

O Projeto “Educar para Prevenir”

Departamento de Alimentação e Nutrição
(Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge)

Estabelecimentos de ensino de vários níveis escolares



O Projeto “Educar para Prevenir”

- ❑ Objetivo: Disponibilizar no site do INSA* material de apoio para ser utilizado em contexto escolar pelos professores para:
 - aumentar a literacia para a saúde dos alunos
 - divulgar boas práticas na área da nutrição e segurança alimentar
 - promover a saúde e prevenir as doenças de origem alimentar

* Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge

O Projeto “Educar para Prevenir”

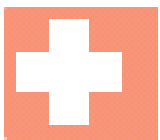
Diagnóstico da situação



pouca informação sobre Boas Práticas de segurança alimentar



necessidade de educação para a promoção da saúde



pouca informação sobre o número real destas doenças (1-10%)



necessidade de comunicar TIAS aos médicos (> notificação)

Segurança alimentar

Prevenção de Toxinfeções Alimentares

- ❑ Este Módulo tem o objetivo sensibilizar os alunos para:
 - Assumirem a sua responsabilidade como consumidores na prevenção das toxinfeções alimentares
 - Promover as boas práticas de higiene e segurança desde a compra dos alimentos até o seu consumo
 - Notificarem a ocorrência das toxinfeções alimentares às autoridades de saúde, para que estas possam fundamentar a tomada de medidas para a minimização destas doenças.

Boas Práticas de Segurança alimentar

Proposta

- ❑ O primeiro Módulo “Segurança Alimentar” foi elaborada com base em informação do Guia de Boas Práticas do Consumidor



Boas Práticas de Segurança alimentar

Material de apoio à formação em contexto escolar:

Ensino Secundário (7^o, 8^o, 9^o anos)

2 PowerPoint's

1 Folheto Informativo

1 Poster

Guia Boas Práticas
Manual Boas Práticas

Questionário

Origem da Toxinfecção alimentar



**Ingestão
alimentos contaminados**



Doença

O que é?

Toxinfecção alimentar

É uma **doença** causada pela **ingestão** de um **alimento** **contaminado**



Surto de Toxinfecção Alimentar

É uma doença causada pela **ingestão do mesmo alimento** por mais de uma pessoa



O que é uma Toxinfecção alimentar (EFSA)?

- 2 ou mais casos humanos da mesma Doença / Infecção

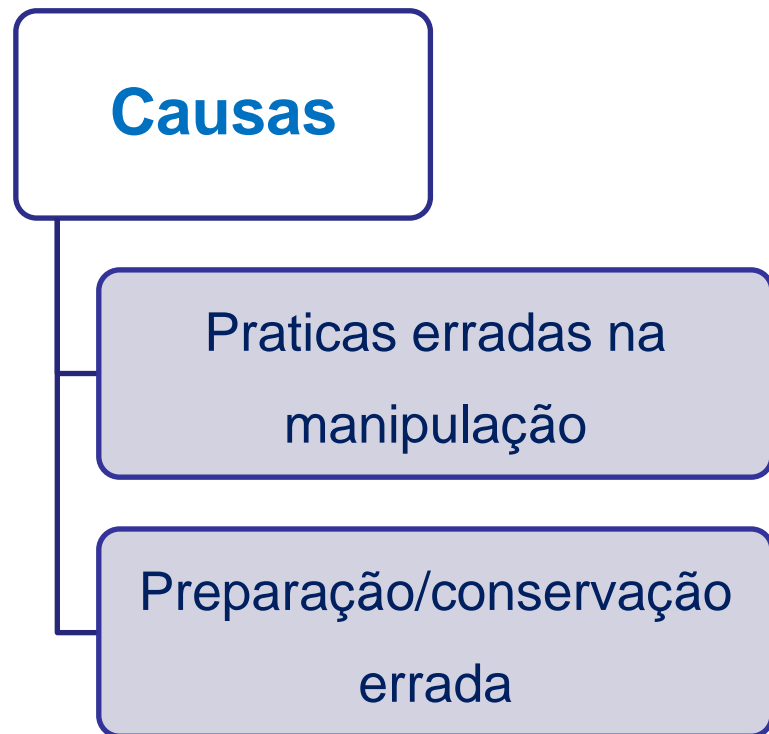
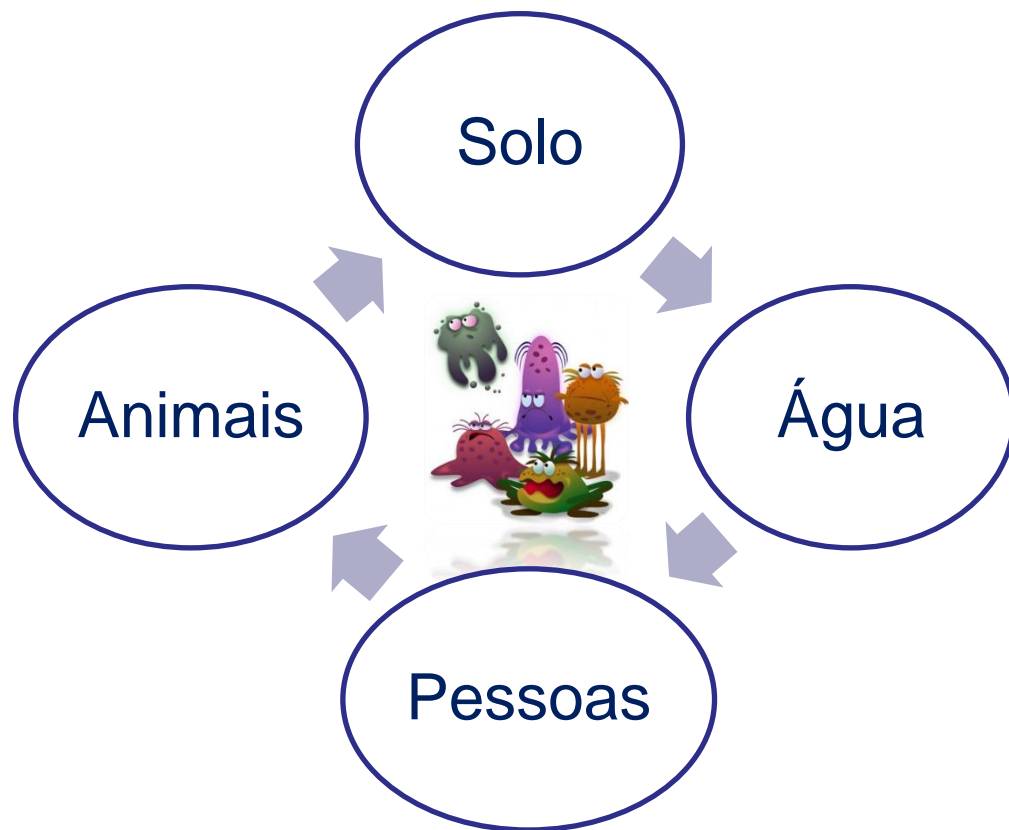
OU

- um número casos maior do que o normal, da mesma Doença / Infecção

e

estão relacionados ou ligados à mesma origem (alimento)

Origem da Contaminação de alimentos



- ❑ A correta preparação de alimentos permite prevenir a maioria das doenças de origem alimentar.
- ❑ Os alimentos à disposição dos consumidores não devem fazer mal.

Toxinfeções alimentares



A Ingestão de alimentos contaminados por microrganismos (bactérias, bolores, vírus, parasitas ou as suas toxinas ou metabolitos)

Pode provocar:

➤ Infeções

Ingestão de alimentos contendo **microrganismos** (*Salmonella e Shigella*)



➤ Intoxicações

Ingestão de alimentos contendo **a toxina** que foi produzida pelo microrganismo (*Staphylococcus aureus, Clostridium botulinum*)

Origem da Contaminação de alimentos

Microrganismos patogénicos ou suas toxinas são perigos para a saúde dos consumidores



Perigo – agente biológico, químico ou físico que pode provocar um efeito nocivo para a saúde do consumidor



- **A severidade** do perigo pode ser **grande, média, baixa**
- Em alguns casos bastam poucas bactérias patogénicas para provocar doença

Severidade dos perigos microbiológicos

Tabela 1. Classificação dos (micro)organismos de acordo com o seu risco e difusão segundo o *National Advisory Committee on Microbiological Criteria for Foods* (N.A.C.M.C.F.), EUA (2004)

