

## Orientações de Higiene Pessoal para Manuseadores de Alimentos

### Objectivo:

Como os manuseadores de alimentos têm contacto directo ou indirecto com alimentos e utensílios, se tiverem práticas inadequadas de higiene pessoal, podem aumentar a possibilidade de contaminação dos alimentos. Estas orientações têm como objectivo lembrar aos manuseadores de alimentos a importância de praticar uma boa higiene pessoal para garantir a segurança alimentar.

### Âmbito de aplicação:

Aplica-se a todos os manuseadores de alimentos.

### Definição:

Manuseador de alimentos: é toda e qualquer pessoa que manuseie directamente alimentos, embalados ou não, equipamentos ou utensílios para alimentos, ou que entre em contacto directo com os alimentos e portanto deve cumprir os requisitos de higiene alimentar.

### Conteúdo:

1. Pontos principais a observar na maneira de vestir e na apresentação
  - É preferível usar roupas de protecção ou roupas de trabalho limpas (incluindo avental e touca ou gorro), e:
    - De cores claras, de preferência branca, que devem ser substituídas regularmente ou sempre que se apresentem sujas;
    - Verificar se os botões da roupa estão bem costurados e presos com segurança, para que não se soltem com facilidade e caiam nos alimentos;
    - Não usar avental fora das áreas de manuseio de alimentos<sup>1</sup> (p.ex., na casa de banho).

---

<sup>1</sup>Áreas de manuseamento de alimentos incluem cozinha, sala de preparação de pratos frios, sala de confecção de pasteleria, área de decoração de bolos, área de distribuição de refeições, área de confecção, área de corte, área de pré-processamento, área de limpeza e desinfecção de utensílios, área de preparação de bebidas, sushi bar, área de bufete, e sala de armazenamento dos alimentos.

- As unhas devem estar cortadas rente, sem verniz ou unhas postiças;
- Não usar maquiagem pesada, cílios postiços e produtos de higiene pessoal de odor muito forte (p.ex., perfumes e loção pós-barba);
- Prender sempre os cabelos numa rede de cabelo ou usar uma touca ou gorro, e os cabelos compridos sempre apanhados;
- Antes de manusear alimentos, relógio, anéis e outros acessórios pessoais devem ser removidos para se evitar a contaminação;
- Usar sempre sapatos fechados durante o manuseio de alimentos;
- Usar uma máscara correctamente durante o manuseio de alimentos (especialmente alimentos prontos para consumo) para evitar a contaminação de alimentos e utensílios por saliva e gotículas respiratórias.

## 2. Pontos importantes a observar na higiene das mãos

Os manuseadores de alimentos devem manter sempre as mãos limpas durante o manuseio de alimentos e devem lavar as mãos de forma completa e correcta nas seguintes situações: (consultar a GL 002 DSA 2015 – Orientações sobre a Lavagem das Mãos pelo Pessoal que Manuseia Alimentos):

- Antes de manusear alimentos;
- Antes de manusear alimentos cozinhados ou prontos para consumo e depois de manusear alimentos crus;
- Antes de usar o termómetro para alimentos;
- Antes e depois de usar luvas;
- Após tossir ou espirrar;
- Depois de tocar em partes expostas do corpo, como o cabelo e o nariz;
- Após a limpeza e manuseio de resíduos;
- Depois de usar a casa de banho;
- Depois de comer e beber;
- Depois de fumar;
- Após contacto com animais;
- Quaisquer outras acções que possam sujar as mãos.

### 3. Outros pontos importantes a observar

- Pontos importantes a observar no uso de luvas descartáveis:
  - A utilização de luvas descartáveis não dispensa a lavagem das mãos; Lave as mãos correctamente antes e depois de usar luvas descartáveis;
  - As luvas descartáveis devem ser usadas apenas para uma única tarefa;
  - As luvas descartáveis devem ser substituídas: uma vez danificadas, após entrar em contacto com objectos impuros ou se forem usadas por mais de 30 minutos;
  - Evitar o uso repetido de luvas descartáveis;
  - Manter em lugar adequado as luvas descartáveis já fora da embalagem para evitar a contaminação cruzada.
- Usar sempre utensílios limpos e higienizados para testes organolépticos e nunca:
  - Usar repetidamente o mesmo utensílio para testes organolépticos;
  - Usar os dedos para realizar testes organolépticos;
  - Realizar testes organolépticos mesmo por cima dos alimentos.
- Evite fazer o seguinte nas áreas de manuseio de alimentos:
  - Pentear ou cuidar dos cabelos;
  - Fumar;
  - Cuspir;
  - Mascar ou comer alimentos, excepto se for para testes organolépticos;
  - Espirrar ou tossir sobre alimentos ou superfícies de contacto com alimentos;
  - Tocar nos alimentos prontos para consumo ou nas superfícies de contacto com os alimentos sem razões especiais para o fazer;
  - Guardar objectos pessoais nas áreas de manuseio de alimentos.
- Ao espirrar ou tossir cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel e lavar as mãos logo a seguir. Se não conseguir pegar no lenço de papel a tempo, tossir ou espirrar para a manga superior do braço para evitar que bactérias das gotículas respiratórias se espalhem pelas áreas de manuseio de alimentos;

