

## Boas práticas de Segurança Alimentar

# Prevenção de Toxinfeções Alimentares

Material de apoio à formação em contexto escolar:

Terceiro ciclo (7º, 8º e 9º anos)

### PARTE II



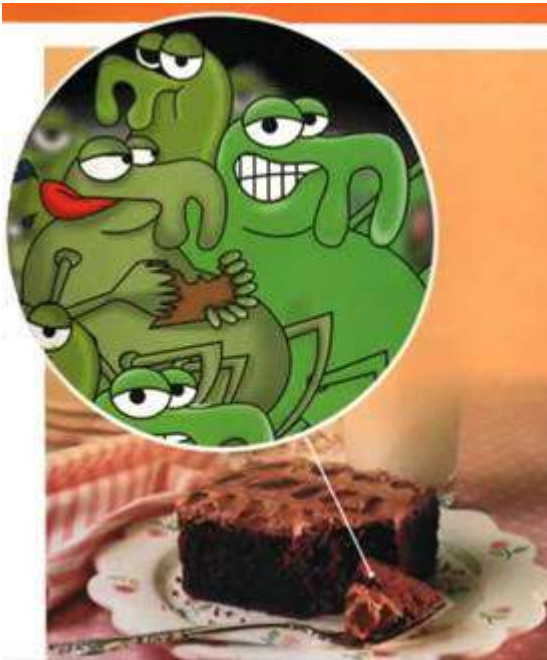
# Alimento Seguro

É um alimento que não faz mal ao consumidor

