

# Manual de Apoio às Pequenas Unidades de Restauração e Bebidas





---

***“Manual de Apoio às Unidades de Restauração e Bebidas”***

Câmara Municipal da Figueira da Foz

Junho de 2005

**Participaram neste manual:**

***Serviço Médico-Veterinário da Câmara Municipal:***

Ana Paula Ribeiro e José Romano

***Departamento de Urbanismo da Câmara Municipal:***

Manuela Campos

***Delegação de Saúde:***

Fátima Alho, Maria Fernandes, José Faria, Alcina Gomes, José Aníbal e António Bento

***Bombeiros Municipais:***

Fernando Castro

Agradece-se a todos os outros colaboradores, entre os quais profissionais da área da restauração e bebidas.

Os provérbios e dizeres populares que surgem em rodapé ao longo do manual têm intuito meramente cultural, tendo sido retirados do livro *“Para cada ocasião, um provérbio sempre à mão”* de António Rodrigues.

***Contactos J:***

Câmara Municipal da Figueira da Foz: 233403300

Delegação de Saúde da Figueira da Foz: 233401377

---



## **PREFÁCIO:**

No âmbito dum programa de melhoramento das condições higiossanitárias dos estabelecimentos de restauração e bebidas do Concelho da Figueira da Foz, organizado pela Câmara Municipal e com o apoio da Delegação de Saúde, surgiu a necessidade da criação de um manual dirigido aos responsáveis e manipuladores de alimentos, explicando os conceitos básicos essenciais a ter quer a nível de higiene, quer a nível organizacional.

A Câmara Municipal tem o intuito de ajudar as pequenas empresas de restauração e bebidas a gerirem os seus estabelecimentos de forma mais adequada para poderem responder ao incremento das exigências do consumidor, de forma a que haja segurança alimentar correspondendo a um risco mínimo de incidentes ligados à Saúde Pública.

Este manual tem como principal meta a adaptação dos estabelecimentos à legislação em vigor, quer em termos funcionais - *implementação do autocontrolo* - como em termos estruturais e de equipamento. Também se pretende ajudar a eliminar os erros que têm vindo a ser observados de um modo sistemático nos estabelecimentos. Porém esta documentação não dispensa a responsabilidade que um manipulador de alimentos tem em manter-se actualizado e pesquisar outras fontes de informação.

**A Câmara Municipal em conjunto com a Delegação de Saúde espera poder auxiliar todos os profissionais da área da restauração e bebidas neste investimento de qualidade, aguardando uma reciprocidade dos mesmos, para que num esforço conjunto nos possamos orgulhar do serviço que prestamos, em prol de uma cidade capaz de receber condignamente os seus visitantes e de agradar aos seus habitantes.**



## ÍNDICE:

---

-	<b>Prefácio</b>	-	3
-	<b>Manual do Manipulador de Alimentos</b>	-	5
-	> <b>As Instalações e a Organização</b>	-	5
-	> <b>Práticas de Higiene</b>	-	12
-	> <b>Conservação de Alimentos</b>	-	16
-	<b>Autocontrolo</b>	-	22
-	<b>Regras de Segurança para os Estabelecimentos</b>	-	31
-	<b>Alguns Aspectos Legais sobre o Licenciamento</b>	-	37
-	<b>Legislação</b>	-	40
-	<b>Internet</b>	-	42
-	<b>Anexos - Autocontrolo</b>	-	43

---

## AS INSTALAÇÕES E A ORGANIZAÇÃO:

### Sala de Refeições



A sala de refeições é a imagem do estabelecimento para o cliente, tal como a postura do empregado de mesa. Porém, neste manual será dado um maior ênfase às zonas de serviço, uma vez que a qualidade das refeições apresentadas é um reflexo das suas atitudes como gestor ou como manipulador de alimentos.

### Instalações Sanitárias e Vestiário

Todos os estabelecimentos têm de ter uma instalação sanitária e vestiários para os seus trabalhadores.

**Todas as casas de banho dos estabelecimentos devem estar equipadas com sabonete líquido e sistema individual de secagem de mãos junto aos lavatórios.** Deverão ainda dispor de papel higiénico e piassaba junto às sanitas. Lembre-se, o seu estabelecimento nunca terá uma boa imagem junto do cliente se as instalações sanitárias não estiverem convenientemente limpas!

*NOTA: para a secagem de mãos poderá utilizar toalhetes de papel, toalhas de rolo e secadores automáticos. As toalhas de pano não são permitidas.*

---

*“Nem mesa sem pão, nem exército sem capitão.”*

## Zona de armazenagem

Os estabelecimentos deverão ter uma **zona de armazenagem individualizada**, onde poderão guardar o vasilhame e as embalagens de produtos alimentares ainda fechadas. **É proibido ter outro tipo de objectos nas zonas de armazenagem que não sejam inerentes ao funcionamento do estabelecimento** (como por exemplo, electrodomésticos avariados). Lembre-se que **os produtos de limpeza deverão estar guardados em armário fechado**, para evitar a contaminação química. O material de escritório (dossiers, etc) também deverá ser guardado em local próprio e fechado.



As prateleiras da zona de armazenagem devem estar em boas condições, sendo de material facilmente lavável e resistente. As prateleiras mais baixas devem estar a pelo menos 20cm do chão. **Nunca deverá colocar os produtos alimentares em contacto directo com o chão.** As batatas/cebolas/alhos deverão estar sobre uma grelha plástica facilmente lavável e não directamente no chão, mesmo que estejam ensacadas.

Os produtos devem estar arrumados por **categorias** e cada vez que compra embalagens novas deve ter o cuidado de colocar as mais antigas à frente, para serem primeiro utilizadas. **Deverá prestar muita atenção aos prazos de validade**, verifique sempre os seus produtos no acto da compra e rejeite os que considera em más condições (embalagens amolgadas, prazos ilegíveis, etc). Poderá responsabilizar alguém no seu estabelecimento para essa função. Não esqueça que a temperatura a que os produtos alimentares estão acondicionados deve ser a recomendada, para que a duração útil dos mesmos seja a esperada. Por exemplo, as embalagens de manteiga ainda fechadas devem estar refrigeradas. Já os ovos, podem ser armazenados fora do frigorífico desde que em lugar fresco e seco (temperatura inferior a 16°C). Também não deve lavar os ovos antes de os armazenar.



