

# 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 Toxinfeção alimentar

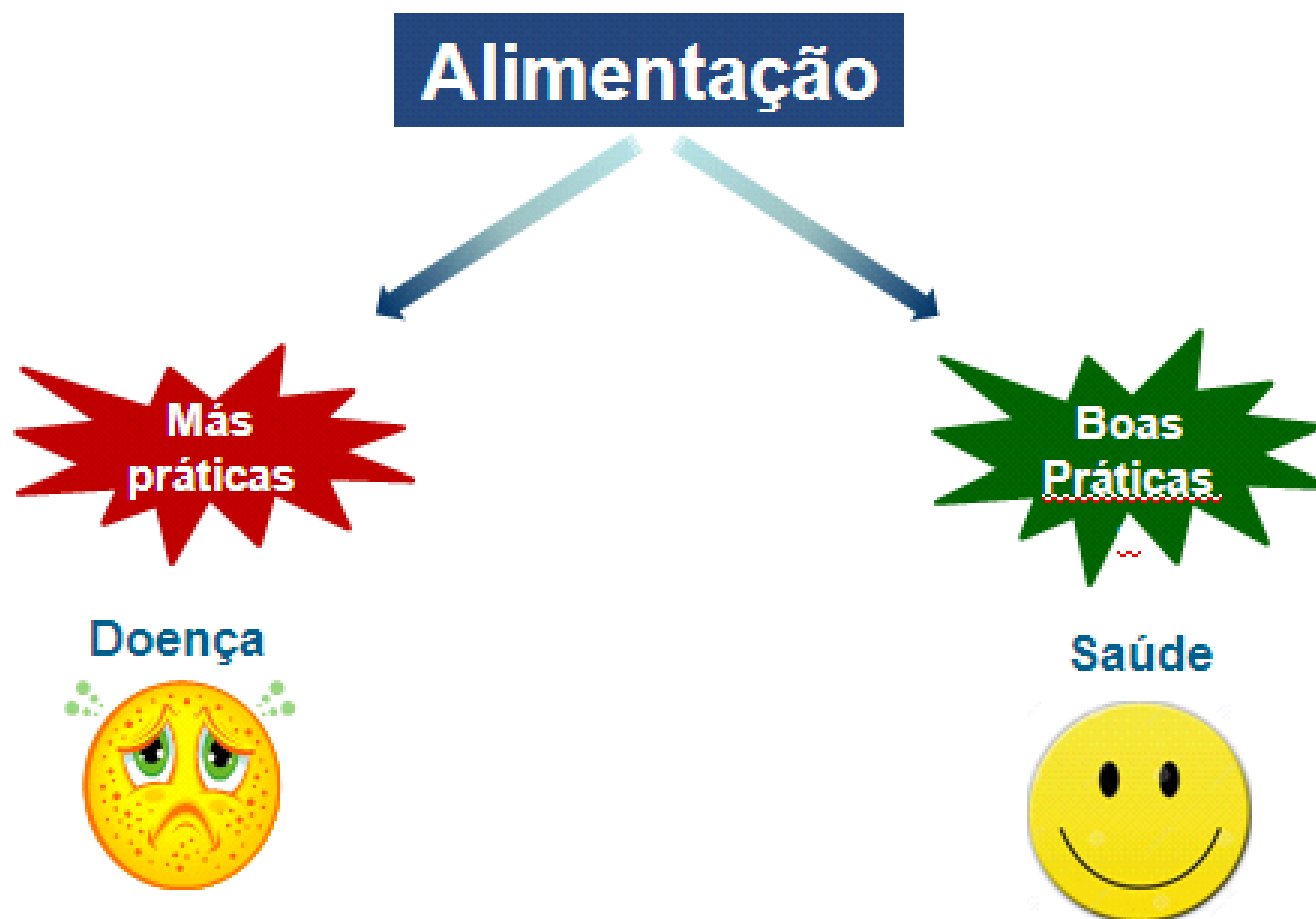


