

Unidade de Observação e Vigilância  
Departamento de Alimentação e Nutrição  
Biblioteca da Saúde

Sessão “Comida Saudável – da Quinta para o Prato”  
Camara Municipal Lisboa  
Lisboa, 07 Abril 2015



# O que é o INSA?

- Um Instituto Público centenário
- Um Laboratório de Estado e de Referência
- Dedicado aos ganhos em Saúde Pública
- Com unidades em Lisboa, Porto e Águas de Moura
- 500 profissionais (80 PhD)

O Centro de Saúde Pública Gonçalves Ferreira no Porto

O Centro de Estudos de Vectores em Aguas de Moura,



**Ricardo Jorge**  
**(1858-1939)**

# Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

## Estrutura Orgânica: 6 departamentos técnico científicos

- ❖ Departamento de Alimentação e Nutrição
- ❖ Departamento de Saúde Ambiental
- ❖ Departamento de Promoção da saúde e Prevenção de Doenças não Transmissíveis
- ❖ Departamento de Doenças Infecciosas
- ❖ Departamento de Genética Humana
- ❖ Departamento de Epidemiologia

# Departamento de Alimentação e Nutrição DAN

- ❖ Segurança alimentar, Toxicologia e Avaliação do risco
- ❖ Composição de alimentos, alimentação e nutrição, estilos de vida e impacto na saúde
- ❖ Investigação e desenvolvimento, vigilância e referência
- ❖ Prestação de serviços diferenciados
- ❖ Formação
- ❖ Informação e consultoria

# Atribuições

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de fevereiro  
(LO INSA), Artigo 3.º, nº2

b) .....**avaliação externa da qualidade laboratorial** e colaborar na avaliação da instalação e funcionamento dos laboratórios privados que exerçam atividade no sector da saúde;

# Actividades



Public Health England

**FOOD EQA Schemes**



UKAS

Programa Nacional de  
Avaliação Externa da Qualidade  
em Microbiologia de Alimentos

2005/06	2010/11	
2004/05	2009/10	
2003/04	2008/09	2013/14
2002/03	2007/08	2012/13
2001/02	2006/07	2011/12

<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ApoioTecnico/PNAEQ/Paginas/MicrobiologiaAlimentos.aspx>



Departamentos

Áreas de Trabalho

Investigação e Desenvolvimento

Laboratório de Referência

Observação de Saúde

Análises Laboratoriais

Formação

Difusão da Cultura Científica

Apoio Técnico

Biblioteca

Museu da Saúde

Comunicação

Relações Internacionais



# Observações

Boletim Epidemiológico

## Noticias

### 6ª Reunião PortFIR 2013: Resumo da Reunião

O INSA, IP divulga o resumo da 6ª Reunião Anual do Programa PortFIR - Plataforma de Informação Alimentar, subordinada ao tema "Gestão da Informação Alimentar: Presente e Futuro".



### Boletim Epidemiológico Observações – N.º 7 Janeiro-março 2014

Já se encontra disponível para consulta o Boletim Epidemiológico Observações, relativo ao primeiro trimestre de 2014.



### Projeto UAW - United at Work

É um projeto de experimentação social, desenvolvido no âmbito do Banco de Inovação Social (BIS), que visa contribuir para a configuração de uma política ativa de emprego que permita a integração conjunta de jovens e seniores na vida ativa através do empreendedorismo.

### Nanotecnologia – PToNANO na Assembleia da República

No passado dia 21 de Janeiro, o consórcio PToNANO, constituído pelo Instituto de Soldadura e Qualidade, o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, I.P., o Instituto Português da Qualidade I.P., e a Direção-Geral da Saúde, foi recebido em audiência na Assembleia da República.

## Agenda

Março 2014						
s	t	q	q	s	s	d
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

24 Mar 2014 - 27 Mar 2014  
Epidemiologia e bioestatística, aplicadas à investigação em saúde (6ª edição)

02 Abr 2014  
Implementação do Regulamento (UE) N.º 1169/2011

04 Abr 2014  
Um dia com o diagnóstico precoce (9ª edição)

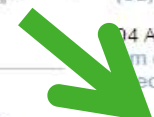
### Alimentos online

Tabela da Composição de Alimentos disponível para pesquisa gratuita.



### Programa PortFIR

Redes de Partilha de Informação em Segurança Alimentar e Nutrição



# Atribuições

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de fevereiro (LO INSA), Artigo 3.º, nº2

f) Proceder à **monitorização do consumo de aditivos** e da **exposição da população a contaminantes** e outras substâncias potencialmente nocivas presentes nos alimentos, incluindo os ingredientes alimentares cujo nível de ingestão possa colocar em risco a saúde dos consumidores;

# Actividades

• **Projecto INSA MONITADITIVOS**

“Implementação de um Sistema de monitorização da ingestão de aditivos alimentares em Portugal”

• **Projecto 7º FP TDS EXPOSURE**

“Total Diet Study Exposure”

• **Projecto FCT MYCOMIX**

“Estudo exploratório dos efeitos tóxicos de misturas de micotoxinas em alimentos para crianças e potencial impacto na saúde”

# Atribuições

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de fevereiro  
(LO INSA), Artigo 3.º, nº2

g) Assegurar a **recolha, compilação e transmissão** para a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar dos **dados analíticos** relativos à **composição**, incluindo **contaminantes** e outras substâncias químicas, dos géneros alimentícios e alimentos para animais;

# Actividades



- **Projecto CFP/EFSA/DCM/2011/03**  
“Updated food composition database for nutrient intake” (2011-2012)
- **Projecto CFP/EFSA/DCM/2011/02**  
“Electronic Transmission of Chemical Occurrence Data ” (2011-2013)
- **Projecto OC/EFSA/DCM/2013/05-CT08**  
“Pilot project on the implementation of SSD2 in the frame of the electronic transmission of harmonised data collection of analytical results to EFSA” (2014-2016)

# Recolha e transmissão de dados de contaminantes químicos



**INSA-** Recolha, compilação, transformação, validação do formato e transmissão dos dados

# Atribuições

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de fevereiro (LO INSA), Artigo 3.º, nº2

i) Assegurar a **resposta laboratorial** em caso de emergência biológica, de origem natural, accidental ou deliberada, sem prejuízo da coordenação da Direcção - Geral da Saúde em matéria de resposta apropriada a **emergências de saúde pública**;

# Actividades

## Toxinfecção alimentar



EU summary report on zoonoses, zoonotic agents and food-borne outbreaks 2012

THE EUROPEAN UNION SUMMARY REPORT

Trends and Sources of Zoonoses,  
Zoonotic Agents and Food-borne Outbreaks  
in 2012

Approved on 22 January 2014  
Published on 19 February 2014



Suggested citation: EFSA (European Food Safety Authority) and ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control), 2014. The European Union Summary Report on Trends and Sources of Zoonoses, Zoonotic Agents and Food-borne Outbreaks in 2012. EFSA Journal 2014;12(2):3547, 312 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3547