Risco severo	Risco Moderado / Alta difusão	Risco moderado / Difusão limitada
<i>Clostridium botulinum</i> tipos A, B, E, F	<i>Listeria monocytogenes</i>	<i>Bacillus cereus</i>
<i>Shigella dysenteriae</i>	<i>Salmonella</i> spp.	<i>Campylobacter jejuni</i>
<i>Salmonella typhi</i>	<i>Shigella</i> spp.	<i>Clostridium perfringens</i>
<i>Salmonella paratyphi</i> A, B		
Virus das hepatites A e E	<i>Escherichia coli</i> enteropatogénica (EEC)	<i>Staphylococcus aureus</i>
<i>Brucella abortus</i>	<i>Streptococcus pyogenes</i>	<i>Vibrio cholera</i> non-01
<i>Brucella suis</i>		
<i>Vibrio cholerae</i> 01	Rotavirus	<i>Vibrio parahaemolyticus</i>
<i>Vibrio vulnificus</i>	Virus Norwalk	<i>Yersinia enterocolitica</i>
<i>Taenia solium</i>	<i>Entamoeba histolytica</i>	<i>Giardia lamblia</i>
<i>Trichinella spiralis</i>	<i>Diphyllobothrium latum</i>	<i>Taenia saginata</i>
	<i>Ascaris lumbricoides</i>	
	<i>Cryptosporidium parvum</i>	

Sintomas e consequências das TIAS

Os sintomas/doenças mais frequentes são:

- dores de estômago, vômitos e diarreia (libertação de fezes ≥ 3 /dia)
- dores de cabeça, febre, fadiga , dificuldade respiratória
- perturbações do sistema nervoso (visão ou fala)
- septicémia (doença com micróbios no sangue),
- meningite (doença das membranas que revestem o encéfalo e a medula espinhal)
- aborto, parto prematuro
- morte (em situações extremas)

± 2 - 72 horas
após ingestão

Como Identificar a origem das TIAS para preveni-las?

Identificar os perigos (microrganismo ou toxinas)



Identificar as **más práticas** que originaram os **perigos**



Implementar **Boas Práticas**



Prevenir TIAS

Como identificar os perigos nos alimentos

Os alimentos podem contaminar-se ao longo da cadeia alimentar

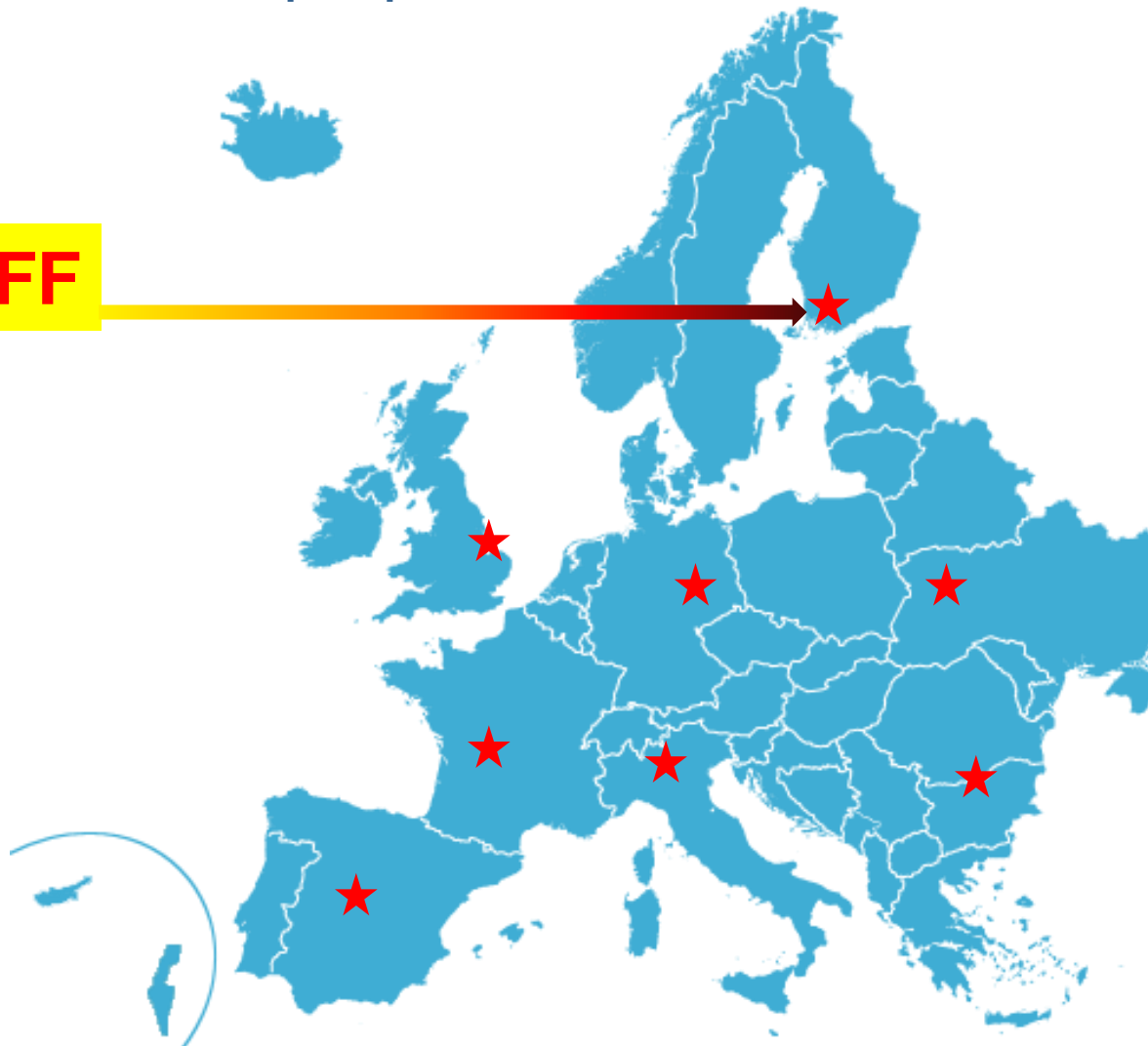
- Produção primária (produção/colheita/abate/ordenha)
- Preparação
- Transporte
- Transformação
- Fabrico
- Embalagem, Armazenagem
- Transporte, Distribuição, Armazenagem, Manuseamento
- Venda ao consumidor
- Preparação/utilização
- Consumo



Como identificar os perigos nos alimentos

RASFF - Sistema de Alerta Rápido para os Géneros Alimentícios e Alimentos para Animais

RASFF



Como investigar como aconteceu a toxinfecção alimentar



DOENTES

perigos que provocaram doenças



ALIMENTOS

perigos que contaminam os alimentos



Alimentos contaminados ingeridos



Investigação de Toxinfecções alimentares

☐ Confirmar a existência de um surto:

- ❖ descrição e local do surto
- ❖ número de doentes, hospitalizados e mortes , sintomas
- ❖ número de pessoas que consumiram o alimento
- ❖ qual (is) alimento(s) consumido(s), onde foi comprado e preparado, método de confeção culinária,
- ❖ condições ambientais/instalações, equipamentos, más práticas de higiene, estado de saúde manipuladores de alimentos

Investigação de

Colher dados para

Quem ficou doente? O

Onde comeu? Porquê

Qual a origem da contaminação

O que

Como evitar que continue a

Quantas pessoas ficaram doentes

Amostra Preventiva Sobras Amostra do memo lote Amostra de superfícies
 Outro _____

Local da colheita:
 Onde o surto ocorreu _____ Onde o alimento foi preparado _____
 Onde foi servido _____ Outro Qual? _____
 Temperatura do alimento no local da colheita: _____ °C
 Dia da colheita ___/___/___ Hora ___:___

Ingredientes:

Método de Preparação:

- Cozinhado no local usando ingredientes primários
- Servido imediatamente após ser cozinhado
- Mantido quente após ser cozinhado até ser servido
- Aquecido e servido (preparado ou cozinhado antecipadamente, re-aquecido no momento)
- Servido frio
- Comido cru ou pouco cozinhados ex; marisco, ovo estrelado
- Grelhados de Carne/aves
- Saladas com ingredientes crus
- Saladas preparadas com um ou mais que um ingrediente cozido
- Sanduíches
- Buffet
- Comercialmente processados
- Assados (pizzas, quiches etc.)
- Outro _____

Local onde o alimento foi preparado;

- Casa particular Hotel/ Residencial/ Guest house Restaurante/Café Bar
- Padaria/Pastelaria *Cantina *Escola Hospital Centro de dia
- Instituição com Residência Venda ambulante/roulottes Supermercado/mercearia
- Talho Outro Qual? _____ *Especifique _____

Local onde o alimento foi adquirido;

- Casa Particular Hotel/ residencial/ Guest house Restaurante/Café Bar
- Padaria/Pastelaria Cantina *Escola Hospital Centro de dia
- Instituição com Residência Venda ambulante/roulottes Supermercado/mercearia
- Talho Outro Qual? _____ Especifique _____

Investigação de Toxinfeções alimentares

Identificar **perigos** (microrganismos ou toxinas) e sua relação com **más práticas**:

- Alimentos (**veículo do perigo**)
- Microrganismos ou suas toxinas (**perigos**)
- Alimento-microrganismo/toxina (**veículo + perigo**)
- Fatores (**más práticas**) que contribuíram para TIA (**temperatura/tempo errados de conservação do alimento, más práticas de higiene/fabrico**: na agricultura, na produção, na **manipulação**, na **confeção** do alimento....etc)

Identificar a origem para prevenir as TIAS na Europa

Relatório da Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA)

Vamos ver alguns dos resultados europeus e portugueses da investigação de toxinfecções alimentares em 2013, para identificar as más práticas de higiene e de segurança alimentar que as provocaram.