---

*"Sol e boa terra fazem melhor gado, que vaqueiro bem treinado."*

## Cozinha - Zona de preparação de Alimentos

*Não esquecer que os estabelecimentos de bebidas não estão autorizados a confeccionar refeições!*

### **O que há a melhorar em termos estruturais?**

É obrigatório ter uma **despensa do dia** individualizada, podendo ser em armário fechado. Deste modo, os produtos alimentares de utilização diária ficam mais protegidos (como o azeite, sal, embalagens abertas, e outros produtos de utilização frequente).



A **zona de preparação** dos alimentos deverá ter **bancadas diferenciadas** para a **carne, peixe e legumes**. As **sobremesas** também podem ser feitas nessas bancadas, desde que a horas diferentes e desde que haja uma boa lavagem/desinfecção da superfície das bancadas.

Caso não haja espaço na sua cozinha para criar bancadas específicas para carne, peixe e vegetais, poderá remediar a situação utilizando **material específico para cada tipo de alimento**, como por exemplo, utilizar para a preparação do peixe tábuas de preparação azuis / facas de cabos azuis e para a carne tábuas de preparação brancas / facas de cabos brancos. Se possível deverá fazer o mesmo para os legumes, adoptando tábuas / facas com cabos de cor verde. Hoje em dia existem utensílios de todas as cores!



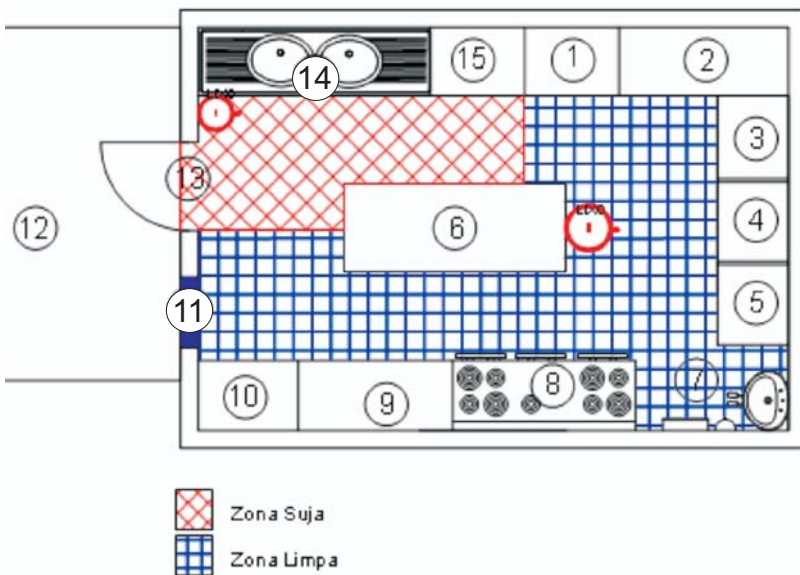
E porque é necessário preparar os alimentos em diferentes locais? Para evitar que haja transmissão de sabores e cheiros, para além da transmissão de parasitas e bactérias perigosas para os alimentos que se consomem crus (como por exemplo, as saladas). É por isso que não deve utilizar os mesmos utensílios (como as facas) para preparar diferentes tipos de alimentos, sem os lavar primeiro.

Em seguida é apresentada uma cozinha modelo para pequenas unidades de restauração.

---

*“Os sonhos dos gatos passam-se sempre na cozinha.”*

## Exemplo duma cozinha funcional:



### Legenda:

- 1 – Equipamento de Frio
- 2 – Despensa do dia
- 3, 4 e 5 – Bancas de preparação da carne, peixe e legumes
- 6 – Banca de apoio
- 7 – Lavatório com torneira accionada por comando não manual para higienização das mãos dos manipuladores de alimentos
- 8 – Fogão/Forno
- 9 – Zona de empratamento
- 10 – Zona de armazenagem de pratos/travessas e outros utensílios
- 11 – Janela de passagem das refeições para a sala
- 12 – Sala de refeições
- 13 – Janela/porta de passagem da louça suja para a cozinha
- 14 – Lavatórios para os utensílios sujos
- 15 – Máquina de lavar a louça (temperatura de água aproximadamente de 65°C)



“Enquanto ladra o cão, coze-se o pão.”

### **Deverão ser criados dois circuitos separados dentro da cozinha:**

→ **circuito limpo (a azul na figura anterior):** passos a realizar desde o início da preparação dos produtos alimentares ao prato a apresentar ao cliente, sendo a higiene em todos eles fundamental, para garantir a segurança alimentar e evitar qualquer tipo de contaminação possível;

→ **circuito sujo (a vermelho na figura anterior):** passos a realizar desde o recolher das louças sujas e desperdícios/lixos da preparação até à lavagem de todos os utensílios e louças. Não esquecer que os recipientes para o lixo deverão ter tampa accionada por pedal e deverão ter saco próprio.

Estes dois circuitos não se devem cruzar, ou seja, não deve preparar os alimentos no mesmo local onde põe os pratos sujos. Assim, mesmo que tenha uma cozinha pequena deverá organizá-la de modo a que os componentes da refeição caminhem num só sentido desde a armazenagem até à lavagem dos utensílios (“sempre em frente, não volta atrás”).

#### **Faça a separação dos lixos!!**

Tenha recipientes separados para:

- vidros
- plásticos
- metal
- papel e cartão

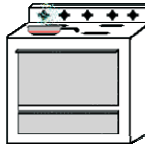


---

*“Muitas vezes, se não fosse o galo a cantar, a raposa não olhava a capoeira.”*

## Cozinha - Zona do forno / fogão:

O exaustor deverá estar sempre ligado durante a confecção! O não funcionamento do exaustor contribui para a acumulação de gordura e humidade em todos os materiais e produtos alimentares que se encontrem na cozinha, contribuindo para uma diminuição do seu estado de conservação.