porque

é preparado corretamente

# Origem da Toxinfecção alimentar

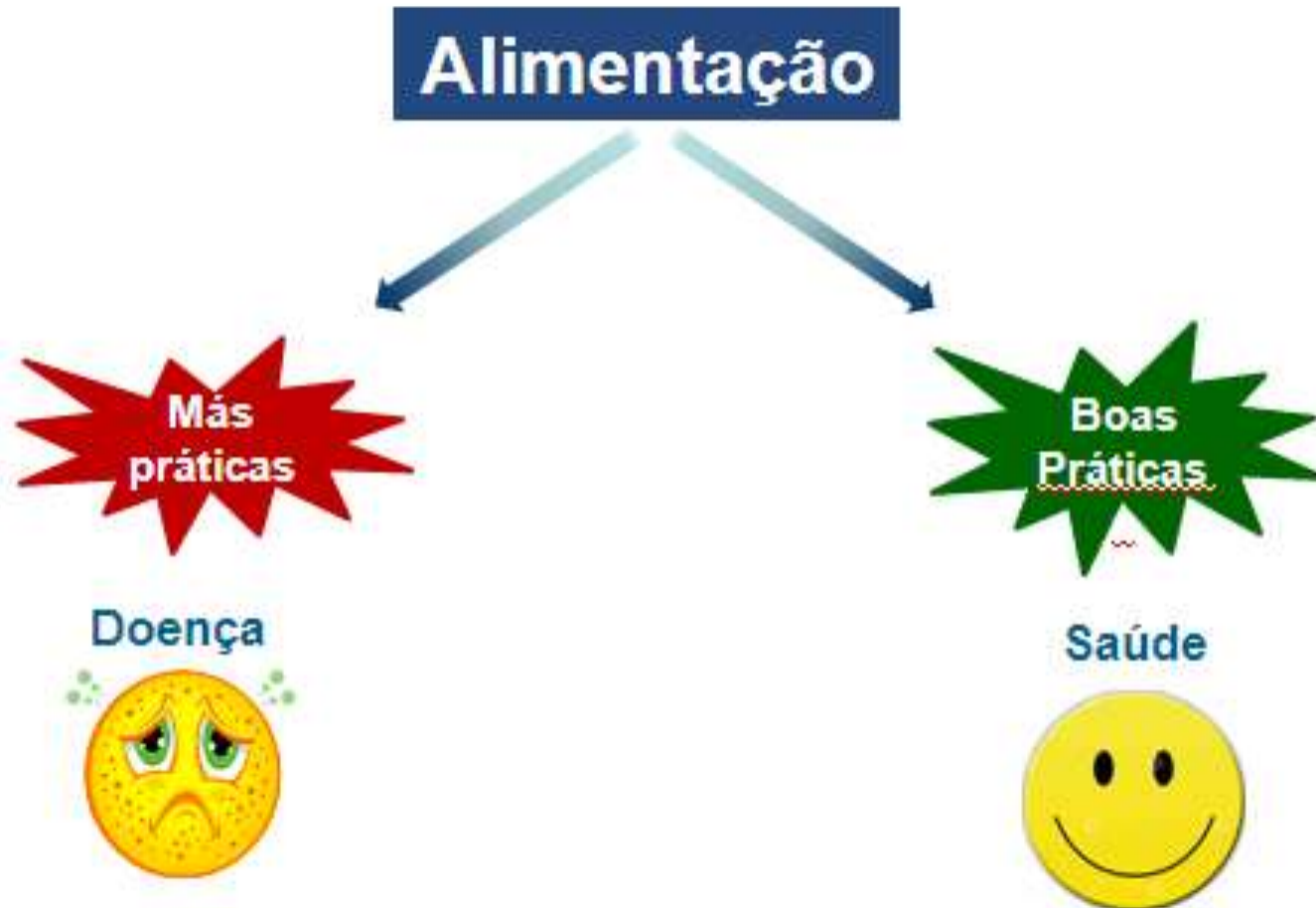


**Ingestão  
alimentos contaminados**



**Doença**

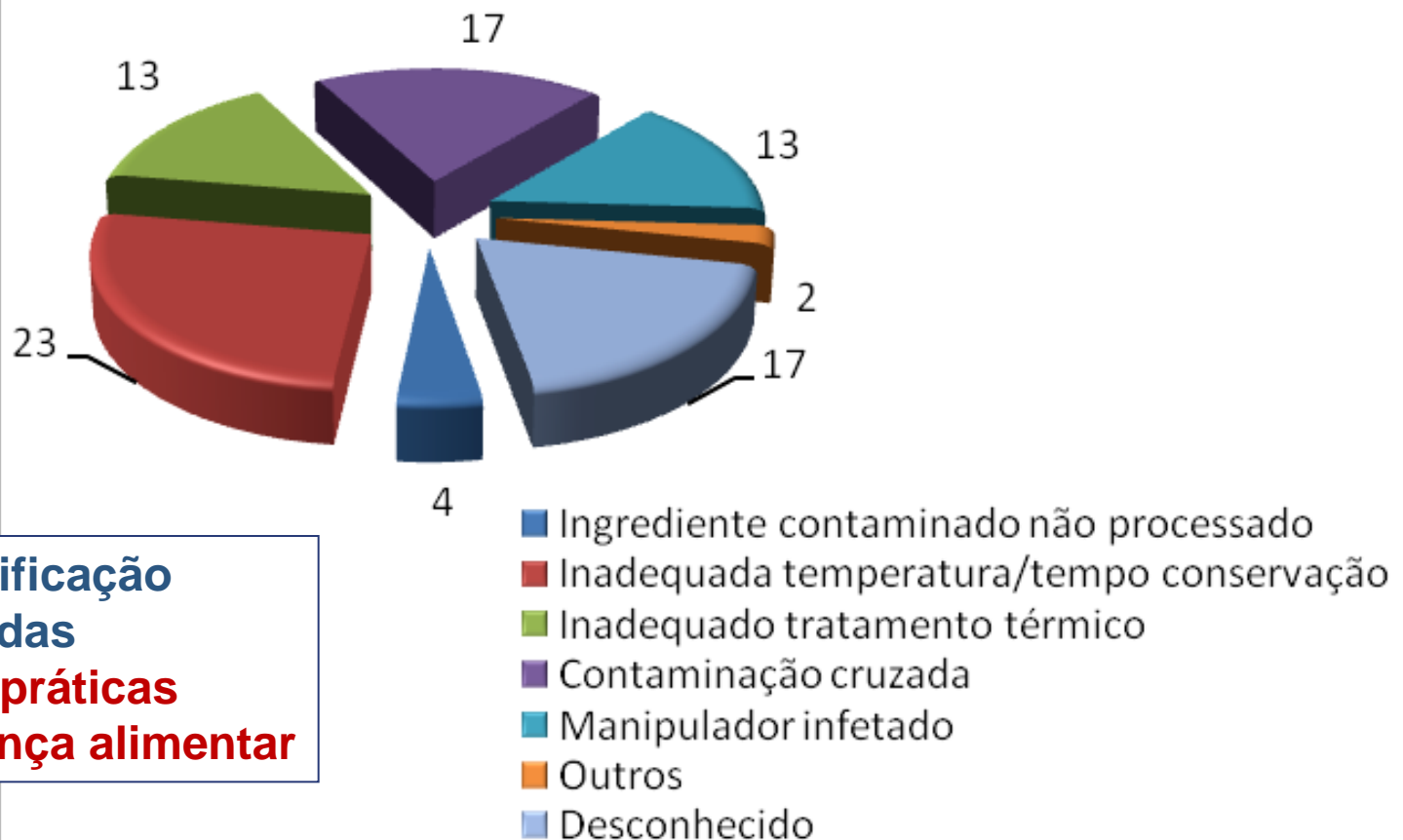
# Prevenção de Doenças de origem alimentar