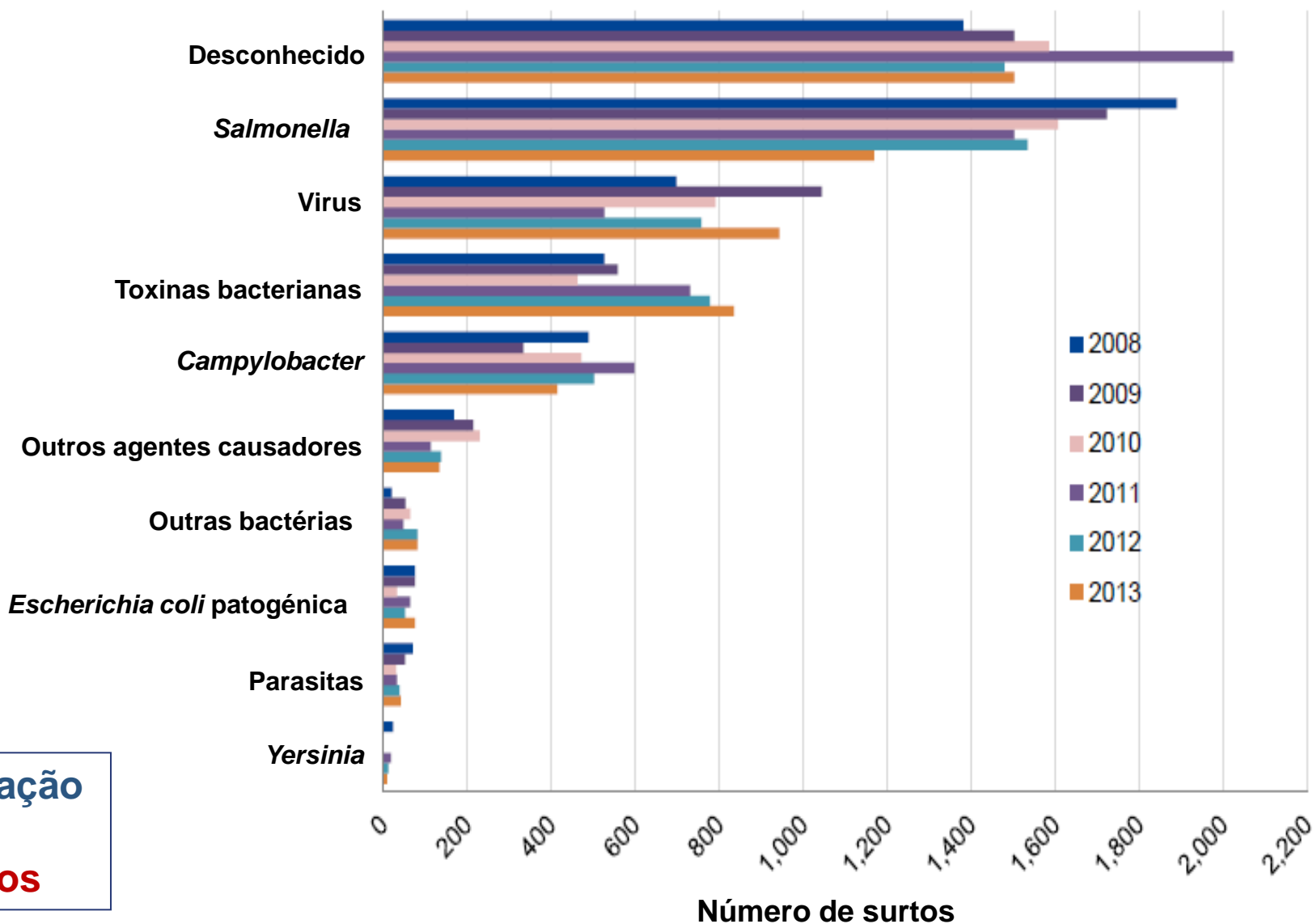
SCIENTIFIC REPORT OF EFSA AND ECDC

The European Union summary report on trends and sources of zoonoses, zoonotic agents and food-borne outbreaks in 2013¹

EFSA Journal 2015;13(1):3991, 162 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.3991