Available online: [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

# Atribuições

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de

fevereiro (LO INSA), Artigo 3.º, nº2

o) Prestar **serviços**

**remunerados,**

nomeadamente de

assessoria científica e

técnica

# Actividades

- Composição de alimentos em macro e micronutrientes
- Declaração nutricional (Rotulagem)
- Contaminantes químicos e microbiológicos
- Alergénios e aditivos alimentares
- Vigilância da restauração colectiva
- Esclarecimento de surtos de toxinfecção alimentar
- Avaliação da conformidade de materiais embalagens
- Produção de materiais de referência

## Anexo Técnico de Acreditação N° L0427-1

*Accreditation Annex nr.*

A entidade a seguir indicada está acreditada como Laboratório de Ensaios, segundo a norma NP EN ISO/IEC 17025:2005

### Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. Departamento de Alimentação e Nutrição

Endereço Av. Padre Cruz  
Address 1649-016 Lisboa

Contacto Helena Torgal  
Contact

Telefone 217 519 200  
Fax 217 526 400  
E-mail helena.torgal@insa.min-saude.pt  
Internet www.insa.pt

#### Resumo do Âmbito Acreditado

Alimentos e agro-alimentar

Plásticos, borrachas e derivados

#### *Accreditation !*

*Food and agri-food*

*Plastics, Rubbers a*

## Anexo Técnico de Acreditação N° L0427-2

*Accreditation Annex nr.*

A entidade a seguir indicada está acreditada como Laboratório de Ensaios, segundo a norma NP EN ISO/IEC 17025:2005

### Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. Departamento de Alimentação e Nutrição

Endereço Rua Alexandre Herculano, n° 321  
Address 4000-055 Porto

Contacto Helena Torgal  
Contact

Telefone 217 519 200  
Fax 217 526 400  
E-mail helena.torgal@insa.min-saude.pt  
Internet www.insa.pt

#### Resumo do Âmbito Acreditado

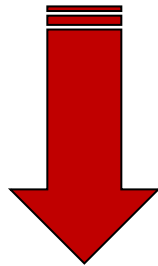
Alimentos e agro-alimentar

#### *Accreditation Scope Summary*

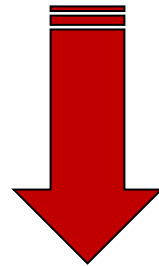
*Food and agri-food products*

# Departamento de Saúde Ambiental

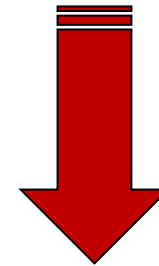
Controlo da qualidade da Água



**REGA**

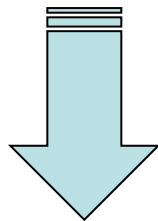


**CONSUMO  
HUMANO**

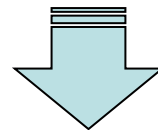


**CONSUMO  
ANIMAL**

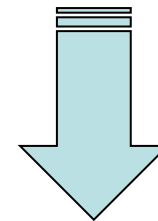
QUALIDADE ALIMENTAR



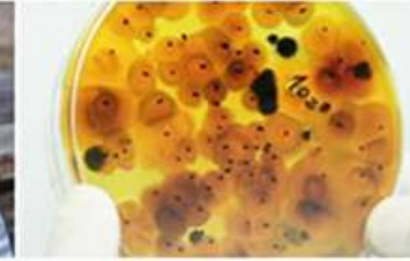
**Produtos hortícolas  
e frutícolas**



**Indústria alimentar**



**Higiene e saúde animal**



Unidade de Observação e Vigilância  
Departamento de Alimentação e Nutrição  
Biblioteca da Saúde

## Alimento Seguro

Alimento que não causa dano ao consumidor quando preparado e/ou consumido de acordo com o fim a que se destina.

A correta preparação de alimentos



previne a maioria das doenças de origem alimentar.



# Prevenção de Doenças de origem alimentar

## Alimentação

Más  
práticas

Doença



Boas  
Práticas

Saúde



## Doenças de origem alimentar

Doenças infecciosas de origem alimentar (toxinfecções alimentares - TIAS) resultam da ingestão de alimentos contaminados por microrganismos ou substâncias produzidas por eles (toxinas).

Doenças podem ser agudas ou crônicas, podendo levar à morte em casos graves.

## Investigar toxinfecções alimentares para prevenir

Identificação de Perigos/Riscos  Prevenção TIAS

Colher dados para Identificar o problema:

Quem?

O quê?

Quando?

Onde?

Porquê?

Como?

## Investigar surtos TA para prevenir

- ❑ Analisar o problema (**perigos** ↔ **más práticas**)
- ❖ agente que causou a doença
- ❖ alimentos contaminados que foram consumidos
- ❖ local de compra/consumo dos alimentos
- ❖ como é que a contaminação aconteceu

## Investigar surtos TA para prevenir

- ❑ Analisar o problema (**perigos** ↔ **más práticas**)
- ❖ fatores que contribuíram para a doença (temperatura/tempo errados, más práticas de higiene / manipulação / confeção....)
- ❖ A origem da toxinfecção alimentar (alimento, manipulador, ambiente, equipamentos, utensílios)

## Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares, INSA 2009-2013

Gráfico 3:  *Agentes causais de toxinfecções alimentares, 2009-2013.*

**INSA**  
**2009-13**

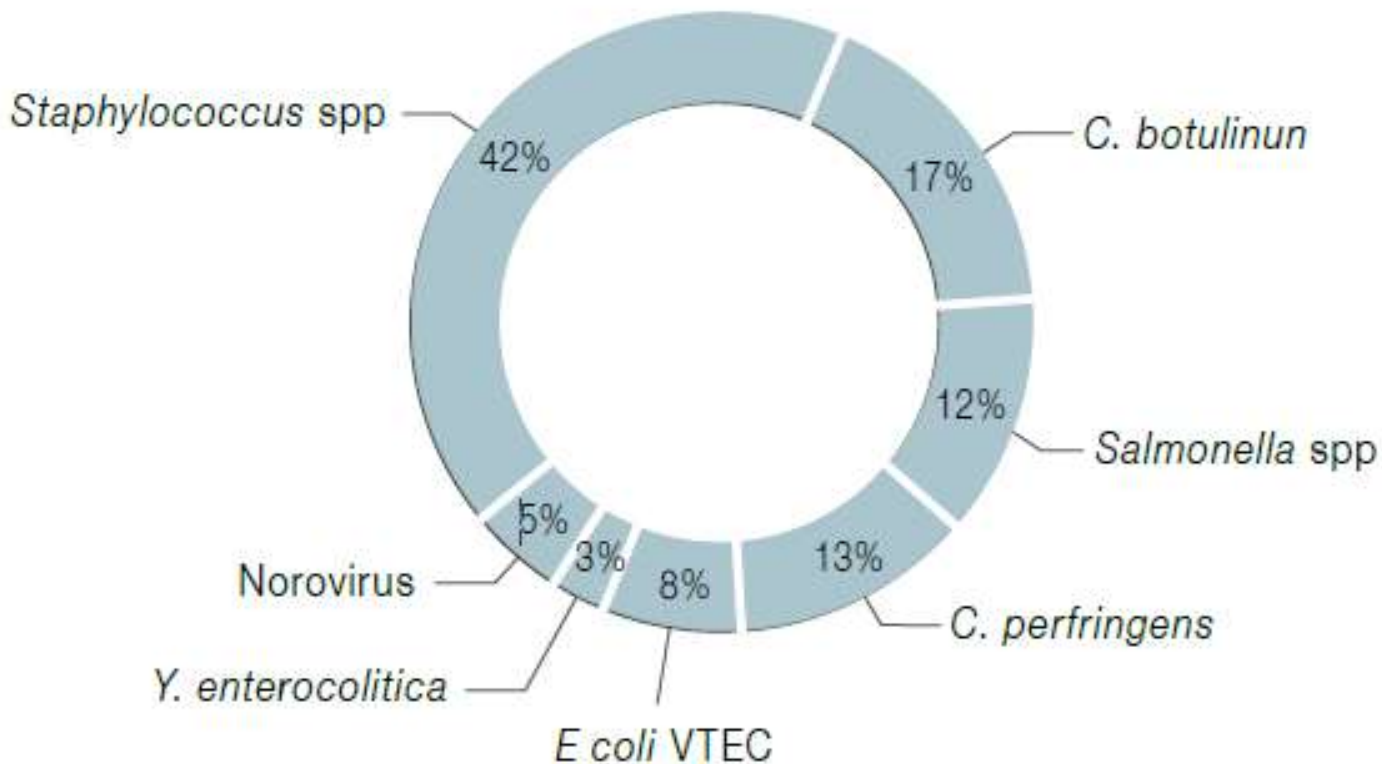
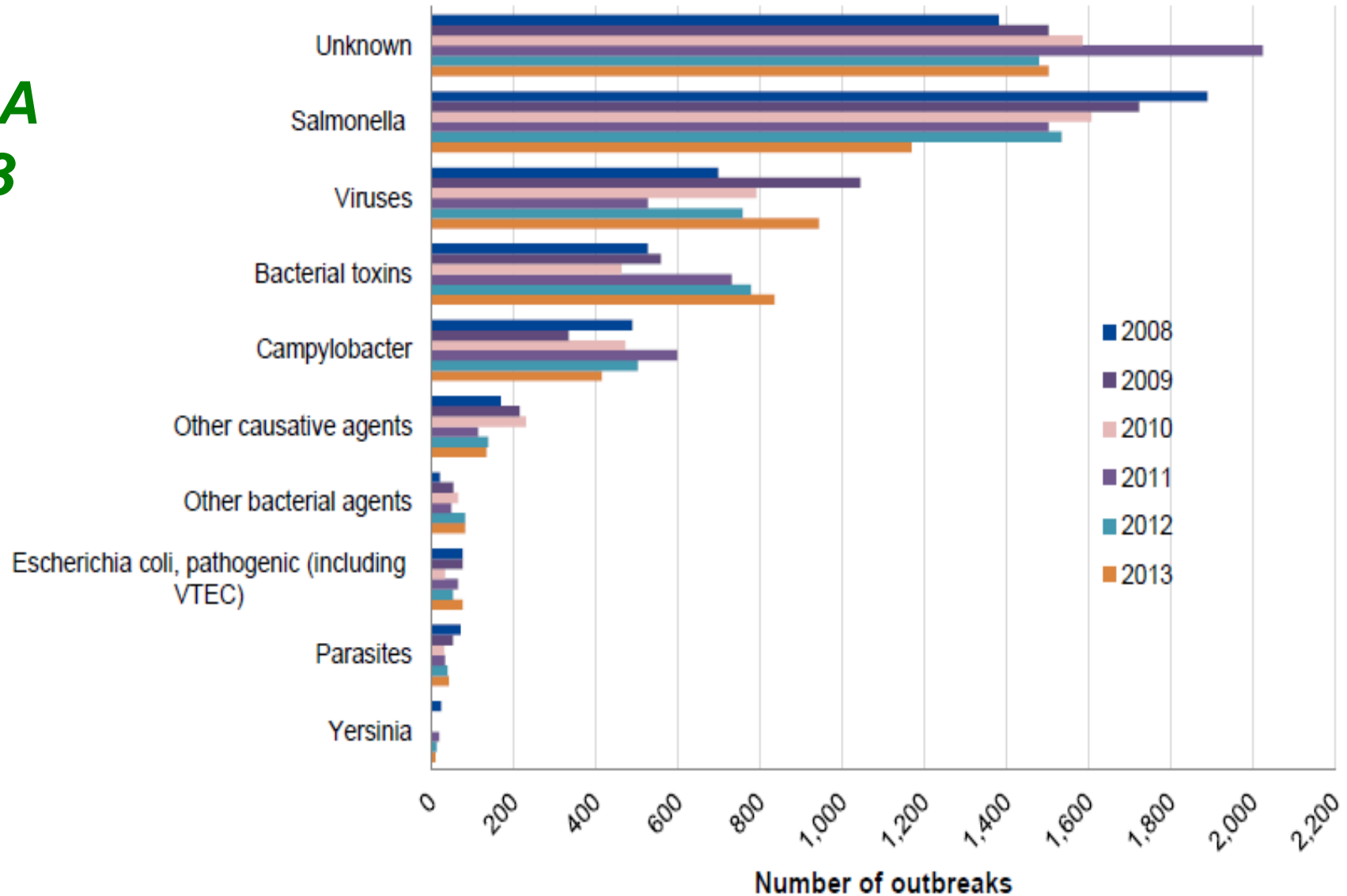



Figure 45. Distribution of all food-borne outbreaks per causative agent in the EU, 2013