## Distribuição de Toxinfeções alimentares por más prática INSA

**INSA**  
2009-13

Nº Surtos / Factores contributivos (2009-13)



**Identificação das más práticas de segurança alimentar**



## **Boas práticas de Segurança Alimentar**

# **Prevenção de Toxinfeções Alimentares**

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Riscos de infeção em casa

- ❑ Os microrganismos existem normalmente na natureza **(ambiente, homem, animais, alimentos)**
- ❑ Os microrganismos espalham-se através dos seres vivos incluindo animais de estimação e objetos
- ❑ Quanto maior a contaminação cruzada, maior o risco de infeção do homem

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

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Riscos de infeção em casa

❑ Os micróbios transportados pelas mãos, passam para roupas e utensílios, chegando facilmente ao alimento.

**Toxinfecções alimentares** – É uma **doença** de uma pessoa causada pela ingestão de um alimento contaminado

- o microrganismo conseguiu crescer e/ou produzir toxinas no alimento ingerido
- o microrganismo ingerido produziu toxinas no organismo do consumidor

**Nota:** o alimento contaminado pode ter um aspeto normal

## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### Perigos alimentares

❑ Não devem estar presentes nos alimentos porque podem causar lesões ou doença ao consumidor. Existem três tipos:

➤ **Biológicos** – microrganismos e suas toxinas

(bactérias, parasitas, vírus, fungos)