Toxinfeções alimentares por agente causal

**EFSA
2013**

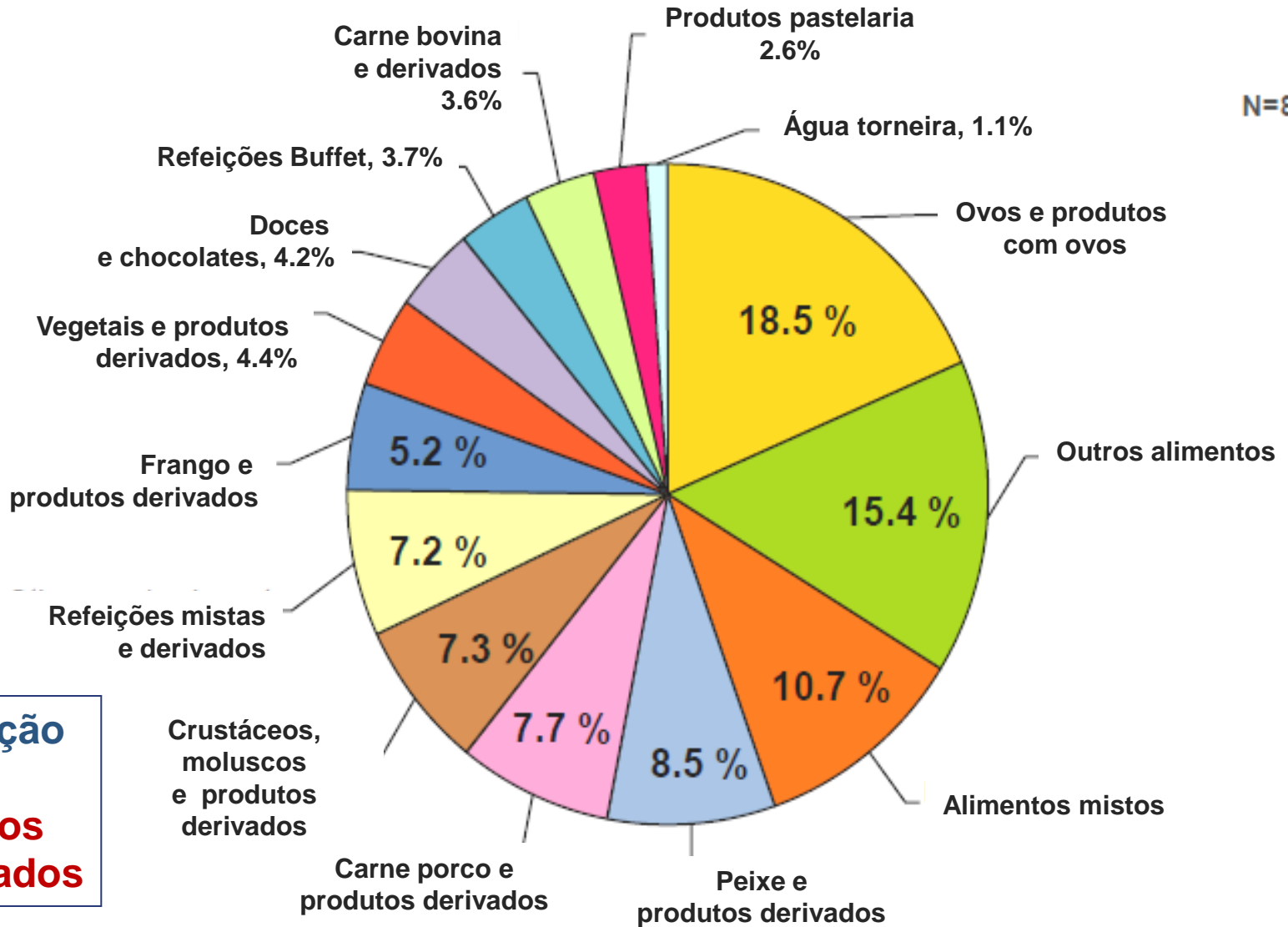


**Identificação
dos
Perigos**

Toxinfeções alimentares por tipo de Alimento

**EFSA
2013**

N=839



**Identificação
dos
Alimentos
contaminados**

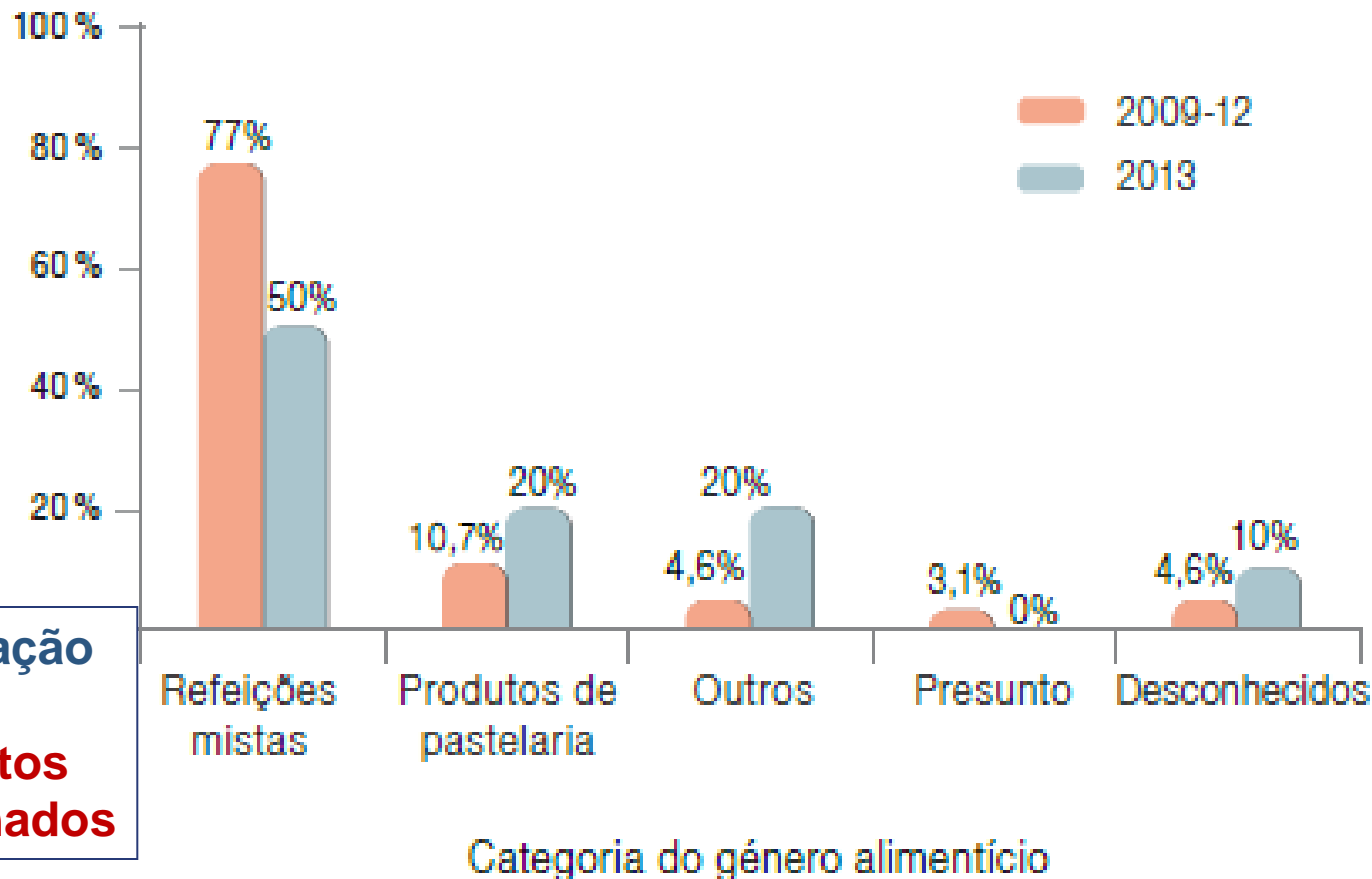


Toxinfeções alimentares por tipo de Alimento

Gráfico 1: Categoria de género alimentício onde se detetou o agente etiológico do surto, 2009-2012 e 2013.