### ***Alguns conselhos relativamente ao Microondas:***

- ⚡ Não utilize o microondas se a porta fechar mal, as radiações são muito perigosas*
- ⚡ Não aqueça alimentos em recipientes de metal e de alumínio*
- ⚡ Espalhe o mais possível o alimento que quer aquecer no recipiente, de modo a garantir um aquecimento uniforme. Lembre-se que no centro do microondas o aquecimento é menor.*
- ⚡ Pode utilizar o microondas para descongelar.*
- ⚡ Tape sempre os alimentos com tampas próprias.*
- ⚡ Não aqueça água no microondas.*

---

*“Sardineiro vende sardinha e come galinha.”*

## Falando na preparação dos alimentos especificamente:

- Antes de iniciar a confecção, deve confirmar que tem tudo o que precisa à mão e que tem os utensílios e bancadas lavadas;
- Rejeite as folhas exteriores dos vegetais, pois acumulam mais nitratos e outros poluentes;
- Lave bem os vegetais em água corrente e abundante e em seguida mergulhe-os em solução desinfetante (por exemplo, uma colher de sopa de lixívia doméstica a 3% de concentração, por cada cinco litros de água; poderá ainda utilizar pastilhas próprias desinfectantes);
- O agrião cru constitui um risco parasitário, por isso caso queira utilizá-lo em saladas, terá de o lavar e desinfetar apropriadamente;
- Lave muito bem o arroz, o feijão e o grão, para retirar os conservantes;
- Lave muito bem a fruta e em alguns casos deverá também desinfetar (morangos);
- Lave os legumes e tubérculos antes de os descascar (como a batata e a cenoura);
- Se tiver feridas nas mãos, manipule os alimentos com luvas;
- Não utilize tábuas de madeira;
- Caso queira partir ovos para um recipiente, opte por colocá-los primeiro num recipiente individual (pequena taça ou copo) e só depois passar para um recipiente comum. Desse modo evita colocar ovos potencialmente estragados no mesmo recipiente dos ovos bons;
- Não prove com o dedo, utilize uma colher, que só deverá ser novamente utilizada após higienização.



---

*“Quem pede a opinião a um burro, que acate o zurro.”*

## PRÁTICAS DE HIGIENE:

### -- Higiene do Pessoal/Funcionários--

O pessoal que manipule alimentos deverá utilizar **vestuário** adequado, ou seja, bata/avental e touca/barrete bem colocado (este último dispensável nos estabelecimentos de bebidas). Não esqueça que os funcionários com cabelos compridos deverão tê-los sempre apanhados, de modo a evitar que caiam para cima dos alimentos.



Deverá **lavar as mãos** com frequência (e lavar implica usar sabonete líquido e secar as mãos em toalhetes de papel - é proibido usar toalhas de pano).

#### **É obrigatório lavar as mãos:**

- antes de mexer nos alimentos;
- depois de mexer em carne/legumes crus;
- depois da ida à casa de banho;
- depois de mexer em lixo;
- depois de mexer em produtos químicos de limpeza;
- depois de fumar;
- depois de comer;
- depois de mexer em dinheiro.

---

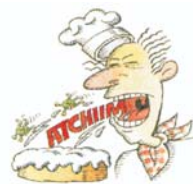
*“Mãos de porco, só cozidas e depois de bem lavadas!”*

- Nas cozinhas deverá existir um lavatório para lavagem de mãos com torneira de accionamento não manual (ou seja torneira accionada por pedal ou sistema em que não haja contacto das mãos sujas com manípulos), suportes para sabonete líquido e sistema individual de secagem de mãos.

- Atenção às **mãos, as unhas devem estar cortadas rente** (e não deverão ter verniz, mesmo que transparente). Lembre-se que 90% das bactérias das mãos acumulam-se debaixo das unhas! Também não deve usar **anéis, pulseiras e relógios**.

- Caso os funcionários **fumem**, deverão fazê-lo fora do estabelecimento. Também não deverão mascar **pastilhas elásticas** durante a actividade!

- Os funcionários não podem **espirrar** ou **tossir** para cima dos alimentos. Em caso de surto gripal deverão utilizar máscara para trabalhar, de modo a evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão da doença entre si e aos clientes.



## **-- Higiene e Limpeza das Instalações --**

Com que frequência deverá limpar as paredes, tectos, casas de banho e armazém? Isso depende de cada estabelecimento... Use como guia a tabela em anexo, poderá fazer a limpeza/lavagem/desinfecção mais vezes, ou com uma frequência diferente mas aceitável. Faça você mesmo o plano para o seu estabelecimento! Faça uma escala para determinar quem limpa o quê.

***Está proibido de varrer o seu estabelecimento!!!*** As vassouras levantam o pó que depois vai pisar em cima dos objectos, bancadas e alimentos. Assim, para limpar o seu estabelecimento, utilize um rodo ou aspirador e em seguida a esfregona.



---

*“Cágado, para que queres as botas, se tens as pernas tortas!”*

## **-- Limpeza e Higiene do Equipamento --**

O equipamento da cozinha deverá ser em inox ou alumínio (ou outro desde que facilmente lavável e desinfetável). O equipamento em madeira é contraindicado, quer por ser muito difícil de higienizar, quer por ser um material facilmente inflamável.

Os aparelhos eléctricos, fogões, pias e bancas têm de ser lavados todos os dias. As superfícies da cozinha devem estar sempre limpas, e devem ser lavadas/desinfetadas entre a manipulação de diferentes tipos de alimentos (como por exemplo, não deve manipular a carne no mesmo local onde esteve a preparar a salada, sem que este seja higienizado).

Os congeladores devem ser descongelados, limpos e desinfetados uma vez de três em três meses. Os frigoríficos devem ser limpos e desinfetados uma vez por semana. As portas/borrachas não devem ser esquecidas. Os equipamentos de frio não devem ser lavados com os alimentos lá dentro!

**Os caixotes de lixo deverão ter tampa e pedal, de modo a evitar a contaminação das mãos, e devem permanecer fechados. No final do dia não deverá ficar qualquer tipo de lixo ou resíduos dentro do estabelecimento!**



As grelhas, os filtros dos exaustores/extractores ou as cassetes dos tectos ventilados, conforme os casos, deverão ser lavados com a regularidade necessária para que estejam sempre limpos e sem gordura.

---

*“Água e pão é jantar de cão.”*

## -- Higiene dos Utensílios --

Os utensílios da cozinha e balcão, como as facas, panelas e tabuleiros, devem estar armazenados dentro de um **armário fechado**, estando protegidos da acumulação de pó e de gordura. A limpeza dos utensílios é muito importante, não podendo estes serem reutilizados sujos.