**Ingestão  
alimentos contaminados**



**Doença**

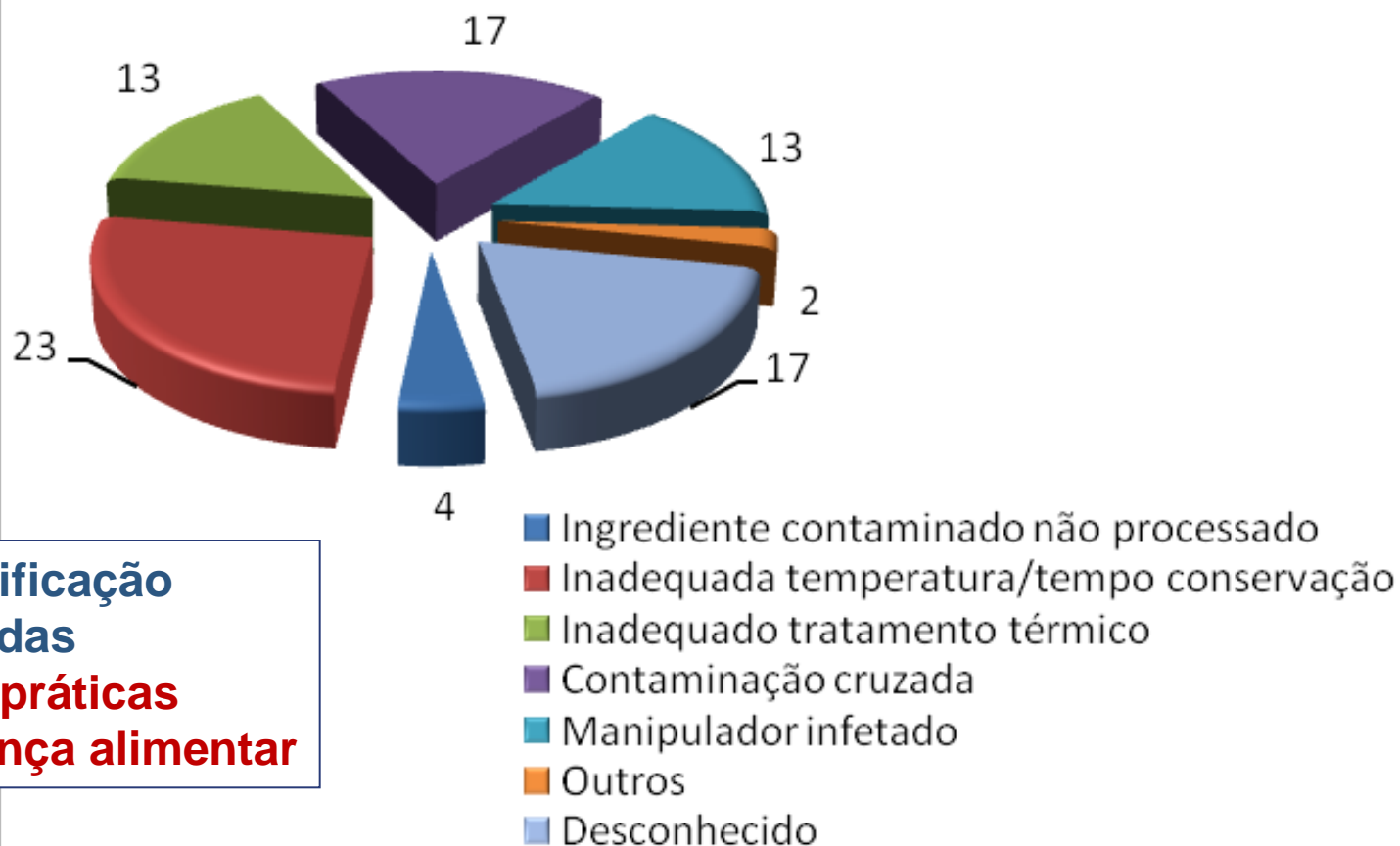
# Prevenção de Doenças de origem alimentar