EFSA  
2013



## Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares, INSA 2009-2013

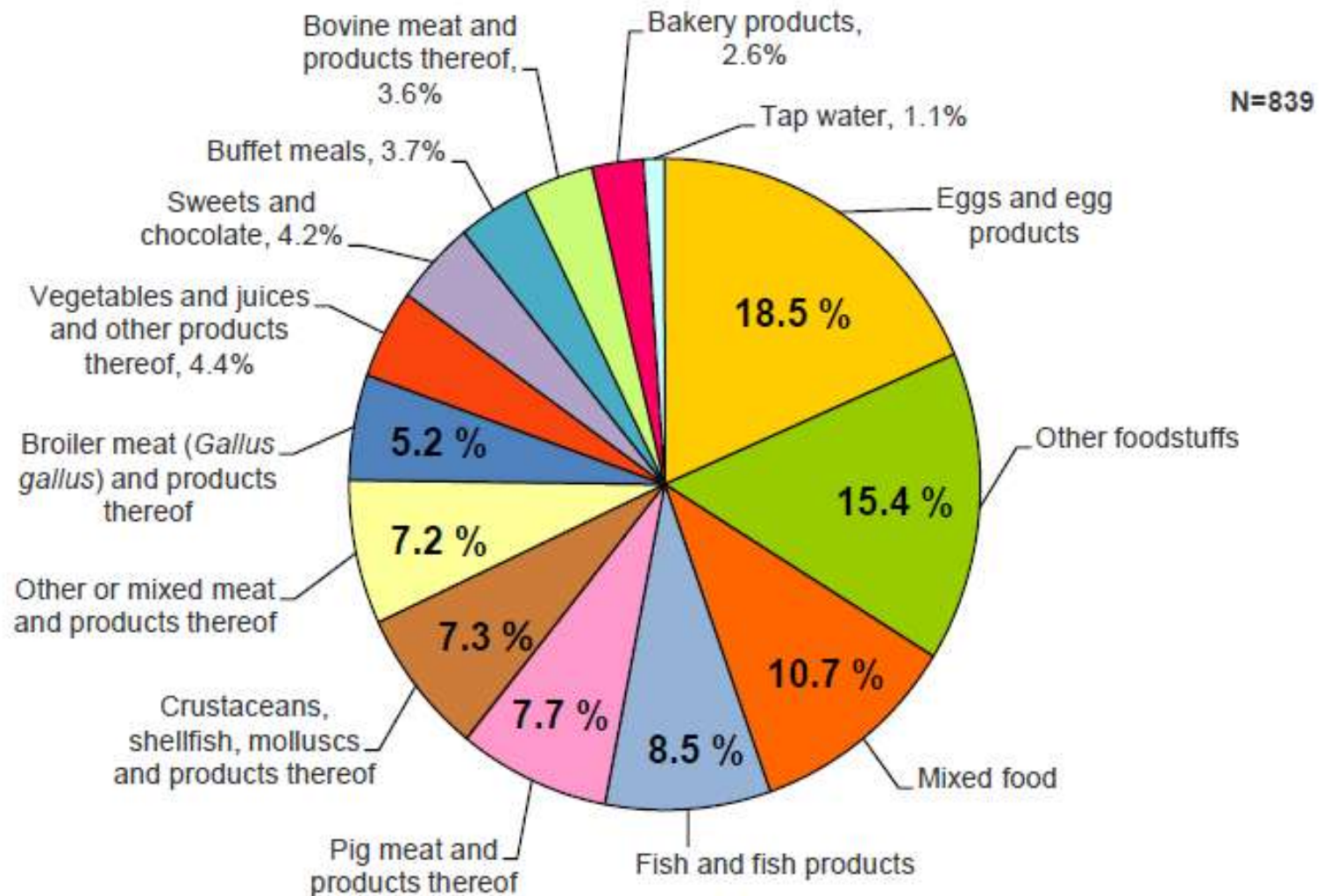
Gráfico 1:  Categoria de género alimentício onde se detetou o agente etiológico do surto, 2009-2012 e 2013.

**INSA**  
2009-13




Figure 47. Distribution of strong-evidence outbreaks by food vehicle in the EU, 2013