Devido à dificuldade na sua arrumação, as panelas muito grandes podem estar arrumadas em armário não fechado, desde que estejam **voltadas para baixo** e desde que sejam devidamente **higienizadas antes de cada utilização**.

A lavagem dos utensílios deve ser feita com água quente e detergente. **A secagem não deve ser feita com panos, deve ser feita ao ar**. E porquê? Porque os panos absorvem os microorganismos e sujidades, contaminando as superfícies ou utensílios com que contactam.

Quanto aos pratos, copos, talheres e chávenas, estes devem ser lavados na máquina, onde é feita a desinfecção devido à temperatura atingida (65°C). Após a higienização os pratos e talheres deverão ser guardados em armário fechado. Quando detectar louças ou copos com fissuras ou falhas deverá de imediato retirá-los de serviço! Poderá colocar as chávenas de café numa tina com água e lixívia para retirar as marcas de bâton, mas este procedimento nunca dispensa a máquina de lavar!



Na **sala de refeições**, não coloque os pratos, copos, talheres e guardanapos nas mesas com muita antecedência em relação à hora de servir. Deverá também saber que os copos e pratos deverão estar virados para baixo, de modo a ficarem protegidos das poeiras e outros contaminantes do ar.

O autocontrolo permite combater as falhas na higienização dos materiais, ao serem criadas tabelas com a periodicidade de lavagem e tipo de detergentes/desinfetantes utilizados.

---

*“Cautelas e caldos de galinha nunca fizeram mal a ninguém.”*

# CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS:

## **Microorganismos**

Os microorganismos que contaminam os alimentos são bactérias ou fungos que para além de alterarem as **características gustativas** podem conduzir à **intoxicação alimentar**. São seres invisíveis a olho nu, e quando surge um alimento já com alteração do cheiro e do aspecto, significa que a quantidade de microorganismos é muito elevada.



## **Contaminação dos alimentos**

Os microorganismos multiplicam-se quando há calor e humidade, e passam muito facilmente de um alimento para outro por contacto directo (como por exemplo, mãos que entretanto não sejam devidamente higienizadas). Para diminuir o risco de contaminação existem determinadas regras que deverão ser cumpridas.

---

*“Bem se lambe o gato depois de farto.”*

## ***Algumas regras para diminuir os riscos de contaminação dos alimentos:***

- Não preparar os alimentos com demasiada antecedência.
- Não preparar as saladas no mesmo local onde anteriormente se manipulou carne ou peixe crus, uma vez que a salada pode ficar contaminada.
- Os alimentos que são consumidos crus (como a alface, o tomate) devem ser muito bem lavados, porque podem conter microorganismos muito perigosos (especialmente para as grávidas).
- Não utilizar instrumentos de cozinha mal lavados (os resíduos que estiverem entranhados no utensílio poderão estar cheios de microorganismos, que se desenvolvem muito rapidamente à temperatura ambiente).
- Ter as mãos muito bem lavadas antes de mexer nos alimentos / utensílios / bancadas.
- Não secar as mãos em panos / toalhas de pano / aventais.
- Não deixar os cozinhados ao ar livre mais do que 3h, deve-se guardar no frigorífico e para reaquecer deve deixar ferver os alimentos para matar as bactérias adormecidas pelo frio. O reaquecimento só pode ser feito uma vez! Se depois de feito ainda sobrar comida esta não poderá ser aproveitada.
- Quando descongelar um alimento não deve fazê-lo à temperatura ambiente, deve fazê-lo dentro do frigorífico.

## ***Refrigeração/Congelação***

Antigamente, quando não existiam os equipamentos de refrigeração/congelação, utilizavam-se técnicas como a salga, fumagem e compotagem. Hoje em dia é possível uma conservação muito eficaz dos alimentos, pelo frio, embora por vezes muitas das regras que permitem um máximo aproveitamento dos equipamentos não sejam cumpridas. Aqui ficam alguns conselhos que deve ter sempre em mente.



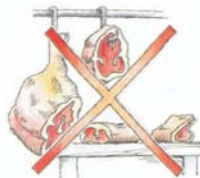
---

*"Comida fina em copos grossos faz mal aos ossos!"*

## Como guardar os géneros alimentícios no frigorífico:

Lembre-se que o ar frio circula dentro do frigorífico, o qual não deve contactar directamente com o alimento.

Os alimentos dentro do frigorífico devem estar sempre muito bem protegidos. Deve usar caixas plásticas com tampa bem ajustável, que no caso da carne e do peixe deverão possuir uma grelha em baixo, para que as escorrências que vão surgindo se acumulem debaixo da grelha (as bactérias gostam muito da humidade e estragam mais facilmente um produto com escorrências). Não pendure a carne em ganchos nas câmaras frigoríficos!



Para pequenas porções, como seja, meio tomate ou uma taça de azeitonas, poderá utilizar película aderente.

O frigorífico não deve estar completamente cheio, para permitir que o ar frio circule e arrefeça ou mantenha frios os alimentos, os quais como já dissemos, deverão estar protegidos.

Os legumes são guardados em sacos próprios bem fechados nas prateleiras inferiores do frigorífico.

Em seguida tem um exemplo de como se deve organizar um frigorífico.

### *Regras de organização em câmaras de refrigeração verticais:*

*Em cima:*  
Alimentos confeccionados  
e lacticínios

*No meio:*  
Carnes e pescado

*Em baixo:*  
Produtos em  
fase de descongelação

*Em baixo e nas gavetas: Vegetais*

---

*"Ao porco nunca lhe enjoo o chiqueiro!"*

## **Quanto às arcas de conservação de produtos congelados:**

**Os alimentos não poderão estar em contacto directo com o ar do congelador!** Se isso acontecer, irá observar que se forma uma camada de gelo à superfície, que vai escurecer e destruir gradualmente as características do alimento, deteriorando-o. Esta regra também serve para o pão e matérias-primas de pastelaria.

**Para acondicionar os alimentos congelados deve utilizar sacos próprios para o efeito**

(não utilize sacos que já tenham sido utilizados para outras coisas). Pode utilizar molas ou outro sistema para fechar os sacos. Também pode optar pelas caixas plásticas.

Procure adquirir produtos congelados **embalados e etiquetados individualmente** ou em pequenas doses.

Deve evitar acumular produtos congelados, hoje em dia é fácil ter um fornecedor que faça entregas com regularidade!



