

## Orientações de Higiene para a Preparação e Fornecimento de Ovos e Ovoprodutos

### Introdução:

Os ovos são ricos em nutrientes e podem ser preparados por vários métodos de cozimento, por isso são frequentemente utilizados em muitas receitas. No entanto, mesmo que um ovo pareça normal por dentro e por fora, pode conter microrganismos patogénicos, como *Salmonella*. Se o público consumir ovos e ovoprodutos mal manuseados ou mal cozidos, pode aumentar o risco de contrair doenças transmitidas por alimentos.

### Objectivo:

Estas Orientações servem para relembrar à indústria e ao comércio alimentar as regras de higiene e segurança alimentar que devem ser observadas na preparação e fornecimento de ovos e ovoprodutos, de forma a reduzir o risco de doenças transmitidas por alimentos em todos os sectores da sociedade.

### Âmbito de aplicação:

1. Aplicável a estabelecimentos comerciais que produzam e forneçam alimentos que contenham ovos, incluindo lojas que prestam serviços de refeições e *takeaway* e locais com serviço de buffet;
2. Os ovos e ovoprodutos referidos nestas Orientações são ovos com casca, ovos inteiros líquidos e ovos em pó.

### Definição:

Ovos pasteurizados: refere-se a ovos<sup>1</sup> que já foram sujeitos a pasteurização<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Os ovos e ovoprodutos pasteurizados à venda no mercado de Macau incluem ovos com casca, gemas, clara de ovo líquida e ovo inteiro líquido.

<sup>2</sup> A pasteurização é um processo de tratamento térmico dos alimentos a uma temperatura específica, durante um determinado período de tempo, a fim de destruir os patógenos nos alimentos e prolongar a sua vida útil. A pasteurização foi inventada pelo cientista francês Louis Pasteur no século XIX e daí o seu nome.

## Conteúdo:

### 1. Compra e recepção inteligente

- Compre ovos apenas de fornecedores confiáveis, com instalações em boas condições de higiene e procure saber a proveniência original dos ovos. Nunca compre ovos e ovoprodutos de origem desconhecida e que não tenham sido objecto de fiscalização obrigatória;
- Compre apenas a quantidade de ovos e ovoprodutos necessária.
- No acto de recepção, verifique:
  - Se os ovos e ovoprodutos foram mantidos à temperatura adequada, conforme especificado nas instruções da embalagem dos produtos;
  - Se a embalagem de ovos inteiros líquidos está danificada;
  - Se a casca do ovo está intacta, sem rachaduras e sem deixar escorrer clara de ovo ou gema.
- Rejeite ovos e ovoprodutos de origem desconhecida, com cheiro desagradável, estragados ou fora do prazo de validade;
- Arquive os registos de compra e venda de géneros alimentares, os respectivos certificados sanitários, recibos, facturas ou quaisquer outros documentos relevantes que possam ajudar as autoridades competentes a investigar e a rastrear até a origem de um dado produto em caso de necessidade.

### 2. Armazenagem adequada

- Conservar os ovos e ovoprodutos à temperatura adequada, indicada nas instruções da embalagem dos produtos;
- Alguns produtores de ovos não exigem que o consumidor armazene os ovos com casca no frigorífico. No entanto, devem ser de preferência mantidos no frigorífico, para manter o frescor e prolongar a sua vida útil;
- Em geral, os ovos com casca não precisam de ser lavados<sup>3</sup> antes de ser armazenados no frigorífico. Mas se a casca do ovo estiver suja com fezes de aves, lave-a bem mas utilize de imediato o ovo lavado;

<sup>3</sup> Ao lavar com água um ovo com casca destruirá a sua cutícula, a camada mais externa da casca do ovo, facilitando a penetração de bactérias através dos poros da casca do ovo.

- Na medida do possível, utilize um frigorífico diferente para armazenar separadamente alimentos crus (p.ex., ovos com casca) e alimentos prontos para consumo. No caso de os armazenar no mesmo frigorífico, coloque os alimentos prontos para consumo em recipientes com tampa e coloque-os nas prateleiras superiores do frigorífico e os alimentos crus nas prateleiras inferiores;
- Ao armazenar alimentos, siga sempre o princípio “primeiro a entrar, primeiro a sair”, consumindo primeiro os ovos e ovoprodutos que estão mais perto do fim do prazo de validade e nunca consumir ovos e ovoprodutos com o prazo de validade expirado.

