

LISBOA ZERÒ

MANUAL DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 10101527



ÂMBITO

Este manual, direccionado a entidades recetoras de alimentos doados, pretende clarificar aspectos da Higiene e Segurança dos Alimentos relativos ao transporte, armazenamento e distribuição de alimentos ao longo de toda a cadeia de doação. É essencial, por parte dos colaboradores destas entidades, compreender e reconhecer a importância da segurança dos alimentos, bem como o cumprimento e aplicação de boas práticas de higiene na área alimentar.

ÍNDICE

RESUMO	
1_ ENQUADRAMENTO	4
2_ CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTO	5
3_ ENTIDADES DOADORAS	7
3.1 RESPONSABILIDADES	7
3.2. QUE ALIMENTOS PODEM/DEVEM SER DOADOS.	8
3.2.1. ALIMENTOS DE ELEVADO RISCO	8
3.2.2. ALIMENTOS RECOLHIDOS EM BUFFETS	9
3.2.3. ALIMENTOS COM DATA DE VALIDADE ULTRAPASSADA	9
4_ TRANSPORTE	11
4.1. CARACTERÍSTICAS DOS VEÍCULOS	11
4.2. CARACTERÍSTICAS DOS VEÍCULOS	12
4.3. CARACTERÍSTICAS DOS VEÍCULOS	14
5_ ENTIDADES RECETORAS	15
5.1. RESPONSABILIDADES	15
5.1.1. DOCUMENTAÇÃO	16
5.1.2. RASTREABILIDADE	16
5.1.3. REQUISITOS MÍNIMOS DE RASTREABILIDADE	17
5.2. RECEÇÃO DOS ALIMENTOS	17
5_ ENTIDADES RECETORAS	20
5.3. ARMAZENAMENTO	20
5.4 DISTRIBUIÇÃO	22
5.4. DISTRIBUIÇÃO	24
5.6. HIGIENE	25
5.6.1. MANIPULADOR	25
6_ REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	32
7_ ANEXOS	33
8_ BOAS PRÁTICAS EM CONTEXTO DO PERÍODO “ALERTA COVID-19”	37

1_ ENQUADRAMENTO

A doação de alimentos insere-se num contexto de solidariedade social adquirindo por isso uma relevância acrescida, no âmbito da Segurança dos Alimentos, uma vez que os seus beneficiários pertencem muitas vezes a grupos de risco como doentes crónicos, imunodeprimidos, idosos e crianças. Estes grupos requerem particular vigilância, pelo que os mecanismos de salvaguarda dos seus interesses têm de ser redobrados, por forma a diminuir a possibilidade de contraírem infecções e intoxicações alimentares.

Muito embora as Entidade Sociais/Instituições não façam parte do alvo principal das regras impostas pelos **Regulamentos Comunitários**, que estabelecem requisitos de higiene, são-lhes igualmente aplicáveis as regras e princípios fixados, mas com a necessária flexibilidade na sua aplicação. Só desta forma é garantida a segurança dos géneros alimentícios que, embora excedentes, não colocam em causa a saúde dos consumidores.

As regras e princípios mencionados neste Manual, não são mais do que boas práticas de higiene e requisitos de segurança dos alimentos, que aplicadas por cada interveniente da cadeia de doação (Entidade Doadora; Entidade Recetora e Utente).

Deste modo, os intervenientes da cadeia de doação adquirem um papel social importantíssimo: não só porque participam no combate ao desperdício alimentar, mas também na garantia de que os alimentos chegam saudáveis e seguros a quem mais necessita.

A LEGISLAÇÃO RELATIVA AOS REQUISITOS GERAIS E ESPECÍFICOS DE HIGIENE DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS PODE SER CONSULTA ATRAVÉS DOS DOCUMENTOS:

- REGULAMENTO 178/2002
- REGULAMENTO (CE) NO 852/2004
- EU GUIDELINES ON FOOD DONATION

2_ CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

O QUE TORNA UM ALIMENTO CONTAMINADO?

QUE CONSEQUÊNCIAS PODEM ESSES ALIMENTOS PROVOCAR NA SAÚDE HUMANA?

A multiplicação de microrganismos nos alimentos é, na maioria dos casos, a principal causa de contaminação alimentar. Estes organismos vivos, que se alimentam e proliferam em determinadas condições, podem ser bactérias, fungos, parasitas ou vírus.

Os alimentos, por si só e principalmente quando são manipulados, representam, não só um excelente meio para os microrganismos se multiplicarem, podendo por isso constituir um excelente veículo de transmissão de doenças, como toxinfecções alimentares,

Toxinfecção alimentar: doença alimentar provocada pela ingestão de alimentos e/ou água contaminada por microrganismos e suas toxinas, podendo manifestar-se em poucas horas ou após vários dias.

TOXINFEÇÃO ALIMENTAR: DOENÇA ALIMENTAR PROVOCADA PELA INGESTÃO DE ALIMENTOS E/OU ÁGUA CONTAMINADA POR MICRORGANISMOS E SUAS TOXINAS, PODENDO MANIFESTAR-SE EM POUCAS HORAS OU APÓS VÁRIOS DIAS.

É importante perceber que existem fatores, do meio envolvente e fontes de contaminação, que facilitam ou inibem a multiplicação dos microrganismos nos alimentos. O controlo desses fatores por parte de todos os intervenientes da cadeia de doação é de extrema importância na manutenção da higiene e segurança dos alimentos.

PRINCIPAIS FATORES DO MEIO ENVOLVENTE:

-TEMPERATURA

-HUMIDADE

Temperaturas entre os 15°C e 40°C são as que mais contribuem para o desenvolvimento de microrganismos, pelo que a manutenção de alimentos a essas temperaturas é desaconselhada. A humidade influencia também o desenvolvimento microbiano uma vez que a presença de água facilita a absorção de nutrientes por parte dos microrganismos.

PRINCIPAIS FONTES DE CONTAMINAÇÃO:

- HOMEM
- SOLO
- AR E POEIRAS
- ALIMENTOS CRUS
- ANIMAIS DOMÉSTICOS
- INSETOS EROEDORES
- ALIMENTOS DE ALTO RISCO
- SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

O Homem é um dos principais fatores de contaminação, uma vez que representa um meio de transporte de microrganismos sempre que entra em contacto com os alimentos. Todas as superfícies e utensílios, uma vez que estão expostos ao ambiente, são naturalmente fontes de contaminação. Também os alimentos de alto risco (alimentos que se tornam impróprios para consumo rapidamente) e os alimentos crus (que são consumidos sem qualquer confeção) são considerados fontes de contaminação uma vez que estão mais sujeitos a serem contaminados e/ou a representarem um meio de desenvolvimento microbiano mais favorável.

Ao longo deste manual, todos os procedimentos e regras de boas práticas de higiene e segurança dos alimentos funcionam, de um modo geral, como controlo e prevenção dos parâmetros acima descritos, por forma a limitar significativamente possíveis problemas alimentares.

O cumprimento rigoroso destas práticas por parte dos voluntários, principalmente os que manipulam os alimentos, é de extrema importância, sendo a **responsabilidade, sensibilidade, formação e motivação de todos os intervenientes da doação**, valores elementares de uma boa política de prevenção.