*A arca congeladora só  
deverá ter alimentos  
comprados já  
congelados, não deve  
congelar a carne que  
compra ou as refeições  
que faz e muito menos os  
bolos que sobram!!*

---

*“O peixe deve nadar três vezes, em água, em molho e em vinho!”*

## **Expositor frigorífico de sobremesas/bolos:**

Normalmente os expositores de sobremesas têm duas ou três prateleiras em que as inferiores são as mais frias.

No caso dos estabelecimentos de **bebidas**, colocam-se os produtos de pastelaria nas prateleiras de cima e os chocolates, garrafas de sumos e outros produtos embalados nas prateleiras de baixo.



Deverá saber que **por cima dos bolos e salgados não devem estar produtos embalados ou frutas**, uma vez que estes ao serem manipulados poderão libertar partículas de pó e microorganismos que os irão conspurcar ou contaminar.

O mesmo se passa nos **restaurantes**, onde **as frutas**, que contêm poeiras ou produtos químicos na casca, **não podem encontrar-se por cima das sobremesas desprotegidas**.

**No caso de sobremesas multidoses** (por exemplo, pudim, bolo, salada de frutas), **não deixe o talher de corte e de servir de uma refeição para a outra**. As facas e colheres, para além de alterarem o sabor da sobremesa por oxidação, são uma fonte de contaminação.

***Os suportes/recipientes ou prateleiras para os bolos e salgados devem ser higienizados todos os dias, tal como as etiquetas que deverão ser plastificadas, caso existam!***

---

*“Ainda que doce seja o mel, a picada de abelha é cruel!”*

## Como controlar as falhas dos aparelhos de frio?

→ Faça registo das temperaturas

→ **Não deixe acumular muito gelo nas arcas** (poupando ainda na sua conta da electricidade), **fazendo descongelações periódicas**

→ Mantenha os aparelhos limpos e tenha atenção ao isolamento das portas

→ **Nunca deve encher demasiado o congelador, porque desse modo o frio não irá circular por entre os alimentos e a conservação será penalizada.**



**O primeiro produto a entrar no frigorífico/arca**

**é o primeiro a sair**

**(regra FIFO - "first in first out")**

**Organize bem as suas compras!!!**

---

*"Dez galinhas e um galo comem como um cavalo."*

## AUTOCONTROLO:

O **autocontrolo** é exigido por lei desde 1998, e depende inteiramente do responsável do estabelecimento, uma vez que consiste numa série de procedimentos sistematizados que têm de ser realizados diariamente.

Por certo já faz o autocontrolo inconscientemente, uma vez que trabalha nesta área, só faltando talvez uma maior organização e criação de comprovativos de como o executa.

Para a implementação do autocontrolo, o responsável pelo estabelecimento pode pedir apoio a uma empresa externa da especialidade, à Associação Comercial e Industrial da Figueira da Foz ou à Associação de Hotelaria e Restauração do Centro. Porém, estas entidades só o orientam nas suas atitudes e o alertam para as deficiências estruturais/higiénicas/estruturais, porque **quem irá fazer o autocontrolo é quem está todos os dias no estabelecimento!** Lembre-se que qualquer dúvida que tenha, também o Serviço Médico-Veterinário da Câmara Municipal e a Delegação de Saúde estarão em condições de o esclarecer.

Se neste momento já estiver em fase de implementação do autocontrolo, então esperamos que com a ajuda deste manual possa complementar os seus conhecimentos e verificar se está a realizar essa implementação de modo correcto.

Com o autocontrolo pretende-se que haja uma gestão do seu estabelecimento de modo a que o risco de contaminação alimentar seja mínimo, com registos de modo a que seja possível uma boa organização do estabelecimento.



---

*“Os homens inteligentes mudam de opinião, os burros não.”*

No quadro em seguida poderá ler um dos artigos referentes ao autocontrolo:

**ARTIGO 3º DO DECRETO-LEI 67/98 DE 18 DE MARÇO:**

*"1- As empresas do sector alimentar devem identificar todas as fases das suas actividades de forma a garantir a segurança dos alimentos e velar pela criação, aplicação, actualização e cumprimento de procedimentos de segurança adequados.*

*2- Nestas actividades de autocontrolo deverão ter-se em conta os seguintes princípios:*

- a) análise dos potenciais riscos alimentares nas operações do sector alimentar;*
- b) Identificação das fases das operações em que podem verificar-se riscos alimentares;*
- c) Determinação dos pontos críticos para a segurança dos alimentos;*
- d) Definição e aplicação de um controlo eficaz e de processos de acompanhamento dos pontos críticos;*
- e) Revisão periódica, e sempre que haja alterações dos processos da empresa, da análise de riscos alimentares, dos pontos críticos de controlo e dos processos de controlo e acompanhamento."*

***"Mas afinal o que é o autocontrolo?"***

O autocontrolo é a organização/esquematização das atitudes que fazem diminuir o risco de insalubridade. Ou seja, é definir como faz a limpeza do estabelecimento, quem o faz, quem controla o funcionamento do equipamento, reconhecer o que está mal e ter a iniciativa de mudar (por exemplo, substituir os mosaicos partidos do pavimento). O autocontrolo não se faz em 3 ou 5 meses, o autocontrolo faz-se sempre, havendo obviamente muito a fazer numa fase inicial, especialmente se houver necessidade dos manipuladores participarem em acções de formação sobre higiene, manipulação de alimentos, conservação de alimentos, etc.

Ao longo das fiscalizações realizadas têm-se vindo a constatar que a maioria dos responsáveis nunca ouviu falar do autocontrolo. Existe assim muito trabalho a fazer até que todos os estabelecimentos possam estar a funcionar dentro da lei. Em seguida são explicados alguns aspectos inerentes ao autocontrolo.

---

*"Barriga cheia não é fartura; pele de carneiro não é gordura"*

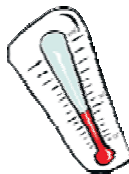
## **Controlo das temperaturas das câmaras frigoríficas**

A utilização de **termómetros** nas câmaras frigoríficas tem como objectivo **controlar** se estes aparelhos estão ou não a funcionar convenientemente e se os produtos estão ou não à temperatura adequada. Mas não basta ter os termómetros, terá de responsabilizar um funcionário para apontar a temperatura duas vezes ao dia (por exemplo, quando chega de manhã ao estabelecimento e quando sai). Caso a temperatura não seja a aconselhável não se preocupe porque detectou a falha a tempo, terá de transferir os alimentos para outra câmara e mandar reparar a avaria.