## 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...

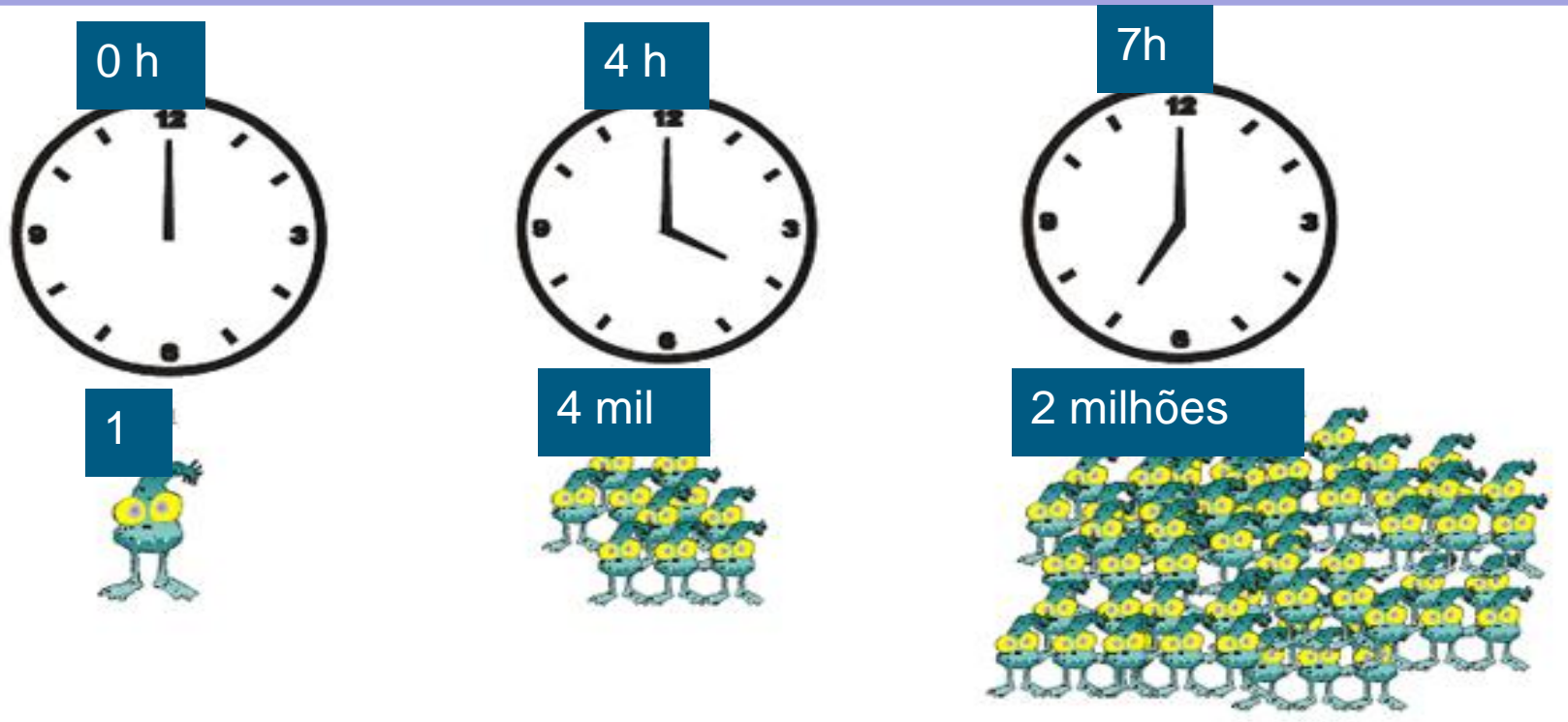
➤ **Químicos** – detergentes, desinfetantes, contaminantes

## Prevenção das Toxinfeções alimentares



### Perigos alimentares (Biológicos - micróbios)

Bactérias: como se reproduzem ao longo do tempo?



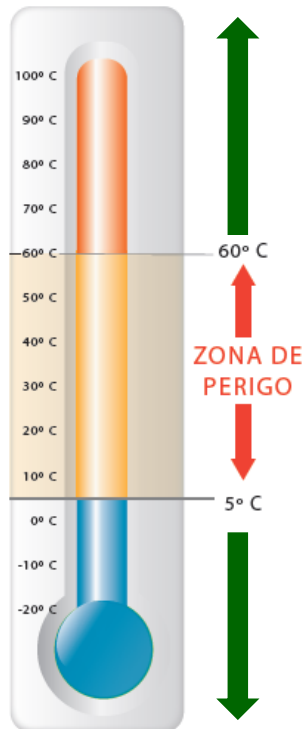
## Prevenção das Toxinfeções alimentares



### 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 Toxinfecções 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 Toxinfecções 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 Toxinfecções 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

### **Congelador**

...descongelado  
frequentemente

4 - 5°C

2°C

**Gavetas**

10 - 15°C

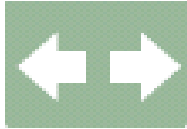
### **A porta**

(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

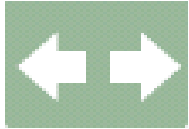


## Cuidados ao guardar os alimentos

- ☐ 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 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)
- ☐ 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 Toxinfeções 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 Toxinfeções alimentares



## Conservar os alimentos

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

# Prevenção das Toxinfecções 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 Toxinfeções alimentares



### O que fazer em caso de toxinfeção alimentar?

1. Beba líquidos em caso de diarreia ou vômitos 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)