INSA
2009-13

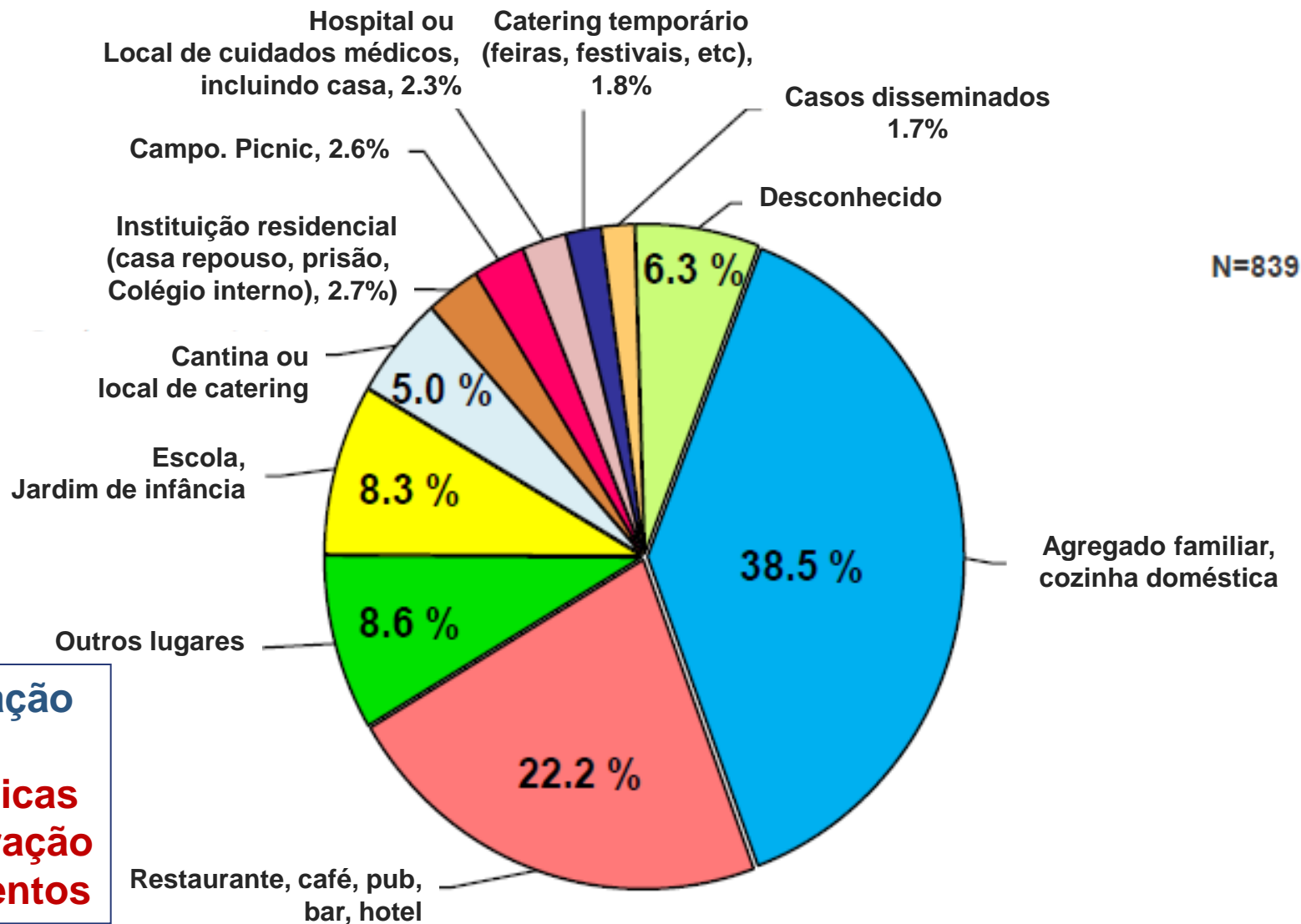
% surtos



**Identificação
dos
Alimentos
contaminados**


Toxinfeções alimentares por Local de consumo

**EFSA
2013**

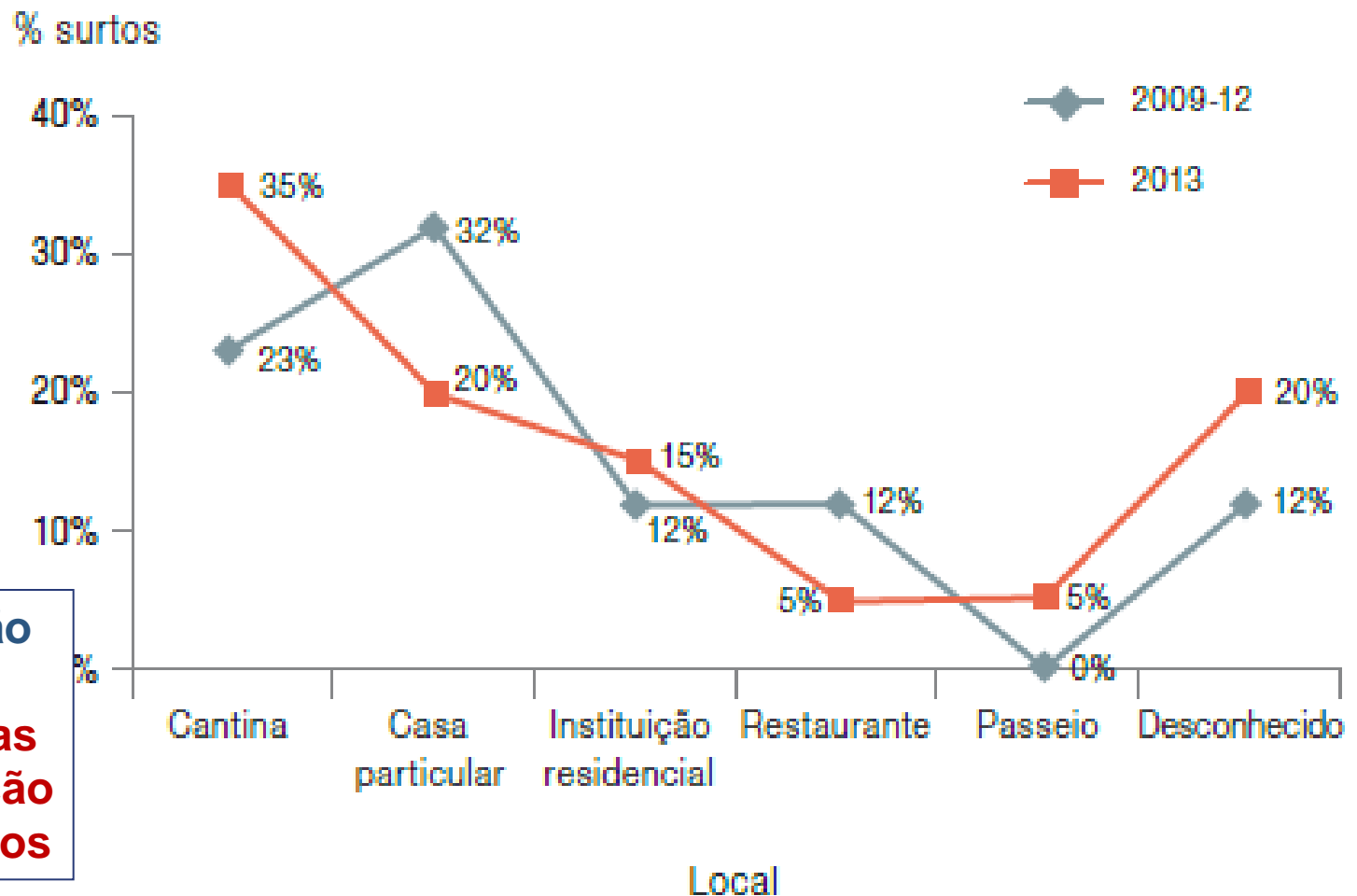


Identificação de Más Práticas na preparação dos alimentos

Toxinfeções alimentares por Local de consumo

Gráfico 2:  *Surtos por locais onde ocorreu a exposição do alimento implicado, 2009-2012 e 2013.*

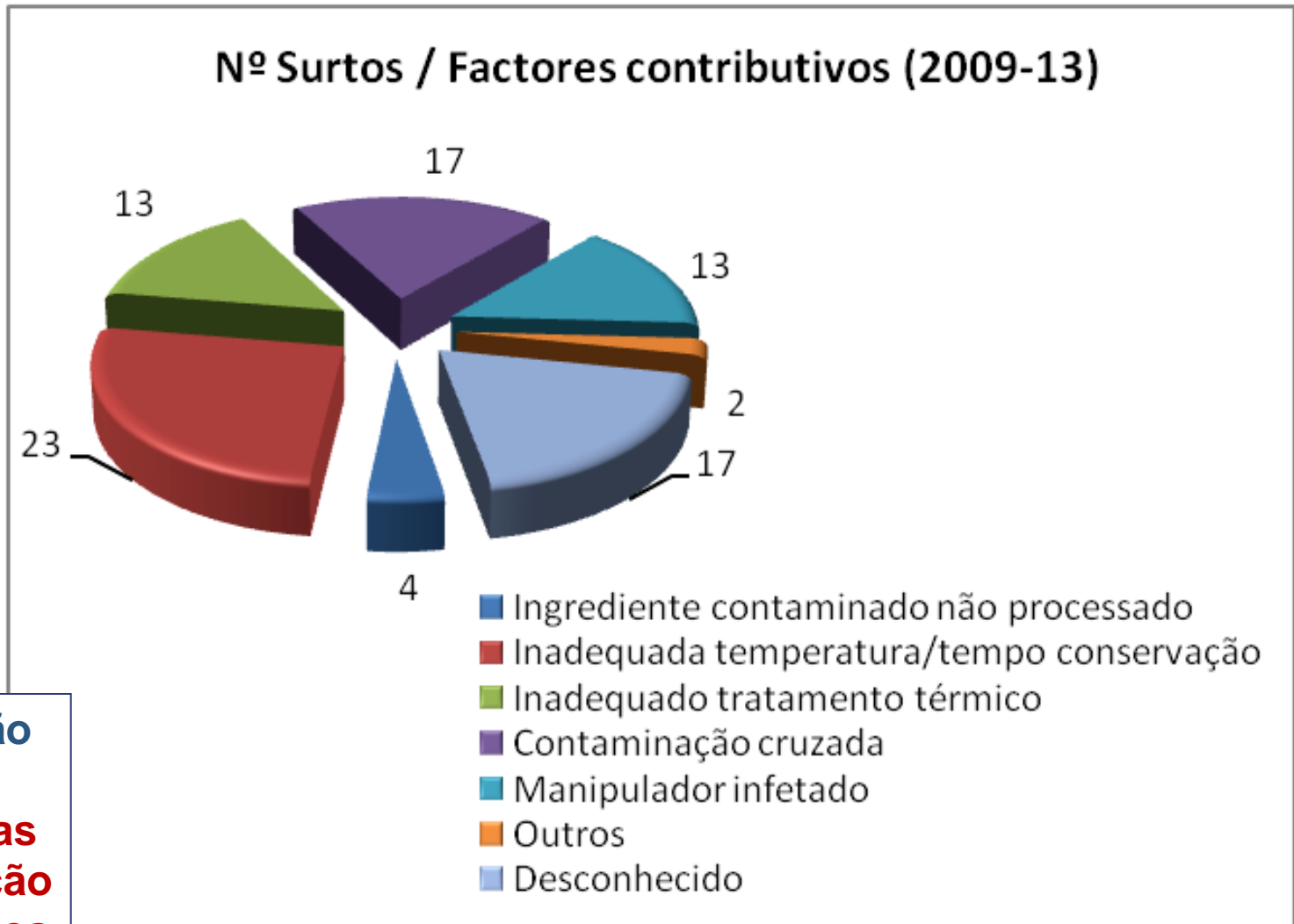
INSA
2009-13



Identificação de Más Práticas na preparação dos alimentos

Toxinfecções alimentares por Más práticas

INSA
2009-13



Prevenção de Doenças de origem alimentar

Alimentação

Más
práticas

Doença



Boas
Práticas

Saúde



Alimento Seguro

É um alimento que não faz mal ao consumidor

quando

é preparado corretamente

Boas práticas de Segurança Alimentar

Prevenção de Toxinfeções Alimentares

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Riscos de infeção em casa

- ❑ Os micróbios existem normalmente na natureza
(ambiente, homem, animais, alimentos)

- ❑ Os microrganismos :
 - espalham-se através dos seres vivos incluindo animais de estimação e objetos
 - transportados pelas mãos, passam para roupas e utensílios, chegando facilmente ao alimento

“As nossas casas são o local onde a maior parte das toxinfecções alimentares ocorrem” (FAO/WHO 2002)

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Perigos alimentares

❑ Podem causar lesões ou doença ao consumidor:

➤ **Biológicos** – microrganismos e suas toxinas

(bactérias, parasitas, vírus, fungos)

➤ **Físicos** - pregos, palitos, palha de aço, parafusos...