3_ ENTIDADES DOADORAS

QUAIS AS SUAS RESPONSABILIDADES? QUE ALIMENTOS PODEM DOAR?

3.1 RESPONSABILIDADES

A responsabilidade primordial de uma entidade doadora é a de **garantir que os alimentos se encontram próprios para consumo (são seguros)** e tenham sido preparados, confeccionados e conservados de acordo com as boas práticas de higiene e produção, até ao momento da sua entrega. Neste sentido, tem o dever de **apresentar documentos** que comprovem o cumprimento de requisitos e de informações relativas aos géneros alimentícios que irá doar:

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE, ONDE CONSTEM INFORMAÇÕES RELATIVAS À:

- LICENÇA/APROVAÇÃO DO ESTABELECIMENTO.
- IMPLEMENTADOS, CRIADOS E MANTIDOS OS PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS BASEADOS NOS PRINCÍPIOS DE HACCP COM A DEVIDA FLEXIBILIDADE.

INFORMAÇÕES DOS GÉNEROS

- RELATIVAS À MELHOR CONSERVAÇÃO POSSÍVEL ATÉ AO MOMENTO DO CONSUMO.
- DATA DE ENTREGA, IDENTIFICAÇÃO DOS PRODUTOS, PESO, ENTRE OUTRAS INFORMAÇÕES QUE JULGUE PERTINENTES.

INFORMAÇÕES PERTINENTES (DEPENDENDO DO TIPO DE ALIMENTO):

- PRAZO ACONSELHÁVEL PARA CONSUMIR O ALIMENTO, NO CASO DE BENS NÃO PRÉ-EMBALADOS QUE NÃO INDIQUEM PRAZO DE VALIDADE;
- INDICAÇÃO PARA NÃO VOLTAR A CONGELAR, NO CASO DE ALIMENTOS DESCONGELADOS.

A PARTIR DO MOMENTO DA DOAÇÃO A RESPONSABILIDADE PELA SEGURANÇA DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS PASSA A SER DA ENTIDADE RECETORA.

3.2. QUE ALIMENTOS PODEM/DEVEM SER DOADOS

Por norma, qualquer alimento que tenha sido produzido de acordo com as regras de higiene aplicáveis pode ser doado.

ALIMENTO QUE PODE SER DOADO

- Não tenha estado em contacto direto com o consumidor;
- Período sem controlo térmico não superior a 2 horas;
- Tenha sido resguardado de outras fontes de contaminação;
- Tenha sido conservado a temperatura adequada;

ALIMENTO QUE NÃO PODE SER DOADO

- Quando não se verificam os requisitos, ou não se tem a certeza do seu cumprimento.

3.2.1. ALIMENTOS DE ELEVADO RISCO

Existem alimentos que, embora a doação seja permitida, são sujeitos a uma **maior atenção dado o seu elevado risco**:

ALIMENTO DE ELEVADO RISCO

- Não sujeitos a tratamento térmico (sobremesas com ovos crus, frutas e saladas);
- Alimentos preparados/confecionados com ovos e cujas temperaturas de confeção não atinjam os 70-75oC (bacalhau à Brás, ovos mexidos, omeletes, ovos estrelados ou escalfados);
- Perecíveis (marisco, carne ou produtos da pesca com insuficiente tratamento térmico, como o rosbife, sushi, entre outros) e seus molhos e sucos.

O produtor destes alimentos poderá identificar qual o intervalo de tempo em que devem ser consumidos, tendo em conta as condições de produção e conservação dos mesmos, até ao momento da doação.

3.2.2. ALIMENTOS RECOLHIDOS EM BUFFETS

No caso de **alimentos provenientes de recolhas de buffets**, a sua doação só deverá ser permitida caso se verifiquem os seguintes aspetos.

ALIMENTOS DE BUFFETS	
Exposto a quente: Temperaturas iguais ou superiores a 70°C	Expostos a frio: Temperatura igual ou inferior a 5°C

O tempo de exposição **não deverá ser superior a 3 horas**, no entanto, caso não sejam asseguradas as temperaturas recomendadas, esse período **não deve ser superior a 2 horas**.



Este tipo de alimentos deve ser consumido, no máximo, nas **12 horas seguintes à sua recolha, desde que conservado em refrigeração:**

- Se for recolhido ao almoço, deverá ser consumido no jantar do próprio dia;
- Se for recolhido ao jantar, deverá ser consumido ao almoço do dia seguinte.

3.2.3. ALIMENTOS COM DATA DE VALIDADE ULTRAPASSADA

Os alimentos pouco perecíveis microbiologicamente podem ser consumidos após a **data de durabilidade mínima**. Como são produtos que no final deste prazo não apresentam problemas de segurança alimentar, **podem ser doados (à exceção das frutas e hortícolas)**.

DATA DE VALIDADE DOS ALIMENTOS ULTRAPASSADA	
Data limite de consumo ("consumir até...") Não pode ser doado	Data de durabilidade mínima ("consumir de preferência antes de...") Pode ser doado



Carne e peixe fresco, entre outros. (Exceção feita aos hortícolas e frutas embaladas)



Carne e peixe fresco, entre outros. (Exceção feita aos hortícolas e frutas embaladas)

A doação deste tipo de alimentos só pode ser feita se o **consumidor for informado** de tal e se o responsável pela doação garantir que o produto responde às características gerais de legislação alimentar e em particular as relativas à sua segurança.

Nos casos em que a data de durabilidade mínima foi ultrapassada e de **alimentos não pré-embalados cuja data é omissa**, terá de ser feita uma **avaliação visual**.



Operador económico atribui um prazo limite para o seu consumo (conhece as condições em que foram produzidos e mantidos até à sua doação).



Caso esse operador não o tenha definido, deverá a **instituição que o entrega ao utente** definir essa data limite de consumo.

SE DA AVALIAÇÃO VISUAL RESULTAM:

DÚVIDAS QUANTO À QUALIDADE E SEGURANÇA DO ALIMENTO OU SE PODE VIR A SER PREJUDICIAL À SAÚDE DO CONSUMIDOR?



Rejeitar, como medida cautelar, de forma a assegurar a saúde dos consumidores.



Em caso de **necessidade efetiva do produto** deve-se:

1. Separar os produtos ou lotes dos restantes produtos alimentares;
2. Contactar as entidades competentes (**ASAE, DGAV, entre outras**) com o objetivo de realizarem uma perícia técnica com observância de todos os procedimentos legais.

