverão encontrar-se sempre iluminadas, limpas, ventiladas e arrumadas. As portas exteriores devem estar fechadas, ocupar todo o vão e ser providas de molas de retrocesso.

Na antecâmara de ligação com as zonas de trabalho tem de existir um equipamento de lavagem de mãos. Devem dispor, por cada 10 utilizadores, de um lavatório fixo provido de água quente e fria, com comando não manual, sabão bactericida e toalhetes de papel descartável. Junto a este deve existir um recipiente para o lixo com tampa accionada por pedal. Devem ter uma sanita por cada 15 mulheres ou 25 homens trabalhando simultaneamente e devem ter papel higiénico sempre disponível.

Os baldes, esfregonas e panos utilizados para limpar estas zonas não podem ser usados noutras secções da empresa.

Vestiários

Os vestiários devem possuir cabines de banho, 1 para cada 10 trabalhadores, lavatórios, bancos e armários com arejamento. Estes últimos devem ser individuais e com as medidas estipuladas na lei. Recomenda-se que tenham porta dupla de modo a evitar contacto da roupa usado no exterior e a farda de trabalho. Nos vestiários poderão ser afixadas normas que indiquem como se efectua o fardamento e cuidados a ter com o mesmo. O interior e o exterior dos armários deverá ser limpo e desinfectado aquando a limpeza dos vestiários, devendo-se seca-los muito bem logo de seguida. As instalações sanitárias devem estar situadas na sua proximidade.

1.6 Armazéns e instalações frigoríficas

O pé direito mínimo para estes locais é de 2,20 metros. A sua ventilação deve ser adequada, com renovação permanente de ar e com tiragem directa para o exterior.

É obrigatório existirem espaços de armazenamento separados para:

- Matérias-primas e mercadorias;
- Produtos acabados;
- Materiais de embalagem;
- Materiais e produtos de limpeza;
- Produtos químicos e tóxicos.

Todas estas áreas devem encontrar-se sempre limpas e organizadas. Nenhum produto alimentar deverá estar em contacto com o chão e paredes, devendo ser colocado em estrados de material lavável, impermeável, imputrescível e distar do chão e paredes no mínimo de 20 cm.

As prateleiras devem ser de material liso, lavável, impermeável e imputrescível. Não devendo por isso ser de madeira. Devem ser lavadas e desinfectadas com regularidade e devem estar colocadas de modo a facilitar o acesso a todos os produtos.

Armazenamento frigorífico

A temperatura em que se encontram as câmaras frigoríficas tem de permitir que a temperatura do produto se mantenha no nível térmico definido.

Deverá ser efectuado um registo gráfico permanente das temperaturas das câmaras. Na impossibilidade de se efectuarem registos permanentes fazem-se registos periódicos manualmente. Para isso é escolhido um colaborador que ficará responsável por esses registos e que deverá verificar/registar a temperatura das câmaras pelo menos duas vezes ao dia. Esta prática permite detectar possíveis avarias e repara-las o mais rapidamente possível, além de que se os produtos não mantiverem o seu nível térmico, têm de ser rapidamente consumidos ou então rejeitados.

Devem-se evitar flutuações de temperatura superiores a 2°C, havendo o cuidado de fechar bem as portas das câmaras após a sua utilização e evitar mantê-las muito tempo abertas. Os termómetros de mercúrio e de vidro são proibidos, quer na restauração quer na indústria alimentar.

As prateleiras das instalações frigoríficas devem ser lisas, de material resistente à corrosão e de fácil limpeza e desinfecção.

1.7 Meios de transporte internos e externos

Internos

O transporte tem de ser efectuado com todos os cuidados de higiene, de modo a evitar a contaminação e a alteração dos alimentos e respeitando as temperaturas adequadas. Os carros internos devem ser de material liso, resistente à corrosão e de fácil limpeza e desinfecção. Têm que ser mantidos em bom estado de conservação e devem ser limpos e desinfectados diariamente.