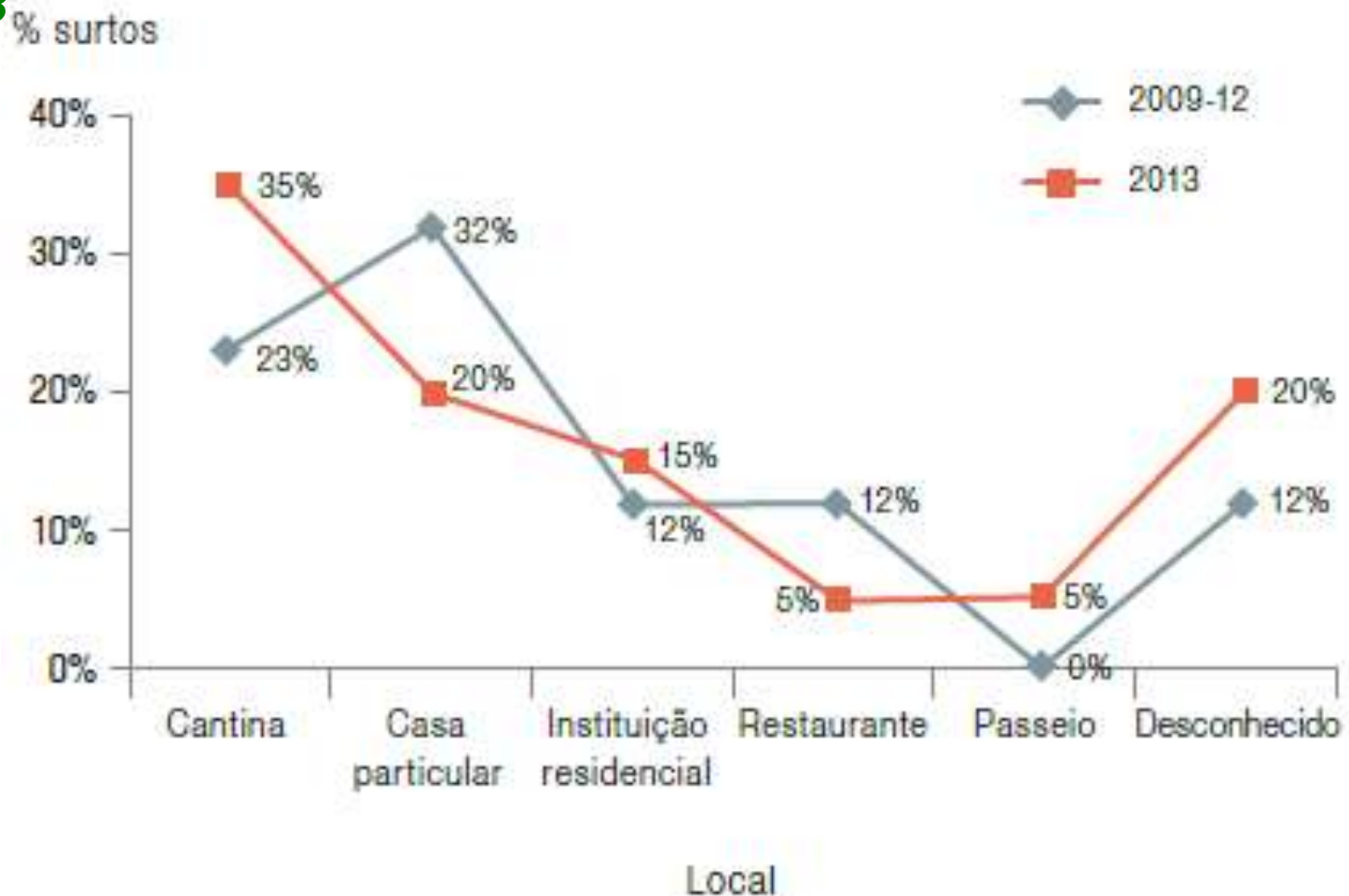
EFSA  
2013



## Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares, INSA 2009-2013

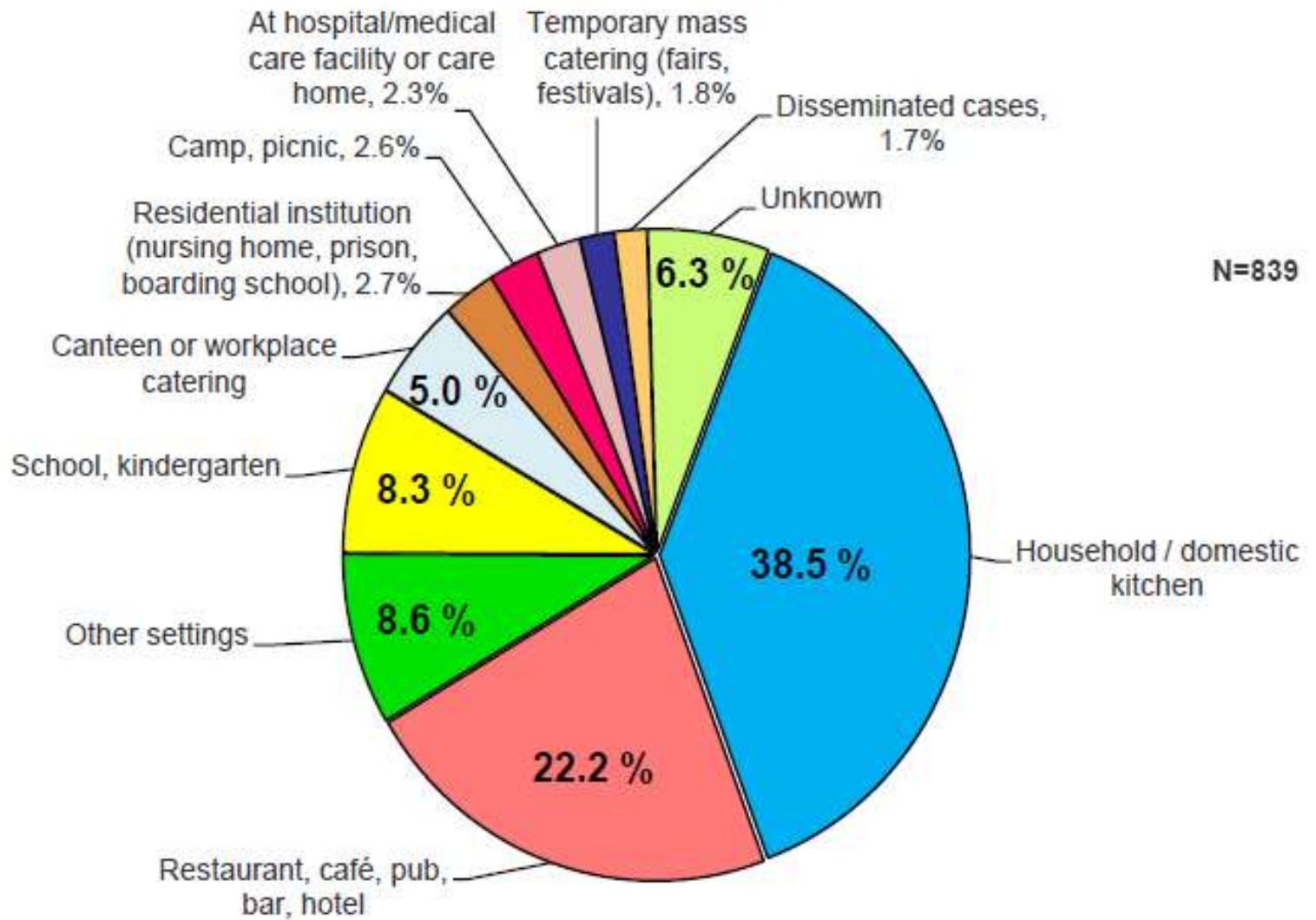
Gráfico 2:  *Surtos por locais onde ocorreu a exposição do alimento implicado, 2009-2012 e 2013.*

**INSA**  
2009-13



**Figure 47. Distribution of strong-evidence outbreaks by food vehicle in the EU, 2013**

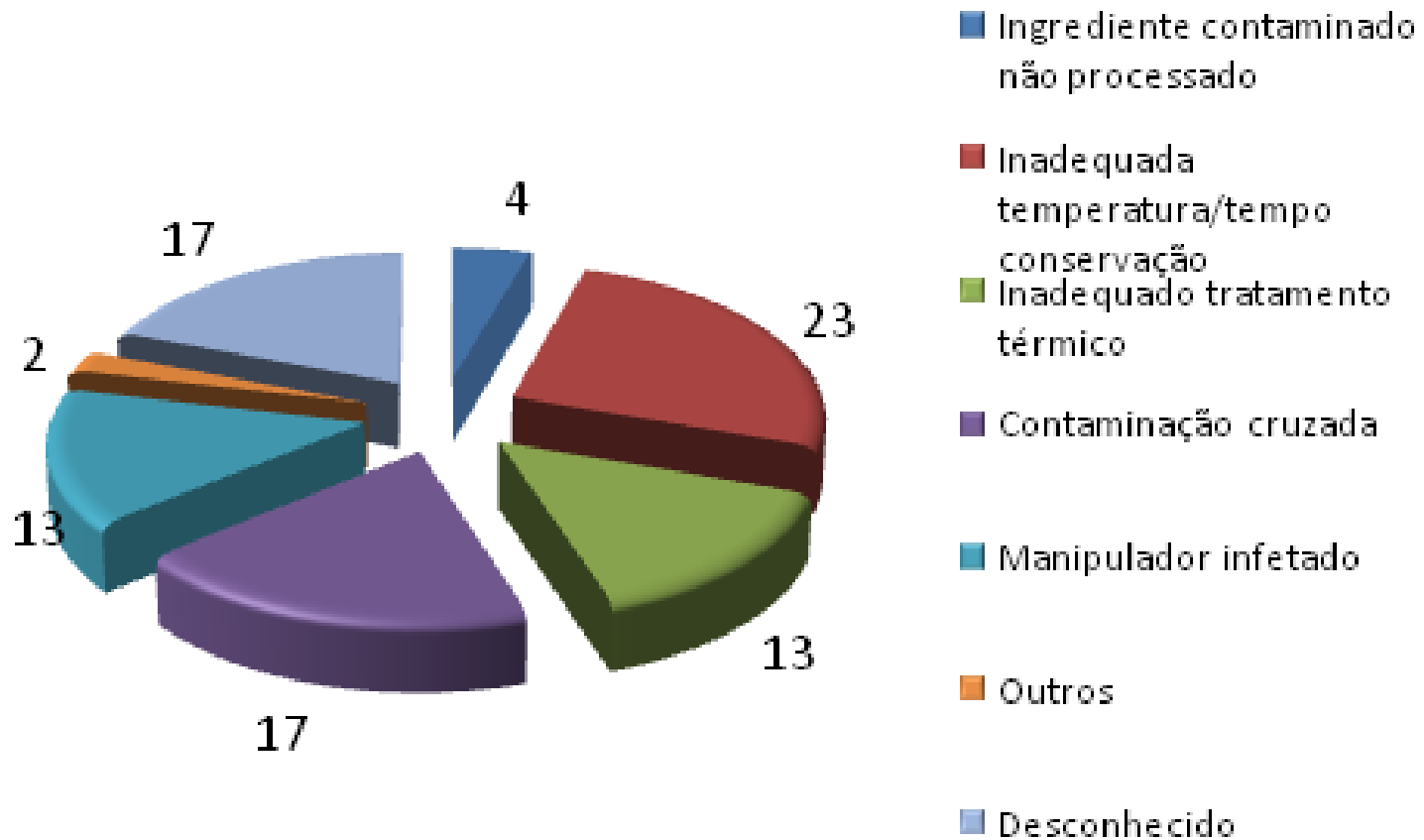
**EFSA  
2013**



## Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares, INSA 2009-2013

**INSA**  
2009-13

### Nº Surtos / Factores contributivos (2009-13)



*Fatores contributivos de Toxinfeções alimentares 2009-2013*

## Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares, INSA 2009-2013

### Conclusão:

#### Dado que.....

- Os veículos alimentares mais frequentes: **refeições mistas e pastelaria**
- O **Fator patogénico** dos microrganismos foi a **produção de toxinas**
- O **fatores contributivos** mais frequente foi presença de **toxinas**