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

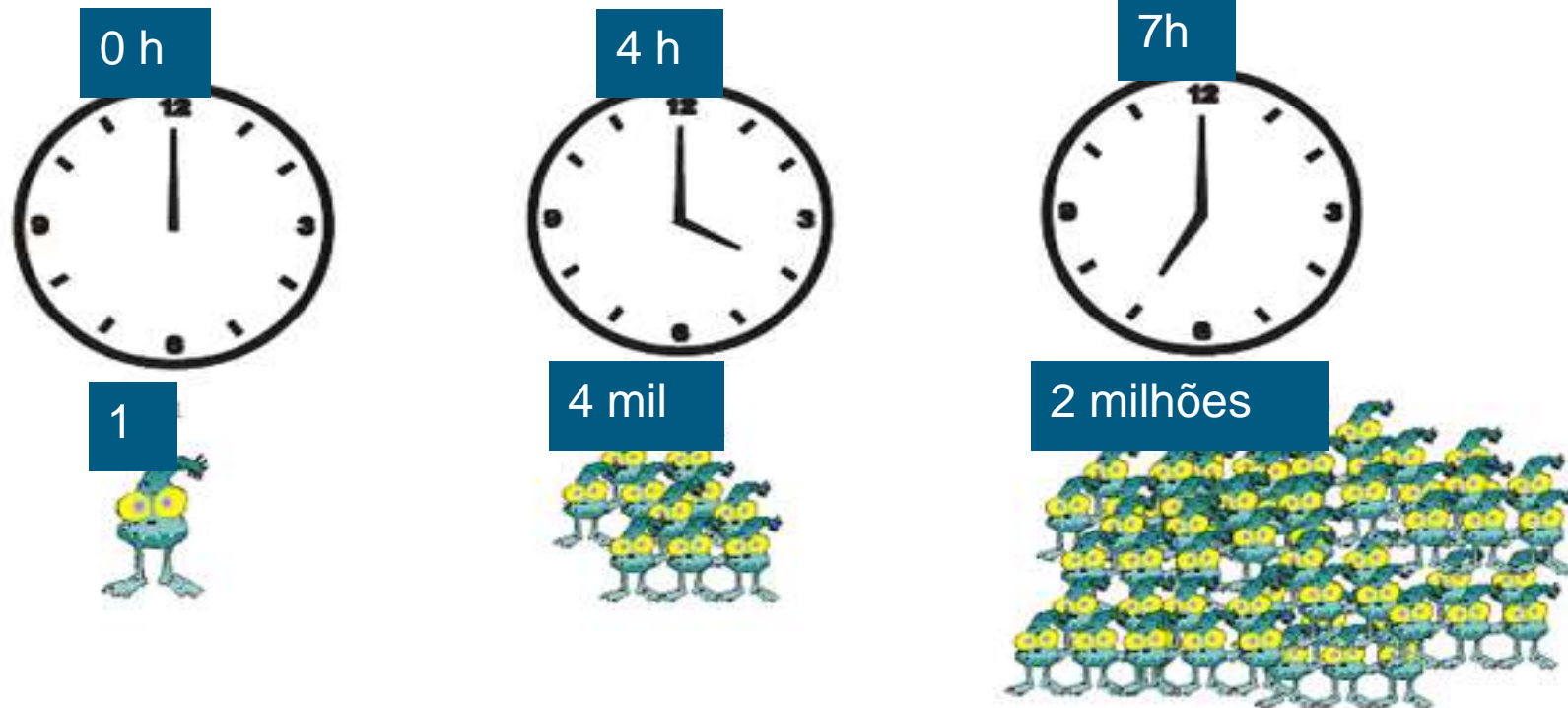
➤ **Químicos** – detergentes, desinfetantes, contaminantes

## Prevenção das Toxinfeções alimentares



### Perigos alimentares (Biológicos - micróbios)

Bactérias: como se reproduzem ao longo do tempo?



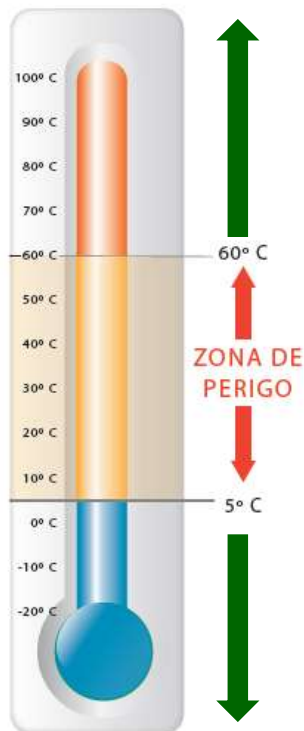
# Prevenção das Toxinfeções alimentares



## 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 Toxinfeções alimentares



## Fatores que contribuem para a doença

- ingredientes crus **contaminados com microrganismos**
- comida “mal passada”** (o calor não destruiu a contaminação microbiana)
- tempo e temperatura de conservação **errados** (possibilitou X microbiana)
- 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 influenciam:
  - o risco de **sobrevivência e multiplicação** dos microrganismos
  - **a transferência** de microrganismos de **um alimento cru para um alimento cozinhado (contaminação cruzada)**

## 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.**
- Se algum alimento descongelar no caminho para casa, mantenha-o no frigorífico e prepare-o o mais rápido possível