Existem também indicadores que sugerem a deterioração do produto e que justificam a sua imediata rejeição, como por exemplo latas ou embalagens que se apresentem:

- Opadas;
- Enferrujadas;
- Danificadas;
- Sujas;
- Abertas;

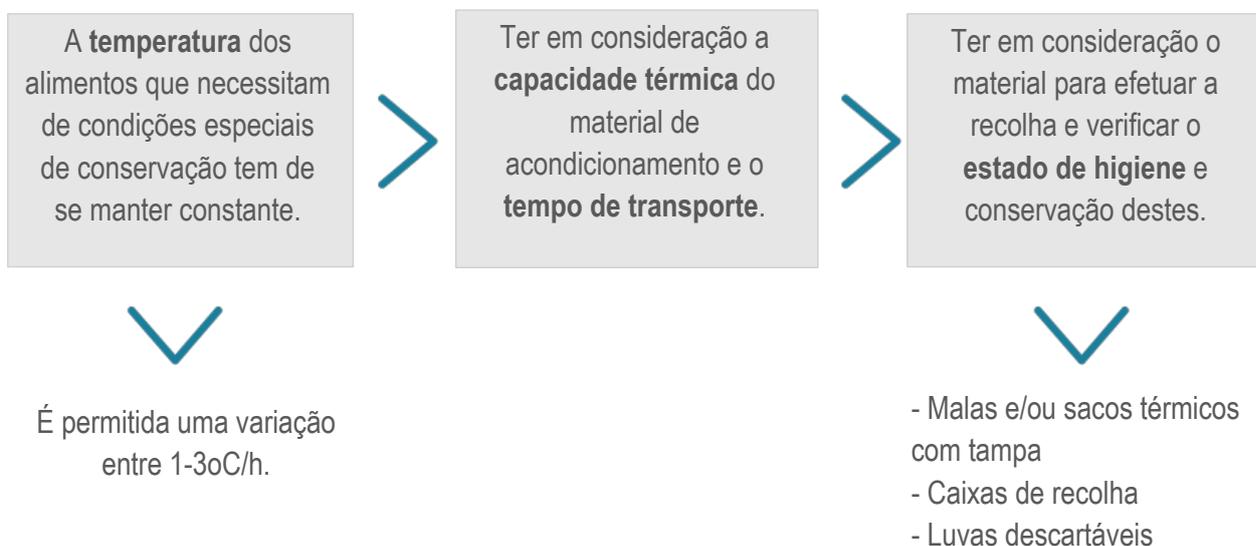
4_ TRANSPORTE

QUE MATERIAIS SÃO NECESSÁRIOS PARA EFETUAR A RECOLHA? QUE TIPOS DE VEÍCULOS PODEM SER USADOS E QUAIS AS TEMPERATURAS A RESPEITAR?

4.1. RECOLHA E ACONDICIONAMENTO

A higiene na manipulação dos alimentos, através das boas práticas, bem como o transporte à temperatura adequada, são requisitos de extrema importância e devem ser cumpridos à risca por todos os intervenientes da cadeia de doação, a começar pela recolha e acondicionamento dos alimentos doados.

PARÂMETROS INICIAIS A ASSEGURAR:



1- Condições especiais de conservação: Alimentos que necessitem de aquecimento, refrigeração ou congelação para serem conservados.

2- Capacidade térmica do material: Capacidade que o material apresenta para manter a temperatura constante .

AO PROCEDER À RECOLHA E ACONDICIONAMENTO DOS ALIMENTOS PARA REALIZAR O TRANSPORTE DOS MESMOS, É NECESSÁRIO TER EM CONSIDERAÇÃO OS SEGUINTE PONTOS:

- Garantir que todos os alimentos recolhidos são acondicionados e transportados protegidos de possíveis contaminações;
- Garantir o bom estado de higiene das caixas de acondicionamento dos bens doados, verificar a adequabilidade do material do qual são feitas, verificar se estão bem fechadas e se não transportam simultaneamente alimentos quentes e refrigerados;
- Alterações organoléticas visíveis nos produtos, com alteração de cor ou cheiro, que sejam considerados normais;
- Incumprimento dos tempos/temperaturas de conservação, sobretudo dos géneros alimentícios mais perecíveis;

Nota: Todos os alimentos devem ser transportados em malas/sacos térmicos, com exceção do pão, bolos secos ou tubérculos.

4.2. CARACTERÍSTICAS DOS VEÍCULOS

Os requisitos relativos à higiene e segurança a serem cumpridos durante o transporte de géneros alimentícios, aplicam-se não só **aos veículos de transporte de alimentos** em geral, como também a **viaturas particulares** que sejam usadas para o mesmo efeito.

Neste último caso, é aconselhado utilizar malas/sacos térmicos, que permitam, nomeadamente, assegurar que a temperatura dos alimentos, que exigem condições especiais de conservação, se mantém constante.

Apesar do uso de viaturas particulares ser desaconselhado, pode ser realizado para **curtos espaços de tempo ou distâncias**.

A **preservação** das características organoléticas e de segurança de qualquer produto alimentar é de extrema importância, devendo-se cumprir para esse efeito todos os requisitos de transporte:

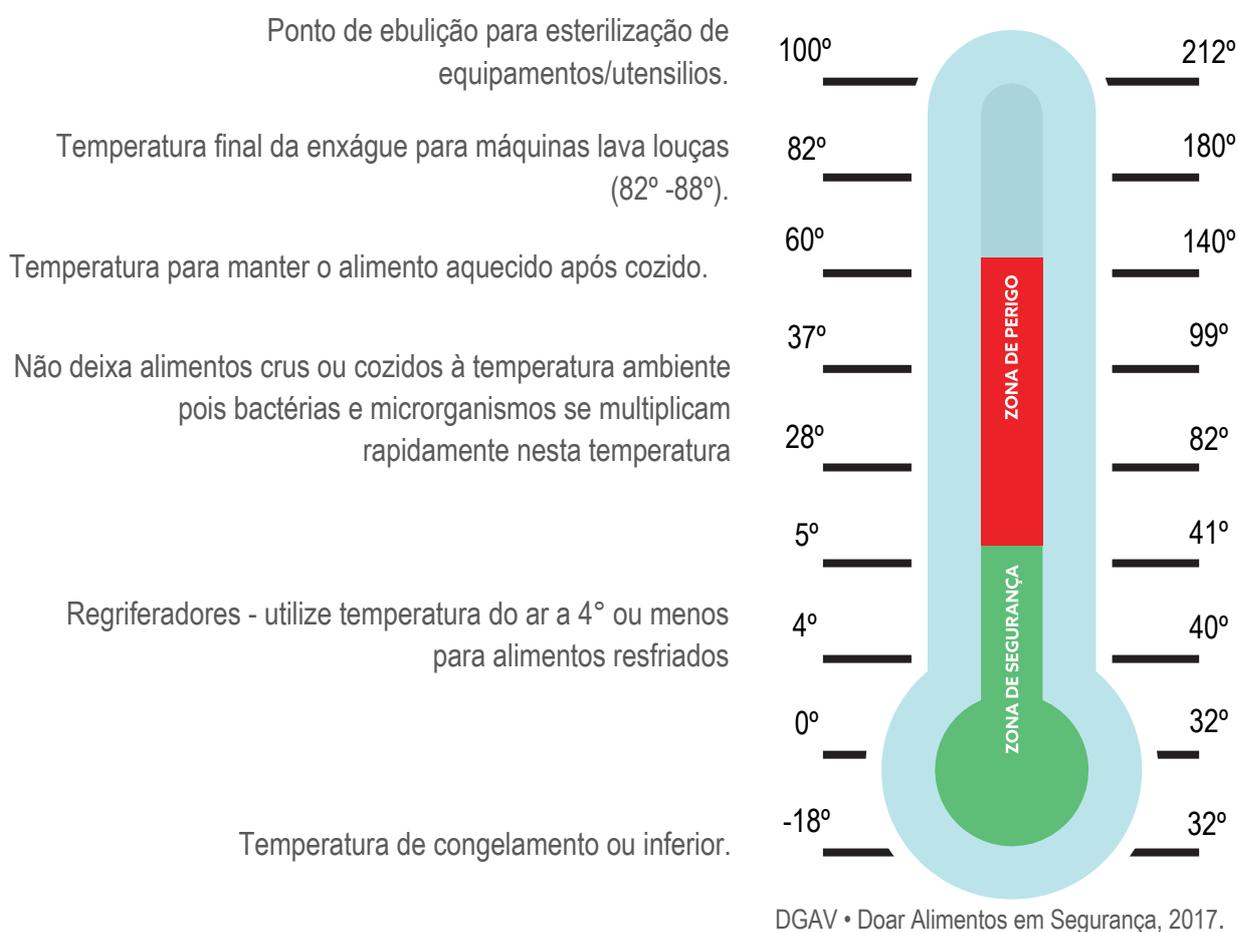
REQUISITOS NO TRANSPORTE DE GÉNEROS ALIMENTÍCIOS

- Devem ser mantidos limpos e em boas condições, a fim de protegerem os géneros alimentícios da contaminação, devendo, sempre que necessário, ser concebidos de forma a permitir uma limpeza e/ou desinfeção adequada.
- Se forem utilizados para o transporte de outros produtos ou para o transporte simultâneo de diferentes géneros alimentícios, deverá existir, sempre que necessário, uma efetiva separação dos produtos
- Proceder sempre a uma limpeza adequada entre os carregamentos, para evitar o risco de contaminação
- A colocação e a proteção dos géneros alimentícios dentro dos veículos e/ou contentores devem ser de modo a minimizar o risco de contaminação
- Os contentores utilizados para o transporte de géneros alimentícios devem ser capazes de permitir que essas temperaturas sejam controladas.

No caso de os veículos de transporte pertencerem às entidades doadoras, é aconselhável a **existência de um plano de higienização para os veículos de transporte e a respetiva evidência documental.**

4.3. TEMPERATURAS DOS ALIMENTOS TRANSPORTADOS

As temperaturas a que os alimentos devem ser mantidos durante o transporte terão de ser as mais afastadas possíveis do intervalo de temperaturas ideal para o desenvolvimento microbiano. Esse intervalo de temperatura, entre os 5°C e os 65°C, é denominado de "zona de perigo".



Deste modo, as temperaturas ideais de transporte dependem não só do tipo de alimento, mas também do estado em que se encontram no momento da doação.

PRODUTOS	TEMPERATURA (RECOMENDADA)	DESVIO (ACEITÁVEL)
Refeições quentes	65°C	-5°C
Refrigerados	5°C	+3°C
Congelados	-12°C	+3°C
Ultracongelados	-18°C	+3°C

5_ ENTIDADES RECETORAS

QUAIS AS SUAS RESPONSABILIDADES?

QUAIS OS CUIDADOS A TER NA RECEÇÃO, ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS DOADOS?

COMO DEVE SER FEITA A MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS E A HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES?

5.1. RESPONSABILIDADES

Uma entidade recetora terá de **garantir** as necessárias condições de conservação e higiene dos alimentos doados, ao longo de todas as etapas da sua atividade.

RESPONSABILIDADE

- RIGOROSA HIGIENE PESSOAL E BOM ESTADO DE **SAÚDE** DOS COLABORADORES.
- **BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE** NA MANIPULAÇÃO DOS PRODUTOS ALIMENTARES
- BOM ESTADO DE HIGIENE DAS **INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS**
- UTENSÍLIOS E CAIXAS PARA ACONDICIONAR AS DOAÇÕES APRESENTAM-SE **EM BOM ESTADO** E SÃO PRÓPRIAS PARA O **CONTACTO COM ALIMENTOS**.

5.1.1. DOCUMENTAÇÃO

É boa prática a entidade recetora emitir e disponibilizar à entidade doadora uma **Declaração de Responsabilidade** em como se compromete a assegurar o transporte, conservação e distribuição dos géneros alimentícios doados.



A partir do momento da entrega da refeição/bens alimentares ao utente a responsabilidade pela segurança dos géneros alimentícios passa a ser do utente.



No entanto devem ser fornecidas todas as indicações de consumo referentes aos alimentos que não são consumidos na própria Entidade.

Sempre que solicitado pelas autoridades competentes terá de fazer prova, através de **evidência documental**, em como assegura o cumprimento de todos os procedimentos que garantem a segurança dos alimentos doados (ver capítulo 6.).

5.1.2. RASTREABILIDADE

A rastreabilidade é uma ferramenta de trabalho na **garantia da segurança alimentar**, obrigatória em qualquer empresa deste setor alimentar, servindo ao mesmo tempo para aumentar a confiança do consumidor. Qualquer operador deve estar em condições de **identificar o fornecedor** de um género alimentício e a **quem o tenha fornecido**. **O mesmo modo, todos os intervenientes da cadeia de doação devem estar em condições de o identificar o "passo atrás" e o passo à frente**".

No caso de uma Entidade Recetora, esta deverá ter **documentos que identifiquem a doação dos bens alimentares**, não sendo, contudo obrigada a assegurar a rastreabilidade interna, nem a identificar o utente final.



É aconselhado também identificar todos os processos que o alimento sofre, como refrigeração ou aquecimento, desde que chega à entidade recetora até ao utente que o consome.

5.1.3. REQUISITOS MÍNIMOS DE RASTREABILIDADE

Antes da distribuição e entrega ao utente deverá ser elaborado um registo onde constem as seguintes informações:

- UTENTE
- ALIMENTO
- ENTIDADE DOADORA
- DATA DE ENTREGA



DESTA FORMA É POSSÍVEL EFETUAR
A LIGAÇÃO ENTRE A ENTIDADE DOADORA
E O BEM DOADO AO SEU

Sempre que existam alimentos doados que **sejam rejeitados**, deverá ser efetuado esse registo, indicando:

- IDENTIFICAÇÃO DO PRODUTO;
- DATA DA DOAÇÃO/DATA DA REJEIÇÃO;
- PESO/UNIDADES;
- MOTIVO DA REJEIÇÃO.

5.2. RECEÇÃO DOS ALIMENTOS

É durante a receção que se deve verificar as características dos produtos, e se define quando como/onde será efetuado o seu consumo.



O **responsável pela receção** dos géneros alimentícios deverá fazer um controlo desses alimentos considerando alguns **requisitos de higiene**:

- VERIFICAR SE AS INSTALAÇÕES DE RECEÇÃO ESTÃO EM BOM ESTADO DE HIGIENE;
- VERIFICAR SE OS VOLUNTÁRIOS (EQUIPA DE PREPARAÇÃO) CUMPREM AS REGRAS DE HIGIENE PESSOAL E DE MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS NA RECEÇÃO;
- ASSEGURAR QUE OS ALIMENTOS DOADOS RECECIONADOS NÃO CONTACTAM DIRETAMENTE COM O PAVIMENTO;
- VERIFICAR SE POSSUEM CAPACIDADE DE ARMAZENAGEM E CONSERVAÇÃO SUFICIENTES E ADEQUADAS PARA OS ALIMENTOS RECECIONADOS;
- CONTROLAR A TEMPERATURA DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS RECECIONADOS, E REGISTAR EM IMPRESSO PRÓPRIO;

Nota: O controlo da temperatura aplica-se apenas a alimentos que exijam condições de conservação sob temperatura controlada.