#### É indicação de que .....

**Houve más práticas de segurança alimentar!!!**

## Objetivo: prevenir toxinfecções alimentares

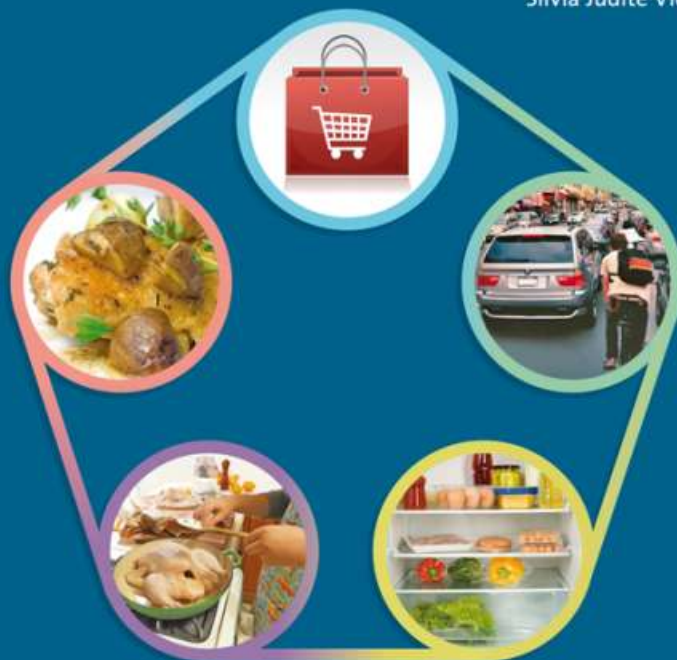
- Divulgar as boas práticas de segurança alimentar em casa:
  - ❖ Cuidados a ter
  - ❖ O que fazer
  
- Sensibilizar para a importância de informar as autoridades de saúde
  - ❖ Conhecimento do que se passa no País
  - ❖ prevenir e controlar a doença



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor

Silvia Judite Viegas



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor

Silvia Judite Viegas

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

Lisboa, 2014

© Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP 2014

Título

Segurança Alimentar: Guia de boas práticas do consumidor

Autor

Silvia Judite Viegas

Revisores

Luísa Oliveira

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA

Maria Antónia Calhau

Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA

Luis A. Saboga Nunes

Escola Nacional de Saúde Pública. Universidade Nova de Lisboa

Rede Lusófona para a Promoção da Literacia para a Saúde (ProLiSa)

[www.literacia-saude.info](http://www.literacia-saude.info)

Lúcia Costa

Hospital Universitário de Coimbra

Coordenação técnica editorial; Design gráfico e paginação

Elvira Silvestre; Francisco Tellechea

Impressão

Guide – Artes Gráficas, Lda
















Depósito legal 380180/14

ISBN 978-972-8643-96-6

Lisboa, setembro de 2014





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

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 1 Perigos alimentares

❑ Substâncias estranhas aos alimentos e que podem causar lesões ou doenças ao consumidor

- ❖ Físicos - pregos, palitos, palha de aço, parafusos...
- ❖ Químicos – detergentes, desinfetantes, contaminantes
- ❖ Biológicos – microrganismos e suas toxinas

(bactérias, parasitas, vírus, fungos)

# SEGURANÇA ALIMENTAR

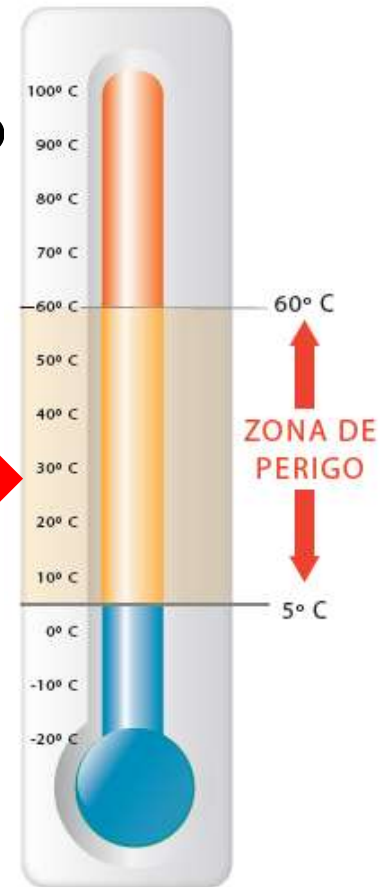
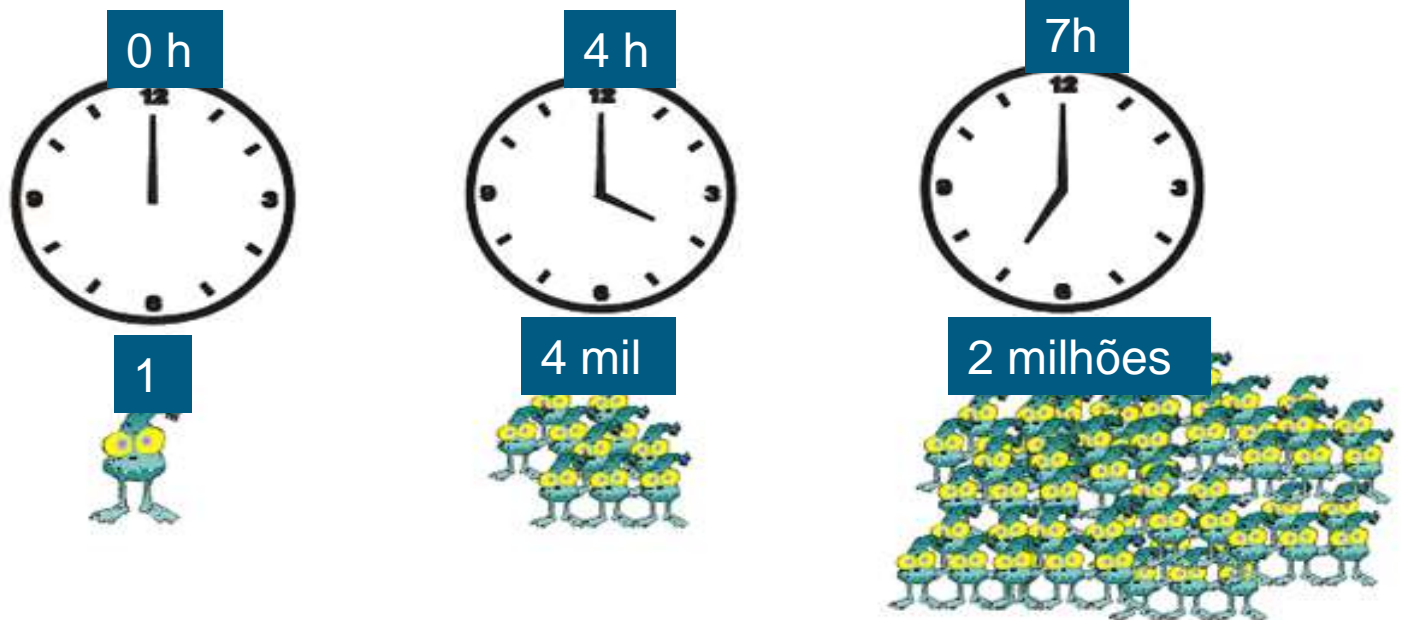
## Guia de boas práticas do consumido