# Prevenção das Toxinfeções alimentares



## Cuidados ao comprar alimentos

- Compre alimentos e matérias primas seguras
- Verifique a integridade, aspeto, cheiro e textura do alimento
- Verifique as condições da embalagem íntegra e não inchada (opada)
- Verifique no rótulo: ingredientes, condições de conservação, data de validade, modo de utilização/preparação/confeção culinária

## Prevenção das Toxinfeções alimentares



### Ler no Rótulo o Prazo de validade

- **consumir até** : depois da data limite, o alimento não deve ser ingerido
- **consumir de preferência antes de ou antes do fim de**  
depois da data limite, o aspeto, cor, sabor e textura do alimento pode mudar, mas o alimento **é seguro para consumo**.

# Prevenção das Toxinfeções alimentares



## Cuidados ao comprar alimentos

- Iniciar as compras pelos alimentos que não necessitam de frigorífico (manter o frigorífico a uma temperatura **(Abaixo de 5°C)**)
- Deixar alimentos congelados para o final (manter o congelador a uma temperatura **(Abaixo de - 18°C)**)

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Cuidados ao comprar alimentos

- Os congelados devem estar duros como pedra e **sem sinais de descongelação anterior (gelo visível no interior da embalagem)**
- Não comprar produtos refrigerados ou congelados que estão expostos à temperatura ambiente
- Separe alimentos crus dos prontos a comer

# 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

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Cuidados ao guardar os alimentos

- Alimentos crus, como vegetais, carne ou peixe e os seus sucos, podem conter germes (micróbios) perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.
- 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