### 3. Cuidados a ter durante a preparação

- 1) Evitar a contaminação cruzada
  - Ao preparar ingredientes alimentares, evite que os ovos e ovoprodutos entrem em contacto com outros ingredientes alimentares;
  - Use utensílios separados para manusear alimentos crus e alimentos cozidos;
  - Use utensílios próprios (p.ex., separador de gema de ovo) para separar a gema da clara do ovo e evite usar a casca do ovo para esse fim.
- 2) Controle adequadamente o tempo de preparação
  - Ovos descascados retirados do frigorífico devem ser consumidos o mais cedo possível e nunca devem voltar para o frigorífico<sup>4</sup>;
  - Prepare a comida apenas mediante o pedido do cliente, e evite preparar muita comida com demasiada antecedência.
- 3) Preparação de ovos inteiros líquidos pronta para usar<sup>5</sup> (doravante denominada ovos inteiros líquidos prontos para usar)

<sup>4</sup> Mudanças de temperatura ambiente onde os ovos com casca são armazenados podem causar a condensação de gotículas de água na superfície da casca, aumentando assim a chance das bactérias se infiltrarem através desta.

<sup>5</sup> Ovo inteiro líquido pré-preparado' refere-se ao ovo inteiro líquido preparado quando se partem vários ovos num recipiente e se misturam para serem usados em várias receitas. É uma prática comum em restaurantes, para economizar tempo e controlar o tamanho da porção. No entanto, se um dos ovos usados para preparar a mistura de ovos inteiros líquidos estiver contaminado com Salmonella, toda a mistura ficará contaminada. Se forem mal cozinhados, os pratos de ovos preparados com o ovo inteiro líquido contaminado podem causar intoxicação alimentar.

- Tanto quanto possível, prepare os ovos inteiros líquidos imediatamente antes de cozinhar;
- Quando for necessário preparar ovos inteiros líquidos prontos para usar, planeie a quantidade necessária e o tempo de preparo para não os preparar com demasiada antecedência;
- Parta cada ovo num recipiente separado, para se certificar do seu bom estado, antes de os misturar num mesmo recipiente;
- É aconselhável dividir a mistura líquida de ovos inteiros em porções pequenas (p.ex., uma a duas porções), colocá-los em tigelas seladas com filme plástico, ou em recipientes próprios, com tampa, antes de as guardar no frigorífico;
- Use a mistura de ovos inteiros líquidos pré-preparada o mais cedo possível e nunca adicione um ovo inteiro líquido novo à mistura já armazenada;
- Elimine qualquer ovo inteiro líquido pré-preparado não utilizado no mesmo dia.

#### 4. Cozinhar bem

- Cozinhe bem os ovos e alimentos que contenham ovos e cozinhe os ovos até que a gema e as claras fiquem completamente sólidas;
- Utilize ovos e ovoprodutos pasteurizados para preparar pratos que contenham ovos crus ou semi-cozidos (p.ex., ovo cozido, ovo escalfado, omeletes, molho de maionese e pudim de ovos).

#### 5. Controlo de temperatura e tempo

##### 1) Controlo de temperatura

- Se não for para consumir logo após o cozimento, mantenha os alimentos quentes a 60°C ou mais e os frios a 5°C ou menos.

##### 2) Controlo de tempo

- Tal como os ovos e ovoprodutos prontos a comer, os ovos inteiros líquidos pré-preparados são alimentos potencialmente perigosos, e por isso no decurso da sua produção e comercialização deve reduzir-se ao mínimo o tempo em que são deixados na zona de

temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C). Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas<sup>6</sup>:

- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;
- 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.

#### 6. Manter uma boa higiene pessoal

- Lave sempre bem as mãos antes de manusear alimentos e após manusear ovos crus, ou utilizar os lavabos e sempre que tocar no lixo;
- Se necessário, usar luvas descartáveis, que devem ser substituídas após entrar em contacto com materiais impuros ou se forem usadas durante mais de 30 minutos;
- Use roupas limpas e de cor clara, roupa de trabalho, e avental;
- Não use anéis, braceletes, relógio ou outros acessórios, nem verniz ou unhas postiças;
- Quaisquer cortes ou feridas abertas devem estar protegidas por pensos à prova de água;
- Evite manusear alimentos em caso de doença ou indisposições, como corrimento nasal, diarreia, vómitos e febre.

#### 7. Assegurar condições higiénicas do ambiente de trabalho, dos utensílios e dos equipamentos

- Limpe e desinfecte sempre muito bem todos os utensílios, equipamentos e instalações que entrem em contacto com os ovos e ovoprodutos;
- Substitua quaisquer utensílios danificados ou rachados;
- Todas as superfícies das mesas de trabalho devem ser de material

<sup>6</sup> É favor consultar o GL 001 DSA 2019 – Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura para Uma Maior Segurança Alimentar.

impermeável, de fácil limpeza e ser mantidas sempre afastadas do solo;

- Lave e desinfecte cuidadosamente as tábuas de corte antes e depois da sua utilização. Descarte tábuas de corte em más condições pois arranhões e cortes na superfície tornam difícil uma limpeza eficaz;
- Utilize sempre caixotes de lixo com tampa, devendo despejá-los e desinfectá-los regularmente;
- Descongele regularmente todos os congeladores;
- Não mantenha animais de estimação em estabelecimentos de produção e de comercialização de produtos alimentares.

Abril de 2021