- PRODUTOS ULTRACONGELADOS OU CONGELADOS
- PRODUTOS REFRIGERADOS
- REFEIÇÕES CONFECCIONADAS (QUENTES E/OU FRIAS)

No caso de **doação direta** por parte de empresas do setor alimentar (transporte efetuado pela Entidade Doadora):

- VERIFICAR AS CONDIÇÕES DE HIGIENE DO VEÍCULO DE TRANSPORTE, E DA PESSOA RESPONSÁVEL PELA DISTRIBUIÇÃO;
- CASO SE APLIQUE, DESCARTONAR OS PRODUTOS, E VERIFICAR O ESTADO DE HIGIENE E CONSERVAÇÃO DAS EMBALAGENS INTERIORES (QUE NÃO DEVEM ESTAR SUJAS, ROTAS, AMOLGADAS, COM SINAIS DE HUMIDADE OU DE PRAGAS).

Se as quantidades recebidas são excessivas para a capacidade de armazenagem e conservação, deve ser contactada outra instituição e proceder à sua transferência o mais célere possível. Uma das considerações iniciais a ter, relativamente aos alimentos rececionados, é se são produtos **pré-embalados** ou **não pré-embalados**.

Considera-se **género alimentício pré-embalado**, uma unidade de venda constituída pelo alimento e pela embalagem em que foi acondicionado antes de ser apresentado para venda, de tal modo que o conteúdo não possa ser alterado sem que a embalagem seja aberta ou modificada. Pelo contrário, **os alimentos não pré-embalados**, apresentam-se à venda sem acondicionamento prévio.

Estes tipos de alimentos devem estar devidamente rotulados, contendo as seguintes menções obrigatórias:

- A denominação do género alimentício;
- A lista de ingredientes;
- Ingredientes/Auxiliares que provoquem alergias ou intolerâncias alimentares;
- Condições Especiais de Conservação;
- Data de validade;
- Quantidade líquida;
- Declaração nutricional;
- Indicação do lote;
- O nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do sector alimentar;

PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Aperfeiçoado 60111, 2701-997 Amadora
E-mail: lista.zero@lisboazero.com

DISTRIBUÍDO POR:
Modelo Contingente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505
4444-503 Senhora de Fátima

INGREDIENTES

BISCOITO COM MUESLI E FRUTOS.

INGREDIENTES: CEREAIS (TRIGO) (FARINHA DE TRIGO, FLOCOS DE AVEIA, FLOCOS DE TRIGO, FARELO DE TRIGO), AÇÚCAR, ÓLEOS VEGETAIS (ÓLEO VEGETAL DE PALMA, ÓLEO VEGETAL DE GIRASSOL), UVAS PASSAS (7,5%) (UVAS PASSAS, ÓLEO VEGETAL DE ALGODÃO), AMIDO DE TRIGO, RASPA DE LARANJA (3,5%) (CASCAS DE LARANJA, XAROPE DE GLUCOSE-FRUCTOSE, SACAROSE, SUMO CONCENTRADO DE LIMÃO), CEREAIS CROCANTE (1%) (FARINHA DE ARROZ, SACAROSE, SAL, MANTEIGA DE CACAU), LEVEDANTES (E503, E500, E490), EMULSIONANTE (E322), SAL, LEITE MAGRO EM PÓ, ARDMA, SORO DE LEITE EM PÓ. PODE CONTER VESTÍGIOS DE OVOS, FRUTOS DE CASCA RUJA E SOJA.

CONSERVAR EM LOCAL FRESCO E SECO.

DEVE SER CONSUMIDO NUM CURTO ESPAÇO DE TEMPO DEPOIS DE ABERTA A EMBALAGEM, DE MODO A GARANTIR QUE O BISCOITO SE MANTENHA CROCANTE.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE: / LOTE: (VER EMBALAGEM)

PESO LÍQUIDO: **400g e**

(CARTÃO) (PLÁSTICO)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g de produto	por porção (50g = 4 bolachas)	% DR*	DR*
ENERGIA	1899kJ 452kcal	950kJ 226kcal	11	8400 kJ 2000kcal
LÍPIDOS	16g	8,0g	11	70g
DOS QUAIS: ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS	6,5g	3,3g	16	20g
HIDRATOS DE CARBONO	68g	34g	13	260g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	25g	13g	14	90g
FIBRA	4,0g	2,0g		
PROTEÍNAS	7,0g	3,5g	7	50g
SAL	0,75g	0,38g	6	6g

* DOSE DE REFERÊNCIA (DR) - DOSES DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO MÉDIO (8 400 kJ/ 2 000 kcal).

ESTA EMBALAGEM CONTÉM 8 PORÇÕES.

Por porção de 50g
950kJ
226kcal
11% DR*
8,0g
LÍPIDOS
11% DR*
3,3g
SATURADOS
16% DR*
13g
AÇÚCARES
14% DR*
0,38g
por 100g: 1899kJ / 452kcal

Após esta distinção, é necessário analisar as **características macroscópicas** mais importantes para cada um dos tipos de alimento.

5.3. ARMAZENAMENTO ALIMENTOS PRÉ-EMBALADOS

CARACTERÍSTICAS A VERIFICAR/CONTROLAR	ALIMENTO	MOTIVOS DE REJEIÇÃO
<p>Estado de higiene e conservação;</p> <p>Rotulagem;</p> <p>Data de validade;</p> <p>Características dos produtos (quando possível);</p> <p>Temperatura (quando aplicável).</p>	<p>Produtos entalados (Grão, feijão, atum, ...)</p>	<p>Latas opadas, enferrujadas, danificadas, sujas ou abertas. Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas.</p>
	<p>Produtos de Charcutaria (Enchidos, fiambre, queijos)</p>	<p>Enchidos - Sinais evidentes de deterioração do produto, nomeadamente com camada superficial de bolores.</p> <p>Fiambre - Sinais evidentes de alteração do produto, nomeadamente com presença de manchas verdes e perda da sua cor natural.</p> <p>Queijo - Sinais evidentes de deterioração do produto, nomeadamente com bolores no interior.</p>
	<p>Produtos Secos (Leguminosas secas, farinha, açúcar, arroz, massas, ...)</p>	<p>Falta de integridade da embalagem; Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas na embalagem.</p> <p>Sinais evidentes de deterioração do produto</p>