Lembre-se que o **autocontrolo não é feito para “agradar” às entidades fiscalizadoras, mas para garantir que o seu estabelecimento não tenha falhas.** Nas empresas industriais alimentares já são exigidos termómetros que registam automaticamente as temperaturas ao longo do dia, não permitindo que ninguém adultere os resultados. Os frigoríficos deverão ter temperaturas entre os 0°C e os 4°C e os congeladores 18°C negativos (aproximadamente).

Porém, não vale a pena realizar este controlo se não prezar pelo bom estado de conservação e higiene do equipamento de frio (por exemplo, deverá evitar a acumulação de gelo).

Em anexo encontra-se um exemplo duma tabela de registo de temperaturas. Poderá utilizá-la ou adaptá-la à realidade do seu estabelecimento.



---

*“De mau ninho não crieis passarinho.”*

## **Controlo da limpeza/desinfecção**

Em primeiro lugar, deverá pensar nos produtos que actualmente usa para limpar/desinfectar o seu estabelecimento. Serão os adequados? Como saber?

### **Como fazer o controlo da higiene do seu estabelecimento?**

O que queremos que faça é que elabore uma ficha com um programa com o modo como limpa o seu estabelecimento e que proceda aos registos respectivos, de forma a que haja uma prova de que realmente o faz. Imaginemos que planeou fazer a limpeza do pavimento da sala de refeições com balde e esfregona todos os dias. Então, deverá registar cada vez que o faz, numa espécie de tabela criada por si (podendo basear-se no exemplo que se encontra no anexo). Deverá registar o produto de limpeza que usa, a sua dosagem e a rubrica de quem procedeu à limpeza. Terá de fazer isto não só para os pavimentos, mas para todos os locais que necessitem de limpeza. Deste modo vai estabelecer uma rotina que terá de ser obrigatoriamente cumprida, para além de poder atribuir a responsabilidade de limpar aos seus funcionários (consulte os exemplos em anexo).



***Deverá também ter as Fichas Técnicas dos produtos de limpeza - peça-as ao seu fornecedor! Nelas deverá estar referida a inocuidade do produto de limpeza para a indústria alimentar. Assim poderá provar que não utiliza no seu estabelecimento produtos tóxicos para a saúde dos seus clientes.***

---

*“Quem com cães se deita, com pulgas se levanta!”*

## **Controlo das pragas (roedores, insectos, etc)**

Onde existem alimentos, calor, produtos armazenados, desarrumação e sujidade eles estão lá! Os ratos, as baratas, moscas e outros insectos, têm tendência a aparecer.

Os **ratos** são as pragas mais incómodas a nível de Saúde Pública. A urina dos ratos pode transmitir diversas doenças, algumas delas mortais. Já as baratas, tal como as moscas e outros insectos, são perigosas no sentido de arrastarem as bactérias dum lado para o outro, desde o lixo de que tanto gostam até às matérias-primas alimentares.



### **Qual o modo de garantir um bom controlo destes seres tão indesejáveis?**

#### **Como é que o autocontrolo pode ajudar?**

O autocontrolo obriga a que hajam acções de prevenção em relação a estas pragas. Deverá ter uma empresa que faça a desinfestação de **baratas** pelo menos uma vez por ano, na altura do calor, e de **ratos** se for necessário. Deverá ter o comprovativo (recibo) de que estas acções foram realmente feitas, não basta ter a publicidade afixada na parede. Deverá também ter em atenção que a empresa de combate às pragas tem de sinalizar os iscos colocados no seu estabelecimento de modo a que nunca possam vir a ser incorporados por negligência no circuito alimentar.

Para além das acções efectuadas por uma empresa externa, deverá investir na **prevenção**, bloqueando a entrada a estes seres tão indesejáveis. Por exemplo, para evitar que apareçam baratas, deverá ter em conta que estas se escondem em sítios quentes, húmidos, estreitos e pouco ventilados, como debaixo do frigorífico, microondas, máquina do café, etc. Assim, deverá manter esses locais higienizados.

Obviamente que a probabilidade de não ter pragas no seu estabelecimento é proporcional à limpeza que faz.

---

*“Depressa se apanha um rato que só sabe de um buraco.”*

Os **insectos voadores** também são considerados pragas, e deverá tomar as medidas adequadas para os evitar:

**Janelas:** para impedir a sua entrada deverá colocar redes mosquiteiras nas janelas (zona de armazenagem, cozinha e instalações sanitárias). Deverá ter em atenção que a colocação da rede mosquiteira é considerada como alteração de fachada, podendo em alguns casos não ser permitida.

**Portas:** todas as entradas directas ao estabelecimento devem ter **electrocutores de insectos** ou outro aparelho que evite a entrada dos mesmos. Os electrocutores devem estar à altura da porta a uma distância não superior a 1,5 metros da mesma e longe dos balcões e mesas, para que não caiam fragmentos de insectos em cima destes. Existem outras opções para além do electrocutor:



- **os insectocoladores** - atraem os insectos pelo cheiro, ficando estes colados na película, estes aparelhos não têm restrições em relação à distância a que devem estar das mesas e balcões;

- **as cortinas de ar** nas portas de acesso – emitem ar forçado sob a forma de uma cortina, a qual repele os insectos e impede-os de passar (é a opção mais cara, mas a mais eficaz).

**Não é permitida a presença de animais (cães, gatos, pássaros, etc) nos estabelecimentos de restauração e bebidas pelo risco que representam em termos de infestação e contaminação das instalações e dos equipamentos.**

Deverá afixar o símbolo respectivo à entrada do estabelecimento e em local visível.



---

*“Uma gota de mel apanha mais moscas que um tonel de vinagre.”*

## **Controlo do óleo alimentar de fritura**

O controlo do óleo de fritura é um aspecto essencial que deve ser incluído no autocontrolo do estabelecimento. Óleos em más condições implicam uma má qualidade dos pratos confeccionados.

**Nunca se esqueça que os óleos adulterados prejudicam gravemente a saúde do seu cliente!**

1- Deverá escolher o equipamento de fritura adequado, de material resistente, inócuo e de fácil limpeza. Não deixe acumular detritos de gordura nas paredes da fritadeira, a sua presença obrigará a mudanças do óleo mais frequentes.