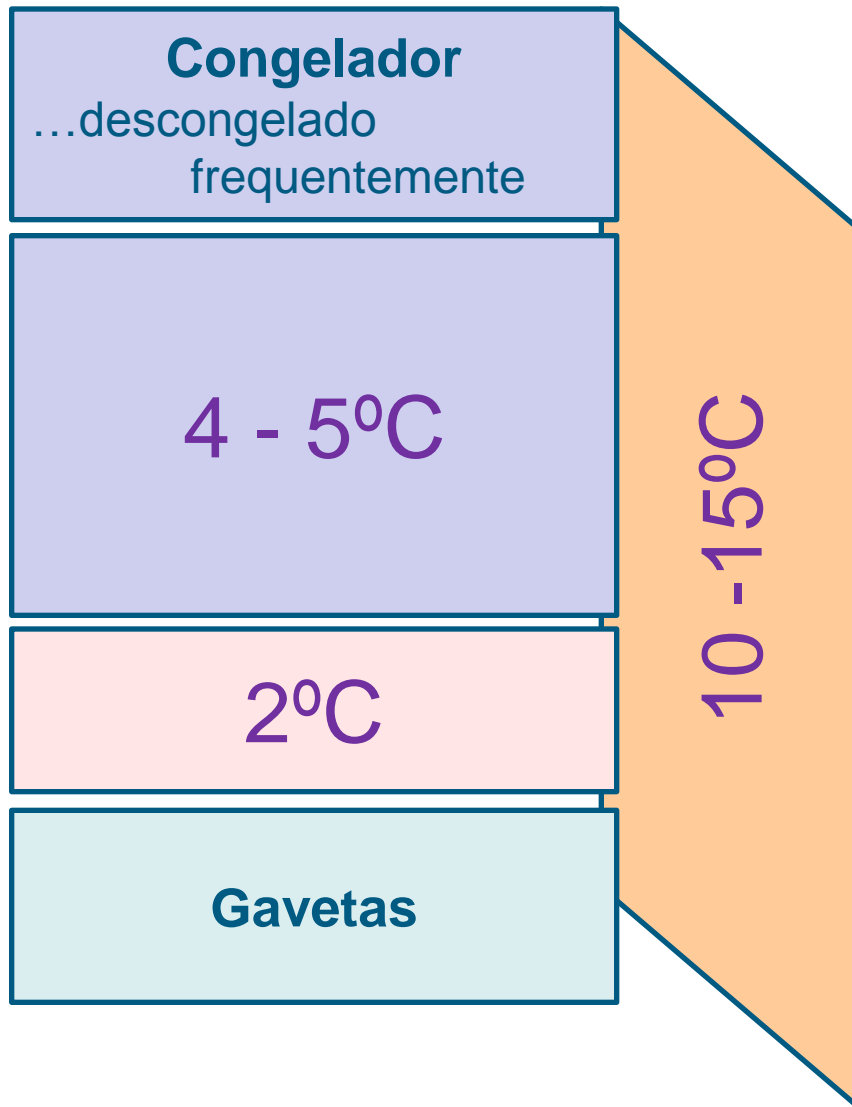
### Frutas e verduras

As temperaturas baixas podem  
deteriorar frutas e verduras.

Por este motivo, devem ser colocadas  
nas gavetas

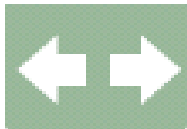


## Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico



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

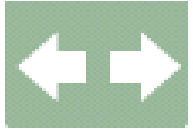
## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### Cuidados ao guardar os alimentos

- evitar abrir demasiadas vezes o frigorífico e deixar a porta aberta muito tempo
- não encher muito com alimentos o frigorífico/congelador, para o ar frio circular e manter os alimentos em bom estado

## 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
- Guarde os produtos de limpeza **separados** dos alimentos

## 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

## 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  
*(para impedir a maior propagação de microrganismos com as mãos molhadas)*

## Prevenção das Toxinfeções 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)
- Usar tábuas de corte de plástico ou material lavável, separadas para os diferentes grupos de alimentos, lavadas e secas de imediato após a sua utilização

## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### Cozinhe bem os alimentos

#### Método culinário:

- ✓ torna alguns alimentos comestíveis e de fácil digestão
- ✓ elimina microrganismos que podem fazer mal à saúde dos consumidores

## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### Cozinhe bem os alimentos

- Uma cozedura adequada mata quase todos os germes
- Estudos demonstram que cozinhar os alimentos a uma temperatura **acima dos 70°C** garante um consumo mais seguro.
- Se **reaquecer** alimentos já cozinhados deve deixá-los **ferver por completo**.

## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### Cozinhe bem os alimentos

- ❑ Quando cozinhar no **forno micro-ondas** assegure-se que os alimentos são submetidos a uma temperatura segura e que cozinham completamente.

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Conservar os alimentos

- Guardar no **frigorífico** alimentos perecíveis
- Arrefecer/aquecer rapidamente** alimentos cozinhados (**< 2 horas**)
- Congelar** os alimentos **rapidamente**
- Descongelar** os alimentos **no frigorífico**

# Prevenção das Toxinfecções alimentares



## Conservar os alimentos

- Mantenha os alimentos frios no frigorífico até à hora de servir
- Mantenha os alimentos quentes (**acima dos 60°C**) em fogão /forno, até à hora de servir
- Após a refeição guarde rapidamente as sobras dos alimentos no frigorífico, não deixando mais de 2 horas à temperatura ambiente

## Prevenção das Toxinfeções 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

# Prevenção das Toxinfeções alimentares



## Comer fora de casa

Verificar a qualidade/higiene do serviço e instalações

- seguir as boas práticas do **consumidor**:
  - **Lavar as mãos antes e depois de comer / ir ao WC**
  - **Não espirrar / tossir em cima dos alimentos**
  - **Se levar sobras para casa, guarde-as rapidamente no frigorífico**

## Prevenção das Toxinfecções alimentares



### O que fazer em caso de toxinfecção 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....

# Educação do consumidor para a Prevenção TIAS

## Consumidor deve saber:

- ❖ Como acontece a contaminação
- ❖ Como acontece a infeção
- ❖ Tem opções para evitá-las
- ❖ Tem responsabilidade na segurança alimentar

*Siga as  
Boas Práticas  
e  
Bom Apetite!*

*Muito obrigada. . . .*



[silvia.viegas@insa.min-saude.pt](mailto:silvia.viegas@insa.min-saude.pt)