

# Naturlink

## Higiene e Segurança Alimentar: o que significa? Qual a sua aplicação?

Rita Teixeira d'Azevedo



A higiene e segurança alimentar constituem uma componente prioritária do dia-a-dia de cada um e de um vasto conjunto de actividades e instituições. Conheça alguns conceitos-chave e indicações importantes para uma alimentação mais segura.

Hoje, mais do que nunca, a segurança dos produtos alimentares constitui uma preocupação central aos olhos dos cidadãos e das entidades responsáveis, bem como uma condição necessária ao reforço da protecção dos consumidores.

Um dos sectores de actividade económica com maior impacte junto do consumidor é, sem dúvida, o alimentar. É um sector em que a oferta não pára de crescer, à medida que as trocas comerciais se intensificam e em que a qualidade é, também aqui, reclamada por quem compra. Empresas que *produzem, manuseiam, fornecem* ou *distribuem* géneros alimentícios reconhecem uma necessidade cada vez maior de demonstrar e documentar as condições de controlo, com impacte na segurança alimentar, de modo a garantir a imprescindível **qualidade alimentar**.



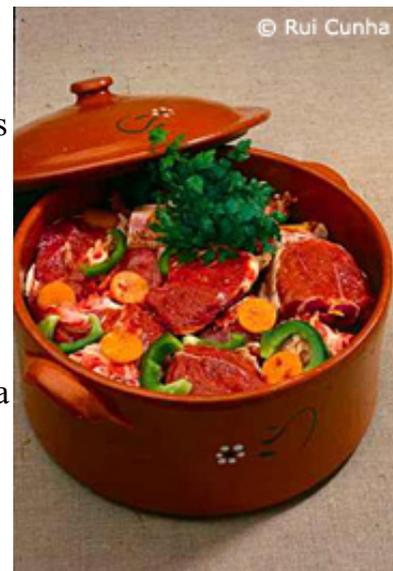
As doenças provocadas pelos alimentos podem ter um peso sócio-económico considerável, pois as pessoas atingidas podem ficar incapacitadas para o trabalho e até morrer e, por outro lado, as consequências económicas podem ser muito graves para a empresa ou estabelecimento responsável pela doença transmitida.

## Higiene Alimentar

A Higiene Alimentar tem como objectivo estudar os métodos de produzir, preparar e apresentar alimentos sãos e de boa qualidade.

Qualquer alimento pode ser contaminado com microrganismos durante a sua produção, preparação, armazenamento, exposição e venda. Os microrganismos que contaminam os alimentos podem provocar alterações superficiais ou profundas dos produtos, diminuindo a sua qualidade e o seu tempo de conservação.

No caso dos **microrganismos patogénicos** (ou agentes etiológicos – todos os que causam patologia ao Homem), podem provocar alterações na saúde dos consumidores e manipuladores de alimentos, transmitindo doenças graves, nomeadamente as **toxinfecções alimentares** (intoxicações e infecções alimentares).



As diferenças entre *intoxicações* e *infecções* de origem alimentar resultam do modo de actuação do agente etiológico no tracto gastrointestinal. Quando o organismo infectante necessita de se multiplicar ao nível do intestino, o período de incubação, desde a ingestão até ao aparecimento de sintomas, é longo. São as infecções alimentares. Porém, quando os microrganismos se multiplicam nos próprios alimentos e produzem toxinas, o período de incubação é de poucas horas. A toxina pré-formada é ingerida com o alimento, actua ao nível do estômago e causa rápido aparecimento de vómitos. São as **intoxicações alimentares**.

Além destas situações, são também denominadas intoxicações as ocorrências que resultam da ingestão de alimentos, contendo substâncias químicas tóxicas ou venenos.

As toxinfecções alimentares acontecem todos os dias, mas a maior parte das vezes os sintomas manifestam-se de forma pouco evidente e quase não se identificam. A **toxinfecção alimentar** é uma doença provocada pela ingestão de alimentos contaminados por algumas bactérias e/ou as suas toxinas, manifestando-se algumas horas após a ingestão dos alimentos contaminados e pode durar de 1 a 7 dias.



Os sintomas dependem da bactéria responsável e da quantidade de alimento contaminado ingerido, sendo os mais frequentes a dor abdominal, diarreia, vómitos e, em alguns casos, febre e dor de cabeça. Nos idosos, crianças ou doentes, os sintomas são mais graves que nos adultos saudáveis.

## Principais Fontes de Contaminação dos Alimentos

O **Homem** é portador de bactérias na boca, nariz, mãos, intestinos e pode contaminar os alimentos quando os manipula, quando tosse ou espirra sobre os alimentos. Os **alimentos crus** podem ser “veículos” de contaminação, especialmente as carnes, os mariscos e vegetais. Os **insectos e roedores** podem transportar bactérias perigosas e pelos seus hábitos de vida facilmente contaminam os alimentos. No pêlo dos **animais domésticos** e nas penas das **aves** podem existir bactérias perigosas. Não deve ser permitida a sua entrada ou permanência nos locais onde se manuseiam alimentos. São considerados **alimentos de alto risco** – alimentos que pela sua composição permitem o desenvolvimento rápido das bactérias – as carnes de animais de talho e carne de aves, ovos, produtos de pastelaria, especialmente bolos com creme e, alguns molhos e maionese.



## Enquadramento Legal e Normativo

Com a livre circulação de produtos no espaço comum europeu e, de forma a reforçar a protecção da saúde pública e, conseqüentemente, o grau de confiança dos consumidores, a União Europeia procedeu à harmonização de um conjunto de normas através da Directiva Comunitária de 14 de Junho de 1993 (Directiva nº 93/43/CEE), estabelecendo as normas gerais de higiene dos alimentos, em todas as fases do seu processamento, bem como os modos de verificação do cumprimento dessas normas. Como qualquer Directiva, havia que transpô-la para a ordem jurídica nacional, o que veio a acontecer a 18 de Março de 1998 com a publicação do Decreto-Lei nº 67/98.



Actualmente, o Regulamento (CE) n.º 852/2004 (obrigatório a partir de 1 de Janeiro de 2006) define que os operadores das empresas do sector alimentar devem criar, aplicar e manter um processo ou processos permanentes baseados nos princípios HACCP. Este é aplicável em todas as fases da produção, transformação e distribuição de alimentos, sem prejuízo de requisitos mais específicos em matéria de higiene dos géneros alimentícios.

A International Organization for Standardization (ISO) criou, em Setembro de 2005, a ISO 22000, que define os requisitos para a implementação de Sistemas de Gestão da Segurança Alimentar, segundo a Metodologia HACCP. A implementação desta Norma permite a definição de um Sistema de Gestão de Segurança Alimentar que possibilitará, além do reconhecimento da empresa como "Empresa Certificada", o cumprimento dos requisitos legais, nomeadamente do Regulamento (CE) n.º 852/2004.

## Aplicação da Higiene Alimentar e Respectiva Segurança

As empresas portuguesas do sector agro-alimentar ficam, assim, obrigadas a cumprir regras que cobrem os géneros alimentícios em **todas as suas fases de produção, desde a matéria-prima até à distribuição**. Para tal, devem começar por identificar as fases do processo, de forma a garantirem a segurança dos alimentos e o cumprimento dos procedimentos adequados, desenvolvendo acções de *auto-controlo*, acções estas que deverão sustentar-se nos princípios que estão na base do sistema **HACCP** (*Hazard Analysis Critical Control Point*) – Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controlo.

O HACCP vem complementar o conceito tradicional de controlo da qualidade, realizado, fundamentalmente, através de colheitas de amostra de matérias-primas, produtos intermédios e finais e, da posterior análise para confirmação dos parâmetros fixados legalmente. É um **sistema preventivo de controlo da qualidade higiénica dos géneros alimentares** (em qualquer área da cadeia alimentar), cujo principal objectivo é prevenir a ocorrência de acidentes causados por toxinfecções alimentares e, garantir a segurança dos alimentos através da identificação dos perigos (físicos, químicos e microbiológicos) associados ao seu manuseamento e das medidas adequadas ao seu controlo.



Deste modo, exemplos de actividades que devem implementar acções de auto-controlo da segurança alimentar são: indústrias, restauração, hotelaria, actividades de comércio (hipermercados/supermercados/mercados), ou seja, qualquer empresa que por imperativo profissional intervém na preparação dos alimentos, nas suas diversas fases, confecção, conservação, distribuição, entre outras.

### **Algumas Medidas Preventivas da Contaminação de Alimentos**

As bactérias não “andam” sozinhas, são levadas de um local para outro através das mãos, vestuário, equipamento e utensílios. Deste modo, deve haver o cuidado de:

1. Manipular o menos possível os alimentos;
2. Usar pinças ou luvas sempre que se justifique;
3. Evitar o contacto directo das mãos com os alimentos;
4. Separar alimentos crus dos alimentos cozinhados;
5. Separar os alimentos de origem animal dos vegetais;
6. Não utilizar a mesma faca ou a mesma tábua de corte para a preparação de alimentos crus e



cozinhados;

7. Cozinhar bem os alimentos;

8. Manter os alimentos fora da zona de perigo (entre 5 ° e 65 °C);

9. Evitar o contacto dos alimentos com os equipamentos, utensílios ou superfícies de trabalho que se encontrem sujas;

10. Limpar e desinfetar o equipamento, utensílios e superfícies de trabalho após a sua utilização.

Mantenha um bom nível de higiene pessoal, vigie o seu estado de saúde e respeite as boas práticas de higiene.

## **Documentos Recomendados**

[Higiene e Segurança Alimentar na Restauração](#)

[BRC Global Standard - Referencial Global para a Segurança Alimentar](#)

**Gosto** 61 pessoas gostam disto.