2- Deverá ter um filtro/rede que impeça a conspurcação do óleo por resíduos sólidos dos alimentos que frita. Se não puder ter esse filtro incorporado, terá de arranjar forma de retirar todas as partículas sólidas após o seu uso.



3- Não misture óleo novo com o velho!

4- **Os óleos de fritura depois de saturados devem ser armazenados em recipientes próprios e recolhidos por empresas especializadas.** O responsável deve ficar com os documentos que comprovam este procedimento.

5- Por último, sendo este ponto o mais importante, **deverá realizar testes de controlo da qualidade do óleo, através de testes rápidos colorimétricos**, que são muito fáceis de usar, sendo o resultado apresentado numa escala de cores. Este teste deverá ser realizado com regularidade (dependendo do uso), devendo registar os resultados numa folha do seu dossier do autocontrolo.

---

*“Pão que sobre, carne que baste e vinho que falte!”*

## **Análises Laboratoriais**

*- Só para implementar após ter concretizado os requisitos referidos anteriormente*

As análises laboratoriais servem para avaliar o grau de desenvolvimento microbiano nos produtos e superfícies de trabalho.

Sabendo que os microorganismos são os principais responsáveis pela deterioração dos alimentos, podemos através de análises laboratoriais determinar se, por um lado, as mãos dos manipuladores, as bancas de trabalho e os utensílios utilizados se encontram em boas condições higiénicas, e se por outro lado as condições de conservação dos produtos alimentares foram eficazes.

Para efeito de controlo, as análises laboratoriais deverão ser efectuadas pelo menos uma vez por ano, por um laboratório credenciado.

Numa primeira fase, a recolha de amostras para análise deverá verificar-se em data previamente definida, afim de que todos os cuidados na higienização dos manipuladores, superfícies e utensílios esteja assegurada, por forma a testar se o método e produtos utilizados na higienização são eficazes.

Se os resultados das análises forem satisfatórios, então as recolhas de amostras seguintes deverão verificar-se de surpresa sem data pré-definida.



**Os cuidados na manipulação dos alimentos são obrigatoriamente uma preocupação constante no dia-a-dia do seu estabelecimento**

Se os resultados de uma análise são insatisfatórios, então significa que a implementação do autocontrolo no seu estabelecimento não foi correctamente aplicada. Peça a colaboração da entidade que o está a ajudar na implementação do autocontrolo para detectar a falha e aplicar medidas correctivas!



---

*“Não é nas pintas das vacas que se mede o leite e a espuma!”*

## PRINCIPAIS PARÂMETROS A SEREM AVALIADOS:

**1- refeição confeccionada** – para verificar se está a servir aos seus clientes refeições com qualidade e sem risco para a sua saúde e assim continuarem a preferir o seu estabelecimento;

**2- mãos dos manipuladores** – para verificar se as mãos que manipulam os produtos alimentares estão eficazmente limpas para não os contaminarem;



**3- superfícies de preparação de alimentos** – para verificar se o detergente/desinfectante que utiliza nas suas bancas é o adequado, ou se a quantidade de vezes que as limpa é suficiente e se a forma como o faz é eficaz.

**4- as análises à água** também deverão ser solicitadas, mesmo que a que use seja proveniente da rede pública. Assim, poderá verificar se a água que utiliza para cozinhar é segura e não constitui um risco para a saúde do consumidor. Deverá pedir **análises microbiológicas e químicas**. Os parâmetros para as análises de águas encontram-se no Decreto-lei 243/2001 de 5 de Setembro.

### ➤ **POR FIM, AQUI FICAM ALGUNS PARÂMETROS QUE O AUTOCONTROLO DEVERÁ INCLUIR:**

- ✓ **Controlo e registo de temperaturas do equipamento do frio**
- ✓ **Controlo e registo da limpeza e desinfeção**
- ✓ **Controlo de pragas**
- ✓ **Controlo do estado de conservação do equipamento e utensílios**
- ✓ **Controlo da recepção das matérias primas**
- ✓ **Análises ao equipamento, mãos do manipulador, refeições confeccionadas e água**
- ✓ **Registos da qualidade dos óleos de fritura através de testes colorimétricos**
- ✓ **Fichas de saúde e de formação profissional para cada funcionário**

---

*"Toma o conselho da formiga em proveito da barriga."*

## **REGRAS DE SEGURANÇA PARA OS ESTABELECIMENTOS:**

Como **responsável** de um estabelecimento, tem a obrigação de garantir a segurança dos seus funcionários através do bom estado de funcionamento do equipamento de prevenção de incêndios. Como **funcionário** do estabelecimento, tem obrigação de evitar comportamentos de risco que possam estar na origem de uma calamidade. Felizmente hoje em dia a licença dum estabelecimento só é concedida se houver um projecto de segurança contra incêndios realizado por pessoa credenciada.

### ***Previna o risco de aparecimento de incêndios com determinados procedimentos básicos:***

#### **QUESTÕES TÉCNICAS:**

##### **1 - Gás:**

**Abaixo da cota de soleira** (em caves) só é admissível a utilização de gás natural ou de cidade. Assim, não é permitido utilizar nem armazenar botijas de butano ou propano.

No **interior** dos estabelecimentos não é permitido armazenar gás propano e só é admissível armazenar um máximo de 4 botijas de 13Kg de gás butano, duas por compartimento.

No **exterior** dos estabelecimentos, a armazenagem superior a 2 botijas de 45Kg de gás propano está sujeita a apresentação de projecto e posterior licenciamento. Até duas botijas, inclusive, a firma instaladora deverá emitir ao proprietário do estabelecimento um Termo de Responsabilidade.

---

*“Focinho de porco tem dois buracos mas não é tomada.”*

Nas **cozinhas interiores**, equipadas com aparelhos de queima de gás, deverá ser instalado um detector de fugas de gás. Na existência de mais de um aparelho de queima, para além do detector de fugas de gás, deverá ser instalada uma válvula electromagnética de corte, a montante do ramal de distribuição, em geral na cabine de botijas de gás. Quanto aos grelhadores a carvão, deverão estar a uma distância segura do exaustor, porque caso haja uma chama que chegue ao exaustor em funcionamento, há propagação do incêndio para todo o equipamento.

