

Orientações de Higiene da Produção e Venda de Arroz e Massa

Objectivo:

O arroz e a massa são alimentos principais e podem ser confeccionados de várias maneiras. Geralmente, nem o arroz, nem a massa podem ser consumidos sem serem cozidos a altas temperaturas, o que elimina a maioria dos microrganismos. Contudo, alguns microrganismos podem existir em forma de esporo protegido por uma camada grossa e que pode resistir ao calor, suportando a temperatura normal de cozedura. Por outro lado, a água contida no arroz e massa aumenta após a cozedura, o que favorece o crescimento de microrganismos. Assim, caso o arroz ou massa cozida estejam infectados por microrganismos e a temperatura e o tempo de cozedura não for suficiente, é muito possível que os microrganismos, incluindo os seus esporos, se reproduzam em massa. Neste contexto, estas orientações têm como objectivo chamar a atenção do sector em relação aos assuntos relacionados com a higiene e segurança alimentar durante a produção e venda de massa e arroz.

Âmbito de aplicação:

Os espaços para a produção e venda de arroz e massa¹, incluindo lojas com serviço de take-away e consumo na loja, lojas e produtores de massas caseiras.

Conteúdo:

1. Aquisição e recepção inteligente

1) Aquisição

- Conhecer os hábitos de consumo antes de fazer compras;
- Escolher sempre fornecedores acreditados, ao invés de comprar alimentos de fonte desconhecida (como arroz, massa, farinha, etc.);
- Guardar o registo de entrada e saída dos alimentos e os recibos relacionados para consulta por parte das entidades competentes, se necessário.

2) Recepção

- Verificar a veracidade dos dados do recibo;

¹ A massa mencionada nas Orientações refere-se à massa de arroz e à massa de farinha de trigo.

- Verificar a boa qualidade dos alimentos (por exemplo, se o arroz apresentar vestígios de peste ou mau cheiro, será de má qualidade), verificar se a embalagem está completa e os alimentos conservados à temperatura correcta. Os alimentos que necessitam de refrigeração (como a massa de arroz fresca, massa de arroz *Guei Diu*) devem ser conservados a uma temperatura abaixo dos 5°C. Os alimentos de congelação (como massa de *Udon* congelada) devem ser conservados a uma temperatura abaixo dos -18°C, sem indícios de descongelação (por exemplo, a embalagem não apresentar grandes quantidades de cristais de gelo);
- Rejeitar alimentos de fonte desconhecida, cujo prazo de consumo expirou, com bolores ou estragados;
- Em caso de dúvida, requerer ao fornecedor os documentos relacionados, como a reportagem de análise dos produtos, certificado de origem, etc.

2. Armazenamento adequado

- Os alimentos conservados à temperatura ambiente (como arroz e massa seca) devem ser armazenados em local seco e fresco, longe da luz solar e do chão;
- Alimentos de fácil perecimento (como arroz cozido) devem ser bem embalados e conservados no frigorífico (A temperatura de refrigeração deve ser menos de 5°C e a temperatura de congelação deve ser menos de -18°C);
- Aconselha-se o uso de dois frigoríficos para conservar os alimentos não preparados e os preparados ou prontos a comer (como massa fria) respectivamente. Se se conservar os alimentos não preparados e preparados ou prontos a comer no mesmo frigorífico, estes devem ser bem embalados e conservados em zonas separadas do frigorífico, sendo os preparados em cima, para evitar o derrame de qualquer líquido;
- Alimentos conservados por mais tempo devem ser consumidos em

primeiro, seguido dos conservados por menos tempo. Além disso, os alimentos com prazo de validade relativamente curto devem ser usados prioritariamente.

3. Preparação cautelosa²

- Fazer antecipadamente o plano sobre a quantidade de alimentos a usar e o tempo de preparação e evitar o desperdício ou conservação por tempo demasiado longo, devido a uma má gestão;
- Não se aconselha o uso de alimentos cujo prazo de consumo expirou, com bolores ou estragados;
- Se for preciso refrigerar arroz ou massa cozida, deve ter-se em atenção os seguintes pontos:
 - Implementar a medida de refrigeração rápida para reduzir o tempo de refrigeração;
 - Nas primeiras 2 horas, deve reduzir a temperatura de 60°C até a 21°C; Nas 4 horas seguintes, deve reduzir a temperatura de 21°C até menos de 5°C;
 - Separar o arroz ou massa em porções pequenas e colocá-las em caixas relativamente rasas;
 - Se necessário, refrigerar a massa já cozida (como massa fria) com água própria para consumo ou gelo fabricado com este tipo de água.
- Caso seja necessário reaquecer arroz ou massa, deve aquecê-lo o mais rapidamente possível e a temperatura central deverá atingir mais de 75°C por 15 segundos, no mínimo.