### 1 Perigos alimentares (Bactérias)

Que temperatura gostam?

Como se reproduzem?



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 1 Perigos alimentares

- ❑ Veiculados pelas mãos, passam para roupas e utensílios, chegando facilmente ao alimento
  
- ❑ As doenças mais comuns - **toxinfecções alimentares**: 2 ou mais casos humanos da mesma doença/infeção, ou um número de casos humanos maior do que o normal e onde os casos estão relacionados, ou provavelmente ligados à mesma origem:
  - o alimento pode ter aspeto normal
  - o microrganismo consegue crescer e/ou produzir toxinas no alimento
  - o alimento é consumido em quantidade suficiente para provocar danos

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 2 Dados de ocorrência das doenças de origem alimentar

(União Europeia em 2013; Estados Unidos 1988-2008; Portugal 1999-2013)

#### Fatores contributivos

- ingredientes crus **contaminados**
- inadequado** tratamento térmico (**não destruiu contaminação**)
- inadequados** tempo e temperatura de conservação (**X microbiana**)
- contaminação dos alimentos por **manipuladores infetados**
- contaminação cruzada (**contaminação de alimentos preparados: contacto direto ou indireto através das mãos com utensílios, equipamentos ou vestuário contaminados**)

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 3 Riscos de infeção em casa

- Microrganismos na natureza (**ambiente, homem, animais, alimentos**)
- A disseminação dos microrganismos através dos seres vivos /objetos
- “as casas privadas são o local onde a maior parte das toxinfecções alimentares ocorrem”* (FAO/WHO 2002)
- Fatores de contaminação cruzada: risco de infeção do homem

*“depende da **frequência** de microrganismos presentes nos alimentos ou no ambiente, e a **probabilidade de serem transferidos** para o homem”*

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 4 Prevenção das doenças de origem alimentar

**Educação do consumidor:** saber como se transmite e propaga a doença

❖ As práticas de **manipulação** na cozinha influenciam:

- o risco de **sobrevivência e multiplicação** dos microrganismos
- a **contaminação cruzada**  
(transferência de microrganismos de um alimento cru para um alimento cozinhado)

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.1 Cuidados ao fazer compras (lista de compras ordenada)

- Quando** fazer compras? **Transporte para casa** (sacos térmicos, tempo, temperatura, mantenha a cadeia de frio)
- Rótulo, embalagem, **condições de conservação**, aspeto, cheiro ...
- É proibida a venda/exposição alimentos fora do prazo de validade

*“consumir até” ≠ “consumir de preferência antes de ou antes do fim de”*

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.1 Cuidados ao fazer compras

- Iniciar as compras pelos alimentos que não necessitam de frigorífico
- Deixar congelados para o final
- Alimentos crus separados dos alimentos prontos a comer

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.2 Cuidados ao guardar os alimentos

- Gestão de alimentos e matéria primas (**prazos de validade**)
- Arrumar pela ordem inversa à da compra (cong, refrigerado, t.ambiente)
- Organize os produtos alimentares no frigorífico (**0°C e 5°C**)
- Produtos de limpeza **separados** dos alimentos
- Alimentos crus **separados** de alimentos cozinhados



## 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



### 5.2 Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico

#### Congelador

...descongelado  
frequentemente

4 - 5°C

2°C

Gavetas

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 odores e contaminações cruzadas



## 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



### 5.2 Cuidados ao guardar os alimentos no frigorífico

#### Congelador

...descongelado  
frequentemente

4 - 5°C

2°C

Gavetas

#### Carne e pescado cru

Zona por cima da gaveta das verduras.

Evita que os sucos que se possam  
derramar contaminem outros alimentos.



## 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



### 5.2 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.

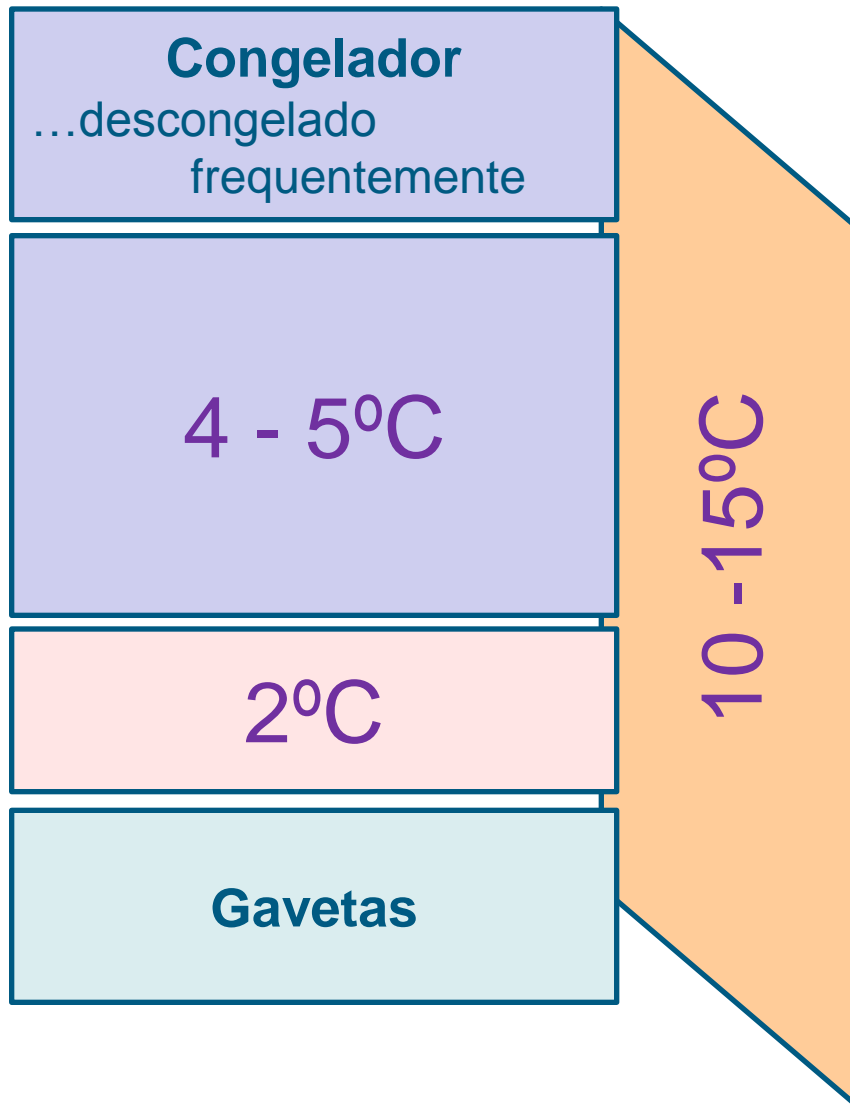
Por este motivo, devem ser colocadas  
nas gavetas