- Usar pinças, pauzinhos, colheres e outros aparelhos no manuseio de alimentos para evitar o contacto directo das mãos com os alimentos (em especial os prontos para consumo);
  - Evitar manusear alimentos e dinheiro ao mesmo tempo;
  - Em caso de doença ou sintomas de indisposição, como corrimento nasal, diarreia, vómitos e febre, deve suspender imediatamente a manipulação de alimentos e informar de imediato o supervisor. (Para mais detalhes consultar “Anexo 1: Saúde Pessoal e Doenças”)
4. Responsabilidades das entidades de produção e comercialização de géneros alimentares
- Ter instalado um sistema de manutenção de lavagem e limpeza aplicável a roupas de trabalho para garantir que os manuseadores de alimentos tenham sempre roupas de trabalho limpas disponíveis para substituição regular e quando necessário;
  - Fornecer aos manuseadores de alimentos formação e orientação adequados sobre segurança e higiene alimentar, com base na natureza das suas tarefas;
  - Qualquer pessoa que não seja manuseador de alimentos (p.ex. visitantes) que entre em áreas de manuseio de alimentos também deverá observar as mesmas práticas de higiene pessoal exigidas aos manuseadores de alimentos.

Dezembro de 2019

## Anexo I

### Saúde Pessoal e Doenças

- (a) Os operadores de estabelecimentos alimentares ou o pessoal responsável e autorizado têm a responsabilidade de exigir aos manuseadores de alimentos e demais trabalhadores recrutados que os informem sobre as seguintes condições de saúde. Os manuseadores de alimentos também têm a responsabilidade de informarem os operadores de estabelecimentos alimentares ou o seu pessoal responsável autorizado sobre as seguintes condições de saúde:
- I. Diagnóstico médico de infecção por *Salmonella typhi*, *Salmonella* não tifoide, *Shigella* spp., *Escherichia coli* produtora de toxina Shiga (STEC), Norovirus, vírus da Hepatite A ou ser portador de tuberculose pulmonar activa;
  - II. Sintomas de diarreia, febre, vômitos ou icterícia causados por doença ou infecção ou garganta inflamada com febre;
  - III. Ter lesões na pele com infecção visíveis em partes expostas do corpo (p.ex. queimaduras, cortes, feridas purulentas ou chagas) ou descargas dos olhos, nariz e ouvidos;
  - IV. Ter sintomas ou condições causadas ou suspeitas de serem causadas por doenças infecciosas; ou
  - V. Ter sofrido qualquer intoxicação alimentar.
- (b) O pessoal que sofrer de doenças transmissíveis do trato gastro-intestinal (incluindo transportadores de patógenos) e doenças causadas por *Salmonella typhi*, *Salmonella* não tifoide, *Shigella* spp., *Escherichia coli* produtora de toxina Shiga (STEC), Norovírus, vírus da Hepatite A e tuberculose pulmonar activa, dermatose purulenta ou efusiva, e bem assim outras afecções que possam comprometer a higiene alimentar, não poderá executar quaisquer trabalhos que impliquem contacto directo ou indirecto com os alimentos para consumo directo, nem sequer com as superfícies dos respectivos utensílios ou equipamentos.
- (c) Os manuseadores de alimentos que sofram de sintomas como febre, diarreia, inflamação da garganta e bem assim outras doenças que possam

- comprometer a higiene alimentar, ou tenham descargas dos olhos, nariz e ouvidos, devem interromper de imediato qualquer trabalho que implique contacto directo com os alimentos e só poderão voltar ao trabalho quando tais condições forem investigadas, os seus sintomas desaparecerem ou as suas doenças estiverem curadas.
- (d) Os manuseadores de alimentos que sofram ou são suspeitos de sofrer de doenças transmissíveis devem interromper de imediato qualquer trabalho que implique contacto directo ou indirecto com os alimentos para consumo, nem devem tocar nas superfícies dos utensílios ou equipamentos utilizados no manuseamento de alimentos para consumo imediato, e terão de procurar tratamento médico imediato para curarem qualquer doença que comprometa a higiene alimentar.
  - (e) Se os manuseadores de alimentos tiverem feridas visíveis na pele em partes expostas do corpo terão de usar pensos à prova de água para as proteger devidamente. Os que tiverem feridas nas mãos deverão usar luvas impermeáveis descartáveis, caso contrário não poderão manusear alimentos para consumo directo, nem tocar em utensílios ou equipamento utilizado para manusear alimentos para consumo directo, nem sequer contactar com as superfícies que poderão entrar em contacto com alimentos para consumo imediato.
  - (f) No caso de os manuseadores suspeitarem que, devido à sua deficiente condição de saúde, terão contaminado alimentos, deverão informar de imediato o responsável pelos estabelecimentos alimentares.
  - (g) Recomenda-se que os estabelecimentos alimentares criem os seus próprios registos de saúde dos manuseadores de alimentos e os mantenha sob gestão de pessoal encarregado para esse fim.

Extraído de:

5.1 Saúde pessoal e doenças, do Capítulo 5 - Higiene e Formação de Manuseadores de Alimentos, das “Orientações Técnicas de Higiene Alimentar” (2ª edição), publicada pelo Departamento de Segurança Alimentar do Instituto para os Assuntos Municipais