## 2 - Altura e Evacuação:

Para começar, saiba que o pé direito nos locais de trabalho (a altura das paredes) não deve ser inferior a três metros, admitindo-se, em edifícios adaptados (antigos), uma tolerância até 2,70 metros.

Em relação às saídas de emergência, é aconselhável que os estabelecimentos com área superior a 100m<sup>2</sup> disponham de pelo menos duas saídas directas para o exterior do próprio estabelecimento (saídas de emergência).

Os estabelecimentos com fabrico próprio deverão sempre dispor de uma entrada de serviço. Esta poderá ser considerada como uma saída de emergência.

As portas das saídas de emergência têm de se poder abrir no sentido previsto para a evacuação (para fora).

## 3 - Sinalização de segurança:

No que toca à sinalização de segurança (por exemplo, a indicação de saída), esta deve ser garantida através de blocos autónomos permanentes a instalar nas saídas do estabelecimento. Estes blocos deverão dispor dos pictogramas regulamentares.



---

*“Quando a árvore está para cair, fogem os macacos.”*

## COMPORTAMENTOS DE SEGURANÇA:

### Instalação eléctrica e aparelhos eléctricos:

- assegure-se com um técnico credenciado se a instalação eléctrica está tecnicamente correcta.
- evite a sobrecarga da instalação, não ligando vários aparelhos à mesma tomada, através de fichas múltiplas.
- quando se ausentar, verifique se deixou algum aparelho eléctrico ligado.
- quando fizer a manutenção de um aparelho eléctrico, desligue-o primeiro.

### Aquecedores:

- não os utilize para secar a roupa, e não os coloque junto a cortinas, móveis e locais mal ventilados.

### Com o gás:

- para acender o fogão, risque o fósforo antes de abrir o gás.
- feche as torneiras de segurança quando não estiver a utilizar o gás.
- verifique periodicamente as condições dos tubos de ligação.
- se suspeitar de uma fuga de gás, feche a torneira de segurança e areje o local, sem mexer em mais nada.

### Na Cozinha:

- não aqueça demasiado os óleos de fritar (verifique pelos termóstatos).
- vigie os líquidos a ferver, por vezes estes transbordam e apagam o lume.
- não coloque panos a secar junto à chama do fogão.
- mande limpar regularmente o fogão e o exaustor.
- se a fritadeira se incendiar, nunca utilizar água para apagar o incêndio. Cubra-a com um pano/toalha húmida, manta própria ou utilize um extintor de pó químico.

---

*“Cavalo pesado não salta valado.”*

#### Outras recomendações:

- em caso de falha de energia o estabelecimento deve estar dotado de iluminação autónoma de emergência. Evite o uso de velas.

- faça e tenha em dia um seguro contra incêndios

- faça e tenha em dia um seguro contra acidentes de trabalho (para os seus trabalhadores) e multi-riscos, de forma a que se possa defender de determinadas questões legais que possam ser levantadas pelos seus clientes.

- não deixe sprays nem substâncias combustíveis perto de fontes de calor.

- equipe o estabelecimento com todos os materiais obrigatórios e necessários para a detecção e extinção de incêndios.

- na decoração do estabelecimento, utilize materiais de menor condutibilidade. As madeiras são de evitar.

#### Extintores:

- É obrigatório ter um mínimo de 18 litros de produto extintor padrão por 500 m<sup>2</sup> de superfície ou fracção, com, pelo menos, um extintor por cada 200 m<sup>2</sup> de superfície ou fracção.

- Os extintores deverão ser anualmente inspeccionados por um técnico especializado.

- Ao mandar os seus extintores para a manutenção, use-os em treinos, entregando-os vazios à empresa de manutenção.



***Uma falha dos equipamentos num momento de perigo  
poderá custar muitas vidas***

---

*“Caranguejo que dorme, maré que o leva.”*

## ***O que deverá fazer em caso de incêndio no seu estabelecimento?***

√ Em primeiro lugar, **não entre em pânico!** Avise todos os que estiverem no estabelecimento para proceder à evacuação e contacte imediatamente os Bombeiros.

√ Antes de avisar os bombeiros, **feche as torneiras de segurança do gás e desligue o quadro eléctrico.**

√ Tenha afixado os seguintes números (ou na memória do telefone):

**Bombeiros Municipais - 233402800**

**Bombeiros Voluntários - 233402260**

√ Informe os Bombeiros do local do incêndio (endereço completo, nome do estabelecimento, rua ou avenida, freguesia); indique pontos de referência de forma a que a ajuda seja mais rápida a chegar (como por exemplo, junto à igreja); informe a natureza do edifício (comercial, com habitação).

√ Procure extinguir o incêndio com um extintor ou outro artigo próprio.

√ Se não conseguir extinguir o incêndio, isole o compartimento, fechando as portas e janelas.

√ Na evacuação **nunca utilize o elevador. Use as escadas.**

√ Não volte ao estabelecimento para recuperar qualquer objecto.

---

*“Quem não quer briga com jacaré, da água tira o seu pé.”*

√ Após a chegada dos bombeiros, indique a localização do incêndio e a localização de alguma pessoa retida e impossibilitada de concretizar a fuga.

√ Caso o incêndio esteja produzindo muito fumo, improvise uma máscara (pano humedecido com água fria) e caminhe de costas em direção às saídas possíveis. Se ficar retido numa janela, peça socorro e aguarde que os Bombeiros efectuem o salvamento.

**Não espere pelo dia do incêndio para tomar as medidas preventivas!  
Zeze pela segurança dos seus funcionários e bens materiais!**



---

*"Não são as pulgas dos cães que fazem miar os gatos."*

## **ALGUNS ASPECTOS LEGAIS SOBRE O LICENCIAMENTO:**

Em 1997 a legislação relativa aos estabelecimentos de restauração e bebidas foi alterada significativamente, tendo sido impostos requisitos mínimos, quer para estabelecimentos já existentes, em funcionamento e devidamente licenciados, quer para os estabelecimentos novos.



### ***• Estabelecimentos licenciados depois de 1997:***

Considerando que os estabelecimentos que foram licenciados após a entrada em vigor do Decreto de Lei 168/97 de 4 de Julho cumprem com os requisitos técnicos e estruturais legalmente exigidos, importa avaliar as mesmas condições nos estabelecimentos que iniciaram o seu funcionamento em data anterior.