## 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



### 5.2 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...

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.3 Cuidados ao preparar os alimentos

- Higiene pessoal**, limpeza/manutenção instalações e equipamentos
- Use água potável e matérias primas **seguras** (lavar, descascar)
- Utilize sempre a **“marcha em frente”**
- Evitar **contaminação cruzada** (separação física ou temporal entre alimentos crus e cozinhados)



MANTENHA A LIMPEZA

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.3 Cuidados ao preparar os alimentos

- Só devem ser utilizados recipientes bem lavados e desinfetados.
- Lavar os utensílios/loija depois de utilizados (evitar contaminação)
- Usar tábuas separadas para os diferentes grupos de alimentos, lavadas e secas de imediato após a sua utilização

  
SEPARE ALIMENTOS CRUS  
DE ALIMENTOS COZINHADOS



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.3 Cuidados ao preparar os alimentos

- Cozinhe bem** os alimentos (eliminar/reduzir o N<sup>o</sup> microrganismos)
- Os fornos microondas podem não cozinhar os alimentos uniformemente. É necessário que o interior do alimento cozinhe completamente.



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.3 Cuidados ao preparar os alimentos

- Guardar no **frigorífico** alimentos perecíveis (**manter o N<sup>o</sup> m.o.**)
- Arrefecer/aquecer rapidamente** alimentos cozinhados (**< 2 horas**)
- Congelar e descongelar corretamente** (**não X m.o.**)



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 5 Como melhorar a segurança alimentar em casa



#### 5.3 Cuidados ao preparar os alimentos

- Colocar os **desperdícios** dentro de sacos próprios no contentor e eliminar diariamente os resíduos
- Controlar as pragas
- Proibir estadia de animais na cozinha.

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 6 Precauções ao comer fora de casa

- local
- serviço / instalações
- boas práticas do **consumidor**:
  - **Lavar as mãos antes de comer/depois WC**
  - **Não espirrar/tossir em cima dos alimentos**
  - **Se levar sobras, guarde-as rapidamente no frigorífico**

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 7 O que deve fazer numa suspeita de tox infeção 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

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor

### Comunicar às autoridades saúde:

- Intervir para controlar a doença
- Identificar o microrganismo e o alimento contaminado
- Prevenir futuros casos de doença de origem alimentar
- Reduzir o número de toxinfecções alimentares
- Melhorar a saúde da população

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## Guia de boas práticas do consumidor



### 8 Preparação dos alimentos: identificação e controlo de perigos



## PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS: IDENTIFICAÇÃO E CONTROLO DE PERIGOS

ETAPA	PERIGO	LEMBRAR	DAR ATENÇÃO	O QUE DEVE FAZER
COMPRAR	alimento contaminado	Bons fornecedores, Rótulo, Data da validade, Temperatura e condições da embalagem e de conservação	Ausência de manchas, podridão, odor estranho ao produto, Temperatura de transporte e conservação	Rejeitar alimento sempre que se verifique anomalias Mudar fornecedor
GUARDAR	Crescimento microbiano e contaminação posterior	Data validade Temperatura correta, Separar crus e cozinhados, Tapar alimentos, Manutenção equipamentos	Temperatura adequada	Rejeitar alimento sempre que se verifique anomalias Reparação equipamentos avariados
PREPARAR	Crescimento microbiano e contaminação posterior	Tempo e temperatura de confeção, Equipamento limpo, Boas práticas higiene, Exposição temperatura ambiente inferior a 1 hora, Descongelar no frigorífico,	Ausência de produtos descongelados há mais 24 h, Práticas de contaminação cruzada	Prolongar a descongelação separando a matéria-prima em porções pequenas Eliminar produtos que não sejam confeccionados nas 24 h após a descongelação
COZINHAR	Sobrevivência microbiana Contaminação microbiológica	Cozinhar com temperatura interior acima 65°C, Separar crus e cozinhados, Boas práticas de Higiene superficies e utensilios	Presença de sangue e sucos que denotam que os produtos cozinhados ainda estão crus, Sinais de aquecimento correto (liquido sem estar a borbulhar)	Continuar a cozinhar mais tempo

## PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS: IDENTIFICAÇÃO E CONTROLO DE PERIGOS

ETAPA	PERIGO	LEMBRAR	DAR ATENÇÃO	O QUE DEVE FAZER
ARREFECER	Crescimento de esporos sobreviventes, contaminação posterior	Arrefecer rapidamente após confeção, Manter alimentos tapados	Até 2 horas a arrefecer	Voltar a cozinhar corretamente
REFRIGERAR	Crescimento microbiano e contaminação posterior	Temperatura correta, Tapar alimentos, Separar crus e cozinhados	Temperatura não acima de 5°C	Rejeitar alimento sempre que se verifique anomalias Reparação equipamentos avariados
REAQUECER	Sobrevivência e multiplicação microbiana	Reaquecer até temperatura interior acima 63°C	Ausência de sinais de aquecimento correto (líquido sem estar a borbulhar)	Voltar a cozinhar corretamente
MANTER E SERVIR QUENTE	Crescimento microbiano e contaminação posterior	Manter acima de 63°C, Usar equipamento limpo, Manter alimentos tapado,	Temperatura inferior a 63°C	Rejeitar alimento sempre que se verifique anomalias
MANTER E SERVIR FRIO	Crescimento microbiano e contaminação posterior	Manter alimentos refrigerados, Usar equipamento limpo, Manter alimentos tapado, Manipular alimentos com utensílios limpos	Temperatura não acima de 5°C Não manipulação de alimentos com as mãos	Voltar a cozinhar corretamente

## Porque é difícil adotar boas práticas?

- Sempre fiz assim.....piloto automático
- Não consciência da própria responsabilidade em prevenir TIAS
- “Sabor “é o fator prioritário na escolha de alimentos
- Alimentos feitos em casa não provocam doenças...
- Otimismo...não me vai acontecer nada a mim...
- Ilusão de controlo

# 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 a Receita  
de  
Boas Práticas*

*Bom Apetite!*



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