Externos

O transporte e a distribuição têm de ser realizados com todos os cuidados de higiene, respeitando as temperaturas adequadas, de modo a evitar a contaminação e alteração dos alimentos. Os veículos devem ser mantidos em bom estado de conservação e devem ser limpos e desinfectados diariamente. O interior dos veículos de transporte de produtos alimentares deve ser de material liso, impermeável, imputrescível, resistente à corrosão e de fácil limpeza, lavagem e desinfecção. O pavimento tem de ser estanque e a caixa de transporte não pode comunicar com a cabine do condutor.

1.8 Zonas de lavagem de mãos

Devem ser colocados lavatórios de água para lavagem das mãos, com comando não manual e providos de água potável quente e fria, em locais estratégicos da empresa. Tais como em instalações sanitárias, vestiários, na zona de confecção e onde forem manipulados alimentos.

Junto a cada lavatório deve existir sempre um sabonete bactericida, toalhas de papel descartável e um recipiente para o lixo com tampa accionada a pedal. Devem ainda estar afixadas junto a estes, normas de higiene que indiquem como e quando lavar as mãos.

1.9 Circulação de pessoas

O pé direito de todas as instalações deverá ser no mínimo de 3,00 metros (existindo uma tolerância de 2,70 metros), excepto em construções anteriores a 21 de Fevereiro de 1987 e se forem edifícios adaptados. Em armazéns e instalações sanitárias o pé direito poderá ser 2,20 metros.

O espaço livre existente deve ser o suficiente para todos os manipuladores operarem nas melhores condições de higiene, sendo que a largura mínima é de 1,20 metros.

1.10 Lixos e pragas

Lixos

Os caixotes de lixo que se encontram no interior devem possuir tampa e a sua abertura comandada por pedal. Devem estar sempre limpos e com um saco do lixo a revestir o seu interior. Os contentores exteriores deverão ser desinfectados uma vez por dia, borrifando com lixívia.

Os resíduos susceptíveis de rápido crescimento microbiano (restos, desperdícios da preparação de carnes, ovos, massas, etc.) devem ser rapidamente removidos. Deve ser estabelecido um sistema para recolha de lixos.

Pragas (de insectos, roedores, pássaros, vermes e outros animais)

Em todos os locais onde se manipulam, confeccionam, armazenam, expõem e comercializam alimentos tem de se realizar sempre o controlo de insectos (moscas, formigas, baratas, etc.) e de roedores, porque são uma fonte na transmissão de doenças. São vectores de contaminação por microrganismos e substâncias tóxicas. Embora não seja visível para nós, em quase todas as instalações existe um número significativo de esconderijos (tectos falsos, tubagens, etc.) que facilitam a fixação de pragas.

Para prevenir possíveis infestações deve-se inspeccionar os produtos quando estes chegam, remover detritos, tapar os contentores do lixo, rodar os stocks e impedir a indisponibilidade de água (secar bem todas as superfícies). Se assegurar que as pragas não conseguem entrar nas instalações através de orifícios, janelas ou portas, está-se a excluir os principais vectores de penetração.

No caso das medidas citadas falharem, poder-se-á recorrer ao uso de pesticidas químicos, para sua destruição. A utilização destes produtos é muito perigosa e a sua aplicação deve ser cuidadosa e realizada, preferencialmente, por um profissional. Devem-se respeitar os tempos de acção de cada produto e proceder a uma limpeza e desinfectação de modo a retirar insectos e roedores mortos, ou partes destes e eliminar os vestígios de químicos utilizados. Existem outras medidas de combate além dos pesticidas, tais como: insecticidas, electrocutores de insectos, estações com iscos para ratos, redes mosquiteiras nas janelas, sifões, entradas (chaminés, portas, etc.) protegidas, conservação das instalações e equipamentos, e limpeza.

1.11 Prevenção de incêndios

Os locais de trabalho devem ser providos de equipamento adequado para a extinção de incêndios, situados em locais acessíveis, devidamente assinalados e em perfeito estado de

funcionamento, devendo todos os manipuladores ser instruídos sobre o seu uso.

Os sistemas de extracção de fumos devem ser limpos regularmente, pois são locais que acumulam gordura e que incendeiam facilmente.