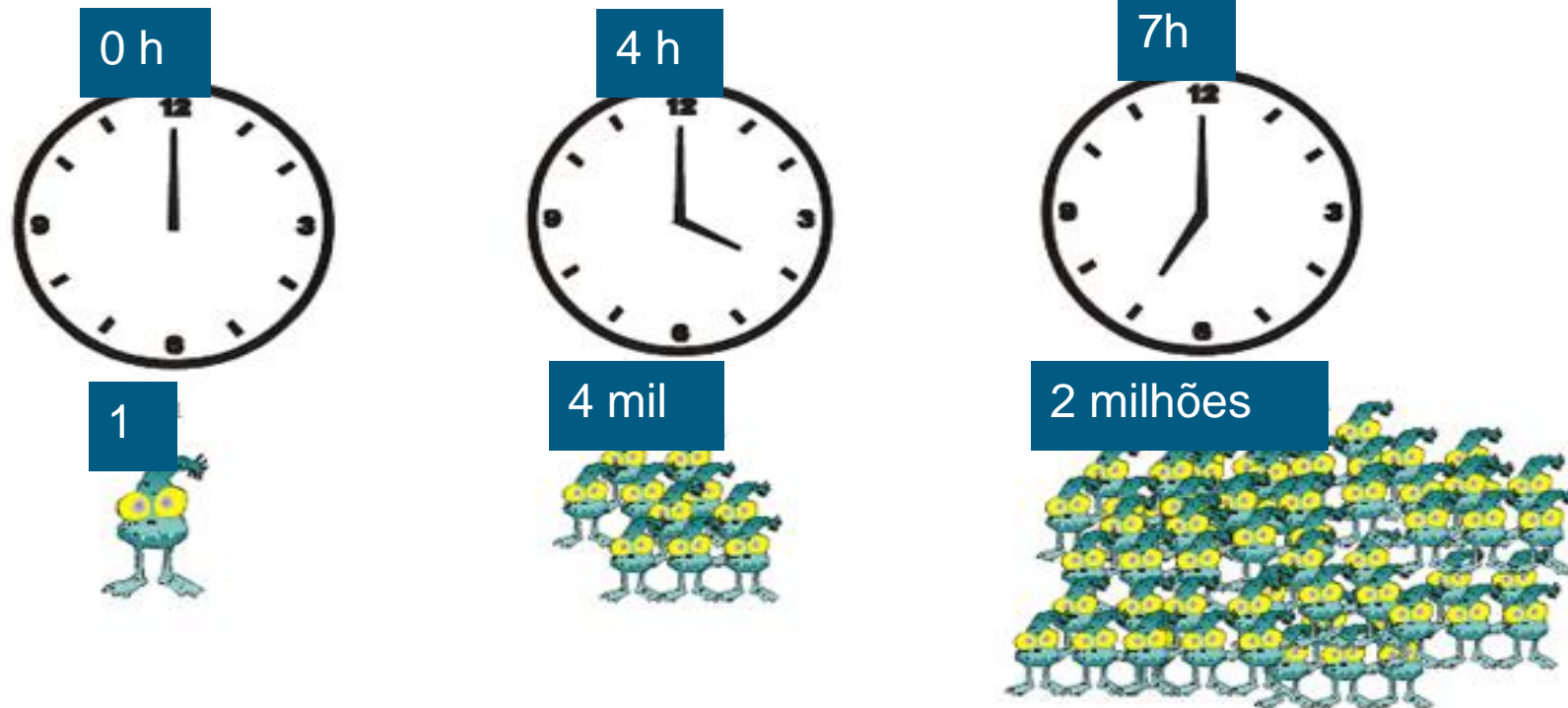
➤ **Químicos** – detergentes, desinfetantes, contaminantes

Prevenção das Toxinfeções alimentares



Perigos alimentares (Biológicos - micróbios)

Bactérias: como se reproduzem ao longo do tempo?



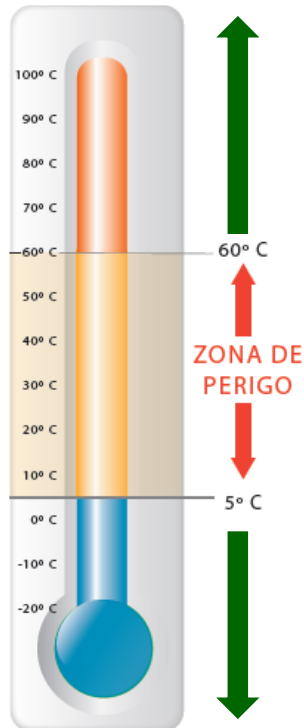
Prevenção das Toxinfecções alimentares



Perigos alimentares (Biológicos - micróbios)

Bactérias: que temperatura gostam?

5°C ↔ 60°C



Conservação de alimentos perecíveis
Evitar a multiplicação dos microrganismos

Zona proibida

Conservação de alimentos perecíveis
Evitar a multiplicação dos microrganismos

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Fatores que contribuem para a doença

- ingredientes crus **contaminados com microrganismos**
- comida mal cozinhada**
- tempo e temperatura** de conservação **errados**
- contaminação dos alimentos por mãos de **manipuladores infetados**
- contaminação cruzada (**transferência** de microrganismos de **um alimento cru para um alimento cozinhado**)

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Boas práticas

- ❖ As **Boas práticas** de **manipulação** na cozinha diminuem:
 - a **sobrevivência e multiplicação** dos microrganismos
 - a **contaminação cruzada**



SEPARE ALIMENTOS CRUS
DE ALIMENTOS COZINHADOS



Prevenção das Toxinfeções alimentares



Cuidados ao comprar alimentos

- Iniciar as compras pelos alimentos à temperatura ambiente
- Deixar alimentos refrigerados e congelados para o final
- Separe alimentos crus dos prontos a comer



Prevenção das Toxinfeções alimentares



Cuidados ao comprar alimentos

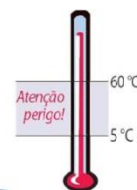
- Compre alimentos e matérias primas seguras
- Verifique a integridade, aspeto, cheiro e textura do alimento
- Verifique a embalagem e o rótulo:
 - ✓ ingredientes
 - ✓ condições de conservação
 - ✓ data de validade
 - ✓ modo de utilização/preparação/confeção culinária

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Cuidados ao comprar alimentos

- ❑ Fazer compras e transportar os alimentos para casa o mais depressa possível colocando os **alimentos refrigerados ou congelados em sacos térmicos.**



**MANTENHA OS ALIMENTOS
A TEMPERATURAS SEGURAS**

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Cuidados ao guardar os alimentos

- Organize os produtos alimentares no frigorífico de acordo com o prazo de validade
- Arrumar o mais depressa possível pela ordem inversa à da compra:
 1. Primeiro os congelados
 2. Segundo os refrigerados
 3. No fim os à temperatura ambiente
- Use recipientes com tampa para separar alimentos crus de alimentos cozinhados



Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico

Congelador

...descongelado
frequentemente

4 - 5°C

2°C

Gavetas

Prateleiras superiores

Alimentos já cozinhados, as sobras, os pastéis e os produtos em cuja etiqueta figure "uma vez aberto, conservar no frio", ovos, lácteos e charcutaria.

Guarde os alimentos em recipientes tapados para evitar cheiros e contaminações cruzadas



Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico

Congelador

...descongelado
frequentemente

4 - 5°C

2°C

Gavetas

Carne e pescado cru

Prateleira por cima da gaveta das
verduras.

Evita que líquidos/sucos que se possam
derramar contaminem outros alimentos.



Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico

Congelador

...descongelado
frequentemente

4 - 5°C

2°C

Gavetas

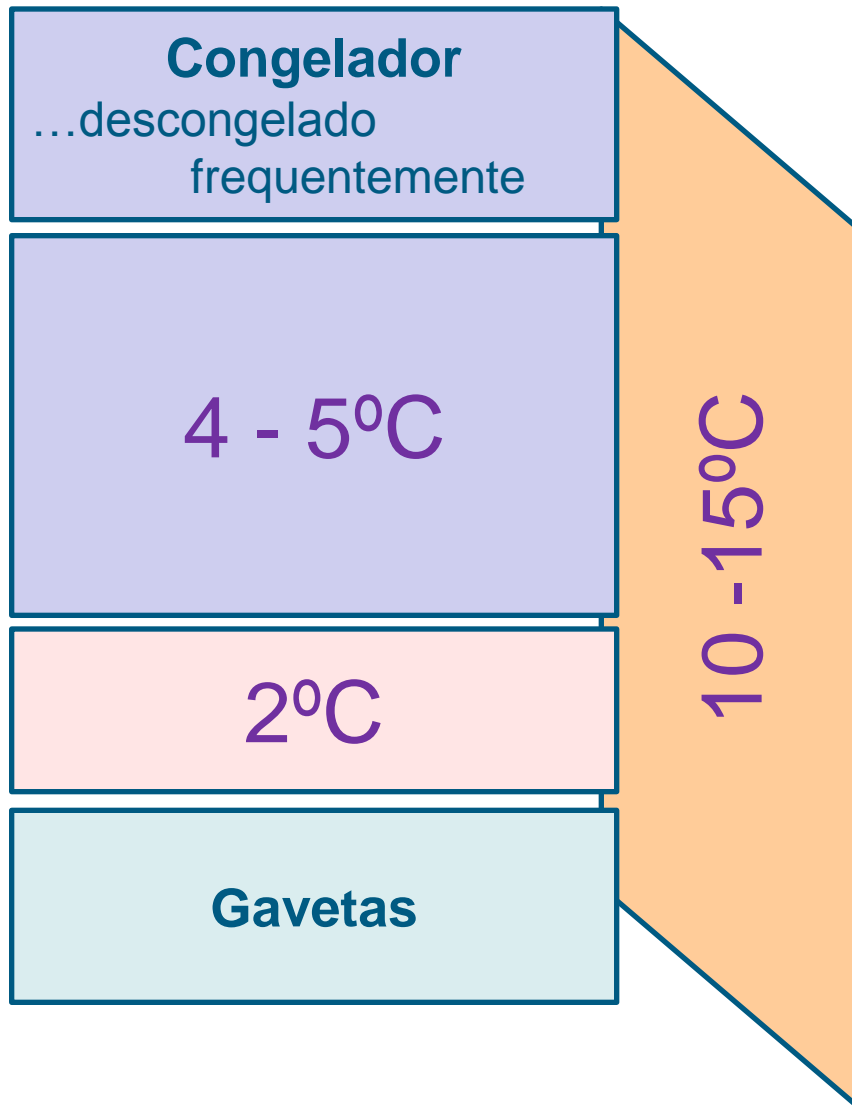
Frutas e verduras

As temperaturas baixas podem
deteriorar frutas e verduras.

Por este motivo, devem ser colocadas
nas gavetas

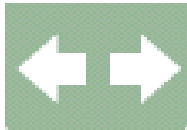


Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico



A porta
(zona menos fria)
..produtos que não precisam de temperaturas demasiado baixas, ex.as bebidas, mostarda, molho de tomate ou manteiga, bebidas, compotas...

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- Lave os utensílios usados após a preparação de alimentos crus.
- Use louça e utensílios limpos para os alimentos cozinhados



Prevenção das Toxinfecções alimentares



Quando deve lavar as mãos

- **Antes e depois** de preparar/manusear alimentos crus
- **Antes** de mexer em alimentos cozinhados
- **Antes e depois** de comer ou fumar
- **Antes e depois** de utilizar instalações sanitárias
- **Depois** de mexer em animais, dinheiro, produtos tóxicos, lixo



MANTENHA A LIMPEZA

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Lavagem correta das mãos

- molhar as mãos com água quente corrente
- ensaboar bem as mãos com sabonete
- lavar cuidadosamente os espaços entre os dedos, as costas e as palmas das mãos, polegar e unhas
- passar por água corrente
- secar com toalha de papel descartável de utilização única



MANTENHA A LIMPEZA

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Preparar os alimentos

- Usar água **potável** e matérias primas **seguras** (lavar, descascar)
- Limpeza/manutenção das** superfícies, instalações, equipamentos, utensílios/loija depois de utilizados (evitar contaminação)



Prevenção das Toxinfecções alimentares



Cozinhe bem os alimentos

- Método culinário:**
- torna alguns alimentos comestíveis e de fácil digestão
- mata quase todos os germes
- Reaquecer: ferver por completo.**

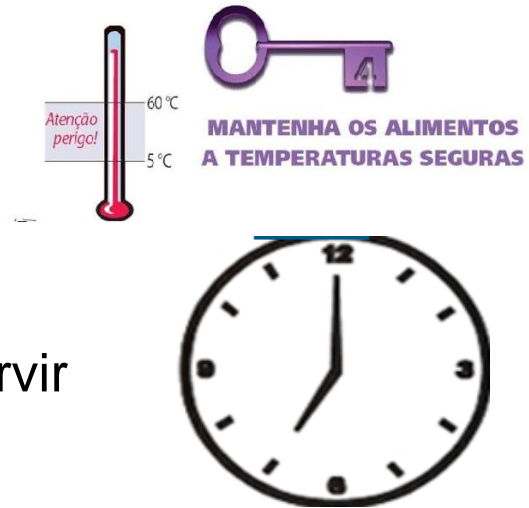


COZINHE BEM OS ALIMENTOS

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Conservar os alimentos



- Guardar no **frigorífico** alimentos perecíveis até servir
- Manter os alimentos quentes até à hora de servir
- Arrefecer/aquecer rapidamente** alimentos cozinhados (**< 2 horas**)
- Congelar** os alimentos **rapidamente**
- Descongelar** os alimentos **no frigorífico**

Prevenção das Toxinfecções alimentares



Higiene na cozinha

- Colocar os **desperdícios** dentro de sacos próprios no contentor e despejar diariamente o caixote do lixo, mantendo-o sempre limpo
- Proibir a presença de animais na cozinha
- Controlar as pragas



MANTENHA A LIMPEZA

Prevenção das Toxinfeções alimentares



O que fazer em caso de toxinfeção alimentar?

1. Beba líquidos em caso de diarreia ou vómitos e procure cuidados médicos, se necessário
2. Registe quais foram os alimentos consumidos, hora e local do consumo
3. Conserve os alimentos, restos de alimentos e embalagens implicadas no frigorífico
4. Contacte e colabore com a autoridade de saúde, para se poder detetar a causa do surto
5. Ajude a esclarecer, corrigir e evitar a repetição do acontecimento

SIGA AS BOAS PRÁTICAS, mesmo que pense que.....

- eu sempre fiz assim.....
- eu não posso evitar toxinfecções alimentares...
- eu gosto de comer alimentos saborosos...
- alimentos feitos na minha casa não fazem mal ...
- não me vai acontecer nada a mim...
- eu controlo tudo....

1 Folheto Informativo_INSA



Separar alimentos crus de cozinhados

- Os alimentos crus podem conter líquidos ou sangue com microrganismos perigosos, que podem ser transferidos durante a sua preparação ou armazenagem para outros alimentos prontos a comer.
- A manipulação adequada dos alimentos pode prevenir doenças de origem alimentar:
 - ▷ Separe alimentos crus de cozinhados, quer no armazenamento como na confeção
 - ▷ Lave as mãos depois de mexer em alimentos crus
 - ▷ no frigorífico, guarde alimentos cozinhados nas prateleiras de cima e os crus nas prateleira de baixo
 - ▷ utilize diferentes equipamentos e utensílios (facas, tábuas de corte) para manipular os alimentos crus e cozinhados
 - ▷ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados (plástico, vidro ou inox) para evitar a contaminação cruzada (transferência de microrganismos de alimentos crus para cozinhados ou prontos a comer)



Cozinhar bem os alimentos

- Cozinhe ou aqueça a mais de 70°C para matar os microrganismos perigosos (ex: rolo de carne, grandes peças de carne, aves inteiras)
- Assegure-se que todo o alimento foi integralmente submetido a temperatura segura no forno micro-ondas
- Prove a comida utilize uma única vez um utensílio limpo e coloque-o para lavar
- Arrefeça rapidamente os alimentos e refrigere-os (não deixe mais de 2 horas à temperatura ambiente)
- Mantenha os alimentos frios no frigorífico até à hora de servir
- Mantenha os pratos quentes acima dos 60°C em fogão ou forno, até servir
- Guarde rapidamente as sobras dos alimentos no frigorífico, após a refeição
- Minimize o tempo entre refrigeração e confeção, confeção e consumo, confeção e refrigeração e consumo
- Dessalgue os alimentos mantendo-os refrigerados, usando uma parte de produto para duas de água e fazendo 2 a 3 trocas de água/dia
- Emprate a comida com ajuda de espátulas ou colheres lavadas, evitando utilizar as mãos
- Tape os alimentos até serem consumidos, para evitar a sua contaminação

Boas práticas do Consumidor

Prevenção de Toxinfecções Alimentares

A ingestão de alimentos contaminados com microrganismos patogénicos ou suas toxinas, pode provocar doença (toxinfecção alimentar). Os sintomas que aparecem geralmente 24-72 h após a ingestão do Alimento (dores de estômago/cabeça, vômitos, diarreia, febre, fadiga, dificuldades respiratórias, aborto e em casos extremos a morte)

Quando sentir mal depois de comer:

- Informe o seu médico
- Não mexa em alimentos, para não transmitir a doença a outros (os microrganismos da pele, nariz, garganta ou excretados nas fezes ou vômito são suscetíveis de contaminar as mãos e o ambiente envolvente)

A correta preparação dos alimentos previne as doenças de origem alimentar.