² Microrganismos que podem causar doenças, nomeadamente *Bacillus Cereus*, podem ser resistentes ao calor, sendo possível a sua sobrevivência durante a cozedura. Além disso, o calor durante a cozedura pode ajudar o esporo a brotar, reproduzindo-se. Se o arroz ou a massa cozidos forem mantidos à temperatura ambiente por um longo período de tempo, estes microrganismos podem reproduzir-se em massa e até dar origem a toxinas resistentes ao calor, que não são eliminadas mesmo que os alimentos sejam aquecidos completamente posteriormente. Por isso, se o arroz e a massa cozidos, incluindo os prontos a comer e semi-confeccionados, não forem refrigerados e conservados adequadamente, o perigo de microrganismos prejudiciais é relativamente grande.

4. Exposição e venda

- A massa e arroz (como massa de arroz frita e massa frita) devem ser bem conservados (por exemplo, usar cobertura transparente) e na temperatura adequada (A temperatura de conservação a quente a mais de 60°C, de refrigeração a menos de 5°C);
- Aconselha-se o uso de termómetro de alimentos para examinar a temperatura alimentar regularmente, para garantir que os alimentos estão conservados na temperatura acima referida;
- Em caso de perecimento ou contaminação do arroz e da massa, a sua venda deve ser suspensa.

5. Embalagem e transporte

- Embalar arroz ou massa em embalagens de material adequado, higiénico e limpo;
- Transportar arroz e massa num veículo com equipamento de controlo de temperatura (De acordo com as condições de conservação de massa e arroz, a temperatura de refrigeração é menos de 5°C; a temperatura de congelação é menos de -18°C; a temperatura de conservação a quente mantém-se a mais de 60°C) e com o menor trajecto possível.

6. Controlo do tempo

- Como o arroz e a massa cozinhados são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C), no decurso da sua produção e comercialização, deve ser o mais curto possível. Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas³:
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;

³ Pode consultar-se o GL 001 DSA 2019 – Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa entre 2 e 4 horas devem ser consumidos de imediato;
- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

7. O produtor de massa deve prestar a atenção aos seguintes pontos

- Produzir, embalar e conservar massa em condições higiénicas para reduzir a possibilidade de contaminação;
- Usar lubrificante de “nível alimentar” em equipamentos e máquinas de produção de massa;
- Ao produzir massa (como massa de arroz, massa *Jook-sing*, esparguete), se for necessária a adição de aditivos, deve garantir a confiança do fornecedor. Além disso, os aditivos devem ser seguros para consumo de seres humanos e usados na quantidade mínima. Na embalagem do aditivo de nível alimentar devem existir as descrições como “Aditivo Alimentar”, “Aditivo Comestível”, “*Food Additive*” ou “*Food Grade*”;
- É proibido usar aditivos não alimentar e matérias-primas/aditivos de nível industrial, como bórax, ácido bórico, silicato de sódio, corantes industriais, etc.

8. Higiene pessoal

- Lavar as mãos correctamente antes de tratar os alimentos, depois de ir à casa de banho e tratar do lixo;
- Sempre que necessário, usar luvas descartáveis. Em caso de contacto com objectos sujos ou utilização por mais de 30 minutos, substituir de imediato;
- Não mexer em dinheiro ao mesmo tempo que se trata de alimentos;
- Usar um casaco limpo e de cor clara, roupa de trabalho ou avental;
- Não usar acessórios como anéis, pulseiras ou relógios, nem pintar as unhas e usar unhas postiças;
- Proteger feridas expostas com materiais impermeáveis;

- Em caso de sintomas como muco nasal, diarreia, vómitos ou febre, deve suspender o tratamento dos alimentos.

9. Condições de higiene do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Todos os utensílios e equipamentos que têm contacto com os alimentos devem ser completamente lavados e esterilizados antes e depois de serem usados;
- Substituir os utensílios danificados ou com fendas;
- Todos os materiais da mesa de trabalho devem ser impermeáveis e fáceis de limpar. A mesa deve ser usada longe do chão;
- Antes e depois de usar a tábua de cortar, esta deve ser completamente lavada e esterilizada. Em caso de tábuas em mau estado (por exemplo, tábuas com fendas), estas devem ser substituídas;
- Usar caixote de lixo com tampa, limpá-lo e esterilizá-lo regularmente;
- Descongelar o frigorífico regularmente;
- Não se aconselha a frequência de animais de estimação no espaço de operação.

Actualizado em Junho de 2020