ALIMENTOS PRÉ-EMBALADOS

CARACTERÍSTICAS A VERIFICAR/CONTROLAR	ALIMENTO	MOTIVOS DE REJEIÇÃO
<p>Estado de higiene e conservação;</p> <p>Rotulagem;</p> <p>Data de validade;</p> <p>Características dos produtos (quando possível);</p> <p>Temperatura (quando aplicável).</p>	Hortofrutícolas	<p>Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas na embalagem.</p> <p>Presença de quaisquer corpos estranhos, nomeadamente madeira, parasitas, cordas.</p> <p>Características não próprias dos produtos ou com sinais de deterioração do produto (podridão).</p>
	Produtos Lácteos (Leite, iogurtes, natas, ...)	<p>Características não próprias dos produtos, nomeadamente embalagens opadas e/ou abertas.</p> <p>Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas na embalagem.</p> <p>Temperatura do produto inadequada.</p>
	Ovos (em natureza)	<p>Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas na embalagem.</p> <p>Características não próprias dos produtos, partidos ou sujos</p>
	Bacalhau	<p>Características não próprias do produto, nomeadamente: aspeto empoadado (manchas pretas), rouge (manchas vermelhas), excesso de humidade à superfície e odor anormal.</p> <p>Presença de sinais de pragas (fezes e/ou urina) ou resíduos de pragas mortas na embalagem.</p>
	Produtos Congelados e Ultracongelados	<p>Indícios de descongelação ou recongelação (embalagem mole, húmida, cristais de gelo no interior).</p> <p>Embalagem não integra.</p> <p>Características não próprias do produto, nomeadamente sinais evidentes de queimaduras pelo gelo.</p>

ALIMENTOS NÃO PRÉ-EMBALADOS

CARACTERÍSTICAS A VERIFICAR/CONTROLAR	ALIMENTO	MOTIVOS DE REJEIÇÃO
Cor;	Sopa	Características não próprias do produto, nomeadamente espuma, viscosidade alterada e odor a azedo.
Odor;	Refeição confeccionadas (quentes ou frias)	Características não próprias do produto, nomeadamente alteração da cor e odor a azedo.
Textura;	Salgados	Características não próprias do produto, nomeadamente cor ou textura alterada, odor a azedo.
Corpos estranhos;	Produtos de pastelaria (frescos ou secos)	Características não próprias do produto, nomeadamente presença de bolores.
Viscosidade;	Pão	Características não próprias do produto, nomeadamente presença de bolores e/ou deterioração do produto (podridão).
Temperatura;	Produtos hortofrutícolas	Características não próprias do produto, nomeadamente alteração da cor, odor a azedo e bolores.
Estado do material de acondicionamento.		

Sempre que detetados motivos de rejeição, deve-se proceder à rejeição dos alimentos, como medida cautelar, por forma a garantir um elevado nível de **proteção da saúde humana**.

5.4 DISTRIBUIÇÃO

É importante perceber quais condições necessárias à conservação dos alimentos doados, e garantir que o armazenamento cumpre essas condições.

Dependendo das características dos alimentos doados, os mesmos podem ser armazenados em **ambientes frescos e secos**, ou um ambiente **refrigerado ou congelados**.

ARMAZENAMENTO EM AMBIENTE FRESCO E SECO

- Alimentos:** Enlatados, massas, leguminosas secas, produtos desidratados, leite uht, entre outros;
- **Características:** Ambiente fresco, seco e bem ventilado; Sempre limpo e arrumado, dotado de estrados e prateleiras.

Existem produtos que mesmo não necessitando obrigatoriamente de refrigeração, não deverão ser conservados à temperatura ambiente, sobretudo em determinadas épocas do ano, como a fruta não processada, bolos secos e sem creme.

ARMAZENAMENTO EM AMBIENTE REFRIGERADO (ENTRE 2°C E 5°C)

- Alimentos:** Qualquer alimento tem de estar acondicionado em recipiente estanque com tampa, identificados com conteúdo e data de consumo.
- **Características:** Câmara de refrigeração em bom estado de conservação e higiene, dotada de medidor de temperatura.

ARMAZENAMENTO EM AMBIENTE DE CONGELAÇÃO (18°C)

- Alimentos:** Acondicionar de forma a proteger da desidratação e queimaduras pelo frio; No caso de alimentos pré-embalados, deverá ser mantida a rotulagem com o produto. No caso de alimentos não pré-embalados deve constar a data de congelação.
- **Características:** Câmara de congelação em bom estado de conservação e higiene, dotadas de termómetro e descongeladas periodicamente; garantir que a câmara fica bem fechada e que é aberto pelo período de tempo estritamente necessário.

Uma vez que os alimentos devem chegar o mais brevemente possível ao consumidor, a congelação deverá ser um **processo ausente** do funcionamento habitual da cadeia de doação. Contudo, poderão existir excedentes alimentares em grande quantidade, que não terão escoamento, podendo **escassear noutra altura**.

A CONGELAÇÃO DEVERÁ CONSTITUIR UM PROCEDIMENTO EXCEPCIONAL.

Deve idealmente ser feita em **abatedores de temperatura**.

Não voltar a congelar. Depois de descongelados os alimentos devem ser confeccionados entre **12 a 24 horas**.

Nota: O controlo de temperaturas dos equipamentos de frio deverá ser realizado **duas vezes ao dia**, antes do início da laboração e no fim, fazendo esse registo em modelo próprio, que fará parte integrante dos procedimentos de segurança alimentar.

5.4. DISTRIBUIÇÃO

A distribuição de alimentos doados pode ser feita de **três maneiras distintas**:

**SERVIDOS
NA INSTITUIÇÃO**

**ENTREGUES NA
INSTITUIÇÃO**

**ENTREGUES AO
DOMICÍLIO**

- Os **alimentos quentes** devem ser mantidos a 70°C (banho maria a 90°C) e os frios a 5°C.
- Se não forem mantidas as temperaturas de exposição os alimentos devem ser eliminados depois de ultrapassadas **2 horas**.
- Se reaquecidos, informar os utentes que os alimentos foram **reaquecidos** e que deverão ser consumidos, não devendo ser arrefecidos ou **novamente reaquecidos**.
- Se refrigerados, deverão ser **conservados à mesma temperatura** se não forem consumidos no momento da entrega.
- Informar os utentes que os alimentos devem ser aquecidos antes do consumo a altas temperaturas e que deverão ser consumidos, **não devendo ser arrefecidos ou novamente reaquecidos**. Se forem entregues reaquecidos, **deverão obrigatoriamente de ser consumidos**.

5.6. HIGIENE

5.6.1. MANIPULADOR

Qualquer pessoa que manipule produtos alimentares pode transmitir doenças aos consumidores, veiculadas através dos alimentos. Sempre que uma pessoa sofra ou seja portadora de s doenças que possam contaminar os alimentos estará interdita de manipular alimentos e entrar em locais onde se manuseiem géneros alimentícios



FERIDAS INFETADAS, INFECÇÕES CUTÂNEAS, INFLAMAÇÕES OU DIARREIA.

É da responsabilidade de cada entidade recetora **estabelecer procedimentos/regras de higiene pessoal**, das quais se destacam o uso dos seguintes equipamentos:

TOUCA | Previne a contaminação com cabelos.

- Usada por pessoas afetas às zonas de preparações ou visitantes que se desloquem à mesma;
- Deve ser usada de modo a que todo o couro cabeludo esteja totalmente protegido.

LUVAS | Previne a contaminação por feridas ou verniz.

- Antes de serem colocadas as luvas as mãos devem ser sempre corretamente higienizadas;
- É recomendável a utilização de luvas descartáveis e as tarefas devem ser realizadas sem interrupção;
- Ao reiniciar uma tarefa tem de se proceder novamente à higienização das mãos e colocação de luvas novas.

FARDA | Contribui para a boa higiene do manipulador

- O uso de bata/T-shirt e/ou avental em material adequado é de uso exclusivo no interior das instalações (zonas de preparações);

QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS?

- Antes de iniciar o trabalho;
- Quando muda de tarefa;
- Após mexer no cabelo, nariz, ou noutra parte do corpo;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias.

Além dos equipamentos mencionados existe um conjunto de normas de higiene pessoal que devem ser implementadas e seguidas, das quais se destacam:

- Manter as **unhas curtas e limpas**;
- Não usar **adornos pessoais**, tais como, brincos, anéis, relógio, colares, entre outros;
- Manter **o cabelo limpo e bem protegido**;
- **Não tossir ou espirrar** diretamente sobre os alimentos ou superfícies de trabalho;
- **Proteger feridas e golpes** com uma dedeira ou luva descartável.

Importa referir que o **uso de luvas não é obrigatório**. É sempre preferível as mãos corretamente higienizadas em detrimento do uso de luvas uma vez que aumenta a sensibilidade do manipulador.



É APENAS OBRIGATÓRIO USAR LUVAS SEMPRE QUE HOUVER ESCORIAÇÕES, QUEIMADURAS OU CORTES.

Em nenhum caso é obrigatório. É, contudo, recomendado o uso de luvas no caso de manipulação de alimentos ser feita na presença do utente, por forma a passar uma imagem de segurança (alimentar) ao mesmo.

5.5.2 INSTALAÇÕES

A higiene das **instalações**, bem como dos **materiais e equipamentos** onde se manipulam e são usados alimentos, constitui um requisito preponderante para que os géneros alimentares não sejam sujeitos a contaminações.

As instalações **devem possuir**:

- Abastecimento de água potável, quente e fria;
- Saneamento;
- Ventilação;
- Áreas alimentares e não alimentares definidas;
- Circuitos únicos (prevenção de contaminação cruzada).

ELABORAÇÃO DE FLUXOGRAMA DE ATIVIDADE

Permite organizar áreas de trabalho e definir circuitos (receção, preparação, distribuição, etc.)

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DOS MATERIAIS E REVESTIMENTOS:

TETOS

- Contruídos de forma a não provocar queda de partículas sobre os alimentos.

PAREDES

- De fácil limpeza e mantidas em bom estado de conservação.

PAVIMENTOS

- Materiais impermeáveis, não absorventes, não tóxicos, de fácil limpeza e mantidos em bom estado de conservação.

PORTAS E JANELAS

- As portas de zonas de laboração deverão estar sempre fechadas e munidas com mola de retorno;
- As janelas com abertura para o exterior deverão estar munidas de redes mosquiteiras, facilmente removíveis para limpeza.



SEMPRE MANTIDOS EM BOM ESTADO E CONSERVAÇÃO

CONSTITUEM BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE:

- **Limpeza e desinfeção das superfícies** onde os alimentos são manipulados (tábuas de corte, bancadas, recipientes, etc.) e dos **utensílios de cozinha**;
- Limpeza e desinfeção dos utensílios e equipamentos com **meios adequados**.

USO DE MÁQUINA DE LAVAR (EMBORA NÃO OBRIGATÓRIA) PERMITE:

Lavagem (55°C - 60°C)

Enxaguamento

Por forma a garantir que todas as partes do estabelecimento sejam adequadamente higienizadas é aconselhada a elaboração de um **Plano de Higienização** (capítulo 6) onde constem os seguintes parâmetros:



ÁREAS, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS A SEREM LIMPOS



RESPONSABILIDADE PELAS TAREFAS ESPECIFICADAS



MÉTODO E FREQUÊNCIA DE LIMPEZA



FICHAS TÉCNICAS E DE SEGURANÇA DOS PRODUTOS

MEDIDAS DE MONITORIZAÇÃO

É fundamental **instruir os colaboradores** dos procedimentos de higienização e sensibilizar para a sua importância.

5.5.3. CONTROLO DE PRAGAS

Em unidades de produção e manipulação de alimentos a proliferação de pragas constitui além de prejuízos económicos por danos muito significativos em bens, estruturas e materiais, prejuízos para a saúde pública, adquirindo especial preocupação a **transmissão de doenças**.

No setor alimentar as **pragas mais comuns**, com relevância para a saúde pública, podem-se agrupar em várias classes:

ROEDORES



Ratazana



Rato Preto



Ratinho do campo

INSETOS RASTEJANTES



Barata do esgoto



Barata alemã



Barata oriental

INSETOS VOADORES



Mosca



Mosquito

AVES



Pombo comum



Gaivotas

A **transmissão de doenças** ao homem é feita através do contacto direto com a **praga e seus excrementos** ou através do consumo de alimentos por estas contaminados.

Conjuntivites, infecções respiratórias, leishmaniose, febre hemorrágica, são alguns exemplos de doenças transmitidas por pragas.

Existe um conjunto de medidas que devem ser implementadas no sentido de prevenir o aparecimento destas pragas:

- ELIMINAÇÃO DE GRETAS OU FISSURAS, QUE PERMITAM ACESSO AO INTERIOR DAS INSTALAÇÕES;
- COLOCAR SISTEMAS VEDANTES NA PARTE INFERIOR DAS PORTAS;
- EQUIPAR OS RALOS DE DRENAGEM COM GRELHAS AMOVÍVEIS;
- VERIFICAR PERIODICAMENTE OS TETOS FALSOS E CONDUTAS, PESQUISANDO VESTÍGIOS DE PRAGAS;
- ELIMINAR DIARIAMENTE OS RESÍDUOS E HIGIENIZAR OS CONTENTORES.

Existem também medidas para detetar/eliminar as pragas que possam ter tido acesso ao interior do estabelecimento:

- Postos de engodo para captura de roedores;
- Postos com feromonas para captura de insetos rastejantes;
- Colocação de insetocutores afastados da zona de manipulação de alimentos, localizando-se de preferência junto às vias de acesso;
- Uso de agentes biocidas.

NA MAIOR PARTE DOS CASOS, ANTES DE VISUALIZARMOS PRAGAS, COMEÇAMOS POR ENCONTRAR OS SEUS VESTÍGIOS, COMO FEZES, PÊLOS, TRILHOS DE GORDURA, DANOS EM ALIMENTOS, EQUIPAMENTOS OU EM FIOS ELÉTRICOS OU DETETAMOS O CHEIRO A URINA E EXCREMENTOS.



O **controlo de pragas** terá de fazer parte dos procedimentos de segurança alimentar de uma cadeia de doação. Menosprezar ou não controlar adequadamente esse perigo poderá **colocar em risco a saúde** dos colaboradores e consumidores/utentes.

6_ REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Regulamento (CE) N° 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho de 28 de Janeiro de 2002, que determina os princípios e normas gerais da legislação alimentar.

Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos géneros alimentícios.

Regulamento (CE) n.º 2073/2005 da Comissão, de 15 de novembro, relativo aos critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios.

Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão.

Rotulagem e Datas de Validade dos Produtos Alimentares (2017) Doar Alimentos em Segurança, Direção Geral de Alimentação e Veterinária.

Pacote de Higiene (2017) Apresentação Direção Geral de Alimentação e Veterinária.

À Mesa: 100 Mitos (2017) Revista Direção Geral de Alimentação e Veterinária.

Higiene e Segurança Alimentar na Doação de Alimentos (2015) Manual de formação, Rede Alimentar.

7_ ANEXOS

Exemplos de templates de documentação referida no manual:

RASTREABILIDADE

ALIMENTOS	DOADOR	DATA DE ENTREGA	UTENTE
Complemento Conduto Sopa Géneros			

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

ÁREA, EQUIPAMENTO OU UTENSÍLIO	AÇÃO	PRODUTO	EQUIPAMENTO DE HIGIENIZAÇÃO	MÉTODO	FREQUÊNCIA	MONITORIZAÇÃO	RESPONSÁVEL

LEGENDA DE PARÂMETROS:

Área, equipamento ou utensílios- Descrição do que se pretende higienizar;

Ação - Objetivo da higienização (limpeza ou desinfecção);

Produto - Detergente ou desinfetante (dependendo da ação pretendida) usado na higienização;

Equipamento de higienização - Materiais que auxiliam a higienização (balde, esfregão, etc.);

Método - Procedimento a seguir para uma correta higienização, fazendo uma avaliação das condições existentes e dos produtos a usar;

Monitorização - Confirmação da verificação da eficiência de higienização;

Frequência - Frequência de higienização (semanal, após uso, etc.);

Responsável - Pessoa responsável pela higienização.

CONTROLO DE TEMPERATURAS DOS EQUIPAMENTOS

DATA	TEMPERATURA INICIAL DA ATIVIDADE (°C)	TEMPERATURA FINAL DA ATIVIDADE (°C)	RESPONSÁVEL

A leitura das temperaturas de armazenamento deverá ser realizada duas vezes ao dia, com um maior intervalo de tempo possível entre elas.

CONTROLO DE TEMPERATURAS DE TRANSPORTE

DATA	DOADOR	ESTADO DO ALIMENTO TRANSPORTADO (REFRIGERADO/AQUECIDO)	TEMPERATURA REGISTADA (°C)	RESPONSÁVEL

A leitura das temperaturas de transporte pode ser efetuada através de um termómetro colocado na caixa isotérmica desde o início do transporte.

BOAS PRÁTICAS EM CONTEXTO DO PERÍODO “ALERTA COVID-19”

Portugal encontra-se em “Estado de Alerta”, face à emergência da COVID-19, pelo que se torna imperioso a adoção de medidas extraordinárias e temporárias que evitem a disseminação do novo Coronavírus, sendo uma responsabilidade partilhada por todos os intervenientes sociais, económicos, públicos, privados, coletivos ou individuais.

Deve, no entanto, ser possível continuar a Doação de alimentos, pois as entidades doadoras continuam a produzir e as pessoas que carecem destes alimentos não poderão ser esquecidas.

Assim, as **normas de higiene que se aplicam no âmbito da segurança dos alimentos, já conhecidas e implementadas, devem agora ser reforçadas**, durante o processo da preparação, de acondicionamento e de entrega dos alimentos, de modo a não se promover riscos desnecessários e evitáveis.

Como primeira nota, realça-se a informação de que os voluntários não poderão pôr em risco esta tão nobre atividade, pelo que, caso tenham estado em contacto com um positivo ou mesmo suspeito, não deverão desenvolver qualquer actividade no âmbito da doação dos alimentos, devendo sim, permanecer em casa e articular diretamente com o SNS, ligando para SNS24 – 808242424, seguindo as recomendações NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19.

No caso de não haver nenhuma contra-indicação, isto é, se não manifestarem qualquer tipo de sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade em respirar) poderão assim comparecer na Instituição, e seguir as normas abaixo.

Nesta sequência, identificam-se abaixo ações que podem evitar disseminações do vírus COVID-19, nomeadamente:

Durante a preparação/acondicionamento dos alimentos:

- **Promover a lavagem das mãos sempre à entrada e à saída do local onde se preparam e acondicionam os alimentos;**
 - Promover a lavagem das mãos várias vezes, usando sabonete líquido;
 - Não abrir torneiras com a mão; sempre que possível, utilizar partes do corpo que não se levam à cara (antebraço, cotovelo, e pé, se a torneira for accionada com o pé);
 - Esfregar as mãos com o sabonete líquido, demorando pelo menos 20 segundos durante a lavagem;
 - Secar sempre as mãos com toalhete de papel não reutilizável ou ar quente. Prever caixotes para colocar toalhetes já usados, perto dos lavatórios;
 - Se houver necessidade levar a mão à cara, lavá-la sempre previamente, nas condições acima identificadas;
 - Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

- **Promover medidas de etiqueta respiratória:**
 - Não tossir diretamente para outras pessoas e/ou alimentos e/ou bancadas; tossir diretamente para um papel, ou parte do corpo (braço) que não entre em contacto com outras pessoas ou utensílios. Se usar papel, deve, de imediato, ser colocado no lixo;
 - Não espirrar diretamente para outras pessoas; utilizar lenços de papel, e de imediato, colocar no lixo;

- **Distanciamento Social**
 - Não partilhar comida, ou objetos pessoais (copos, telemóveis...);
 - Alterar a frequência e a forma de contacto entre os voluntários, evitando o contacto próximo (apertos de mãos, beijos, posto de trabalho partilhados);
 - Distanciarem-se no posto onde preparam e/ou acondicionam os alimentos, em pelo menos 1 metro;

Durante a entrega dos alimentos:

▪ Durante a viagem:

- Manter o distanciamento de pelo menos 1 metro entre os voluntários;
- Utilizar gel desinfetante, várias vezes e sempre que precisar levar a mão à cara;
- Desinfetar ainda, sempre, após uma entrega de alimentos;
- Manter as regras de higiene e etiqueta respiratória;

▪ No ato da entrega dos alimentos aos beneficiários:

- Em primeiro lugar, explicar que os voluntários não podem se aproximar, por constituírem um risco para os beneficiários, pelo facto de circularem entre vários destinos e contactarem com várias pessoas;
- Promover um distanciamento de pelo menos 2 metros entre o voluntário e a porta da casa dos beneficiários;
- Nunca entrar na casa dos beneficiários;
- Desinfetar as mãos ao chegar ao veículo;
- Manter as regras de higiene e etiqueta respiratória;

▪ Regresso à instituição

- Lavar as mãos nos moldes já transmitidos;
- Manter as regras de higiene e etiqueta respiratória.

LISBOA ZERO

O presente manual foi desenvolvido pela DARIACORDAR, constituindo um importante instrumento de apoio, suporte e capacitação para todas as Entidades Recetoras que integram a rede nacional ZERO DESPERDÍCIO para recuperação e distribuição de excedentes de produção alimentar.

COPYRIGHT PROPRIEDADE INTELECTUAL:

DARIACORDAR

Fábio Costa Fernandes, Técnico de Higiene e Segurança Alimentar

DESIGN GRÁFICO E COMUNICAÇÃO:

ADDAPTERS + THE AD STORE PORTUGAL

MANUAL DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

MARÇO 2020