Siga as Boas Práticas de Segurança Alimentar durante a compra, transporte, conservação, preparação e confeção dos alimentos, até os consumir:



ao fazer compras de alimentos



ao conservar/preparar alimentos



ao manter a higiene e a limpeza



ao separar alimentos crus de cozinhados



ao cozinhar bem os alimentos

1 Folheto Informativo_INSA



Fazer compras de alimentos

- Faça uma lista de compras
- Escolha matérias primas de qualidade.
- Separe alimentos crus de cozinhados
- Mantenha os alimentos a uma temperatura adequada (colocando-os em sacos isotérmicos)
- Escolha alimentos variados/frescos e processados de forma segura (ex: pasteurizado)
- Não compre produtos com sinal de alteração
- Leia o Rótulo do produto: nome, origem, informação nutricional, modo de conservação, prazo de validade e modo de preparação e confeção
- Compre primeiro os alimentos à temperatura ambiente e por último os refrigerados e congelados, colocando-os em sacos isotérmicos
- Não compre congelados que apresentem cristais de gelo (sinal de que já descongelaram)
- Verifique o bom estado da embalagem
- Coma só alimentos dentro do prazo de validade
- Leve os alimentos para casa o mais rápido possível
- Se algum alimento descongelar no caminho para casa, mantenha-o refrigerado e cozinhe-o logo que possível. Não deixe o carro ao sol



Conservar os alimentos

- Mantenha os alimentos mais perecíveis a temperaturas de refrigeração
- Em casa, guarde os alimentos em recipientes fechados
- Arrume primeiro os alimentos refrigerados, depois os congelados e no fim os à temperatura ambiente.
- Coloque a comida pronta a comer nas prateleiras superiores do frigorífico, os crus e os alimentos a descongelar nas prateleiras inferiores e as frutas e verduras na gaveta. Não encha demasiado o frigorífico e o congelador para que haja circulação de ar frio
- Mantenha os equipamentos limpos e em bom funcionamento, fazendo periodicamente a sua manutenção (descongele e limpe o congelador periodicamente)



Preparar os alimentos

- Mantenha as áreas da cozinha entre as diferentes tarefas (principalmente depois de manipular alimentos crus), utensílios e equipamentos limpos e secos antes e depois da sua utilização
- Mantenha e manipule separadamente alimentos crus e cozinhados, lavando as mãos frequentemente e não utilizando os mesmos utensílios
- Arrume e limpe (alimentos derramados, superfícies usadas, equipamentos utilizados) à medida que vai preparando ou cozinhando os alimentos
- Lave muito bem alimentos consumidos crus (frutas, vegetais) em água corrente



Manter a higiene e a limpeza

- Lave as mãos com água potável antes/durante a preparação de alimentos, depois de ir à casa de banho/mexer em animais, fumar, mexer no lixo
- Lavagem correta das mãos:
 - 1 – Molhar as mãos com água quente corrente
 - 2 – Ensaboar bem as mãos com sabonete
 - 3 – Lavar cuidadosamente os espaços entre os dedos, as costas e as palmas das mãos, polegar e unhas
 - 4 – Passar por água quente corrente
 - 5 – Ensaboar novamente as mãos, esfregando-as durante 20 segundos pelo menos
 - 6 – Passar por água quente corrente
 - 7 – Secar com toalha de papel descartável de utilização única (para impedir a maior propagação de microrganismos com as mãos molhadas)

Regras de Higiene

- Lave e seque utensílios e equipamentos antes e depois da utilização (tábua de corte, picadoras, facas, panos de limpeza, esfregões) principalmente depois de manusear alimentos crus
- Use loiça limpa para alimentos cozinhados
- Os restos de alimentos crus ou cozinhados devem ser colocados em recipientes próprios fechados com tampa e removidos diariamente
- Após as refeições deve lavar a loiça e demais utensílios, e colocá-los a secar
- Os panos e toalhas devem ser mudados diariamente
- Os animais não devem entrar na cozinha
- Elimine pragas

1 Poster
OMS

OMS

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



Mantenha a limpeza

- Lave as mãos antes de lidar com a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- Lave em casa de banho
- Higienize todos os utensílios, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- Proteja os locais de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

Porquê?

Esses locais podem estar contaminados e se não forem devidamente higienizados, os micro-organismos podem ser transmitidos para os alimentos.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- Separe carne e peixe crus de outros alimentos
- Utilize diferentes tábuas de corte e utensílios, como facas ou talheres de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados
- Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados

Porquê?

Alimentos crus e especialmente carne, peixe e aves cozinhados, podem conter micro-organismos perigosos que podem ser transmitidos para outros alimentos durante a sua preparação ou manipulação.



Cozinhe bem os alimentos

- Dêe atenção especial à carne, ovos e peixe
- As salsas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70°C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus ensulados são claros e não avermelhados
- Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado

Porquê?

Uma cozinha adequada consegue matar quase todos os micro-organismos perigosos. Estudos demonstram que aquecer os alimentos a uma temperatura acima dos 70°C elimina a maioria dos micro-organismos perigosos que requerem mais tempo e/ou mais calor para serem eliminados.



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C)
- Mantenha os alimentos cozinhados quente (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos
- Não arme refeições durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente

Porquê?

Os micro-organismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos, mesmo à temperatura ambiente, se mantiverem a temperaturas inferiores a 60°C até ao momento de serem servidos. Alguns tipos de organismos perigosos, múltiplos carne cozinhada a temperaturas seguras.



Use água e matérias-primas seguras

- Use água potável ou trate a água que se tome segura
- Selecione alimentos variados e frescos
- Evite os alimentos processados de forma segura, ao moer o leite pasteurizado
- Lave frutas e vegetais, especialmente se forem amidos crus
- Não use alimentos com prazo de validade expirado

Porquê?

As matérias-primas, incluindo água, se não forem devidamente tratadas, podem conter micro-organismos perigosos. Alguns tipos de organismos perigosos podem ser transmitidos para os alimentos durante a sua preparação ou manipulação.



Organização Mundial de Saúde
Dr. Ricardo Jorge
Instituto Nacional de Saúde

Conhecimento = Prevenção

© Instituto Nacional de Saúde - Instituto de Saúde Pública
www.insa.pt
www.insp.ulisboa.pt
















Guia Boas Práticas
INSA

INSA



Guia Boas Práticas

INSA

	1	Perigos alimentares	5
	2	Dados de ocorrência das doenças de origem alimentar	8
	3	Riscos de infeção em casa	10
	4	Prevenção das doenças de origem alimentar	13
	5	Como melhorar a segurança alimentar em casa	15
	5.1	Cuidados ao fazer compras	15
	5.2	Cuidados ao guardar os alimentos	18
	5.3	Cuidados ao preparar os alimentos	21
	5.3.1	Mantenha a limpeza	21
	5.3.2	Separe alimentos crus de alimentos cozinhados	28
	5.3.3	Cozinhe bem os alimentos	30
	5.3.4	Mantenha os alimentos a temperaturas seguras	33
	6	Precauções ao comer fora de casa	40
	7	O que fazer numa suspeita de tox infeção alimentar	41
	8	Preparação de alimentos: identificação e controlo de perigos	42

Manual Boas Práticas

OMS

OMS

CINCO CHAVES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA

MANUAL



Organização
Mundial de Saúde

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR,
ZOOSES E DOENÇAS DE ORIGEM ALIMENTAR



INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE
Dr. Ricardo Jorge

Questionário

Questionário

Avaliação de conhecimentos/comportamentos de segurança alimentar

Aplicar antes e depois de dar a aula para verificar a eficácia da aprendizagem

(Terceiro ciclo)

1- O que é uma toxinfecção alimentar?

2- Quais são os sintomas mais frequentes das toxinfecções alimentares?

3- Diz o que é para ti uma contaminação cruzada e como a podes evitar?

4- Que cuidados deves ter ao lavar as mãos para evitares toxinfecções alimentares?

5- Porque se deve cozinhar bem os alimentos? (Indica 4 razões)



Questionário

5- Porque se deve cozinhar bem os alimentos? (Indica 4 razões)

6- Quando vais fazer compras, lês o rótulo do alimento? Que informações te dá o rótulo?

7- Em que prateleira do frigorífico guardas os alimentos prontos a comer?

8- Manténs os alimentos refrigerados no frigorífico até servir? Porquê?

9- Descongelas os alimentos no frigorífico ou à temperatura ambiente?

10- Lavas as frutas e legumes antes de comer? Explica porquê?

Siga as
Boas Práticas
e
Bom Apetite!



Muito obrigada...

Projeto EDUCAR PARA PREVENIR

Contacto:

silvia.viegas@insa.min-saude.pt

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt