

## HIGIENE ALIMENTAR

### SUGESTÕES RELATIVAS AO SERVIÇO DE REFEIÇÕES DAS ESCOLAS

---

A higiene alimentar corresponde ao conjunto de medidas adequadas destinadas a assegurar a composição própria dos alimentos, a sua inocuidade, salubridade e conservação.

Os alimentos são produtos especialmente importantes para a saúde, no entanto, podem por vezes, estar contaminados ou em estado de putrefacção, e provocar danos à saúde de seres humanos e animais. A prevenção da contaminação ou deterioração dos alimentos só é possível se eles forem controlados, desde a sua produção até sua comercialização, transporte e consumo.

As condições adequadas de higiene garantem que eles não entrarão em contacto com elementos (tais como, fezes, solo, poeira, mãos, embalagens, insectos, roedores, superfícies e utensílios) que podem ter micróbios causadores de doenças, enquanto que as temperaturas adequadas à sua conservação, evitam que se deteriore ao serem armazenados.

É possível observar quando os alimentos estão deteriorados ou sujos, porque há alteração de cheiro, cor, sabor, consistência ou presença de elementos estranhos, no entanto, é também possível que contenham microrganismos causadores de doenças permanecendo aparentemente inalterados.

Com a expansão da alimentação colectiva, os alimentos são preparados em quantidades muito maiores, com várias horas de antecedência e empregando em muitos casos técnicas culinárias rápidas. Qualquer falta de higiene e de maneira particular as contaminações a partir de um alimento cru isolado ou pessoas portadoras de germes que preparam alimentos, estender-se-ão com facilidade a massas importantes do alimento preparado e poderão atingir muitos dos indivíduos que o consumam.

As toxi-infecções de origem alimentar causam intenso mal-estar, prostração, tonturas, cólicas abdominais, enjoos, vômitos, diarreia e febre, podendo em crianças pequenas, idosos e pessoas já com outras doenças, assumir proporções mais perigosas levando mesmo, em casos extremos, à morte.

A higiene dos alimentos depende da forma como são tratados e conservados e, ainda, das condições em que são mantidos no intervalo que vai da produção ao momento do consumo. A sensibilização contínua das pessoas que lidam directamente com a preparação, confecção, distribuição e empratamento de refeições para um número elevado de pessoas e em particular para crianças, é o elemento base na prevenção destas doenças e das suas consequências.

## **SUGESTÕES RELATIVAS AO SERVIÇO DE REFEIÇÕES DAS ESCOLAS**

### **HIGIENE PROFISSIONAL**

---

#### **ÀS FUNCIONÁRIAS AFECTAS AO SERVIÇO DE REFEIÇÃO PEDE-SE QUE:**

- Usem farda completa durante todo o período de laboração, incluindo touca devidamente colocada de modo a cobrir todo o cabelo;
- Mantenham a farda em boas condições de limpeza e conservação;
- Não usem qualquer bijutaria e relógio durante todo o período de laboração;
- Evitem usar perfume e maquilhagem;
- Não comam ou mascuem pastilha elástica durante a laboração;
- Não fumem nas instalações;
- Mantenham, uma boa higiene pessoal;
- Lavem as mãos antes de iniciar o empratamento e sempre que haja contacto com outros materiais ou louça suja;
- Sequem as mãos com toalhete de papel descartáveis e nunca com toalhas de pano;
- Comuniquem ao seu superior qualquer situação suspeita de doença;
- Usem lenços de papel descartáveis sempre que necessário e nunca lenço de pano;
- No caso de golpes, feridas ou escoriações, estas deverão estar devidamente protegidas;
- Tenham elevada consciência profissional;

### **LOUÇA**

---

#### **A LOUÇA DE USO CORRENTE PEDE-SE QUE SEJA ARRUMADA:**

- Em armário fechado e, preferencialmente, exclusivo para o efeito;
- Nas prateleiras superiores do armário de modo a evitar a contaminação por partículas originárias de material ou alimentos armazenados superiormente;
- Com a superfície interior voltada para baixo (copos, tigelas e pratos);
- Separada fisicamente de louça obsoleta, que se encontra habitualmente em mau estado de limpeza;
- Na máquina de lavar até novo uso, sempre que possível e particularmente nos estabelecimentos onde não existe outro local com condições adequadas para a sua arrumação;

**A louça deverá ser lavada:**

- Em máquina de lavar louça, preferencialmente após pré-lavagem manual;
- Na inexistência de máquina de lavar, a louça deverá ser mergulhada numa solução de água e desinfectante;

**A louça deverá ser seca:**

- Na máquina de lavar ou, na sua impossibilidade, ao ar ou com toalhetes de papel descartáveis;
- Nunca com panos de cozinha;

**EMPRATAMENTO**

---

**O empratamento deverá ser efectuado:**

- Em local o mais isolado e limpo possível;
- Após lavagem e, preferencialmente, desinfecção do local;
- Em local isento de objectos e utensílios que não sejam essenciais à laboração;
- Com as travessas à temperatura ambiente (fora dos containers) durante o mínimo de tempo possível e apenas requerido ao empratamento imediato;
- Em local afastado de portas e janelas (na ausência de rede mosquiteira) abertas;
- Com uso de espátulas, pinças ou colheres;
- Sem que haja contacto das mãos com os alimentos ou com a superfície interna dos pratos, copos, tigelas, etc.;
- Em respeito de todas as normas de higiene profissional;

**INSTALAÇÕES**

---

**Às instalações destinadas ao serviço de refeição pede-se que:**

- Se localizem em local isolado e, sempre que possível exclusivo para este fim;
- Se encontrarem em permanente bom estado de limpeza e conservação;
- Sigam um plano de higienização discriminado para cada área, equipamento e utensílio (que deverá ser fornecido pela empresa Solnave);

**Às zonas de empratamento, lavagem da louça e refeição pede-se que estejam isentas de:**

- Passadeiras;
- Panos de cozinha;
- Panos ou cortinas;
- Plantas, naturais ou artificiais;
- Objectos ou utensílios que não sejam essenciais à laboração;
- Cartazes, desenhos ou outro material escolar ou de adorno;
- Produtos e materiais de higienização;

## **RECOLHA DE RESÍDUOS**

---

**A recolha de resíduos deverá ser efectuada:**

- Em local isolado da zona onde se manipulam alimentos ou louça limpa;
- Em balde fechado de abertura não manual (com pedal);

**Os resíduos deveram:**

- Ser mantidos sempre em recipiente fechado;
- Ser removidos diariamente, incluindo os que dizem respeito aos toalhetes e guardanapos de papel;

## **OUTROS**

---

- Os **guardanapos e toalhetes** para as mesas e mãos deverão ser mantidos nas embalagens originais até ao seu uso e o mais resguardados possível;
- A **mesa** deverá ser posta com a louça (tigelas, pratos e copos) com a superfície interior voltada para baixo, principalmente quando esta é colocada com muita antecedência;
- O **material de limpeza** (esfregões para a louça, vassoura, esfregona, baldes) deverá ser mantido sempre em boas condições de limpeza e conservação e renovado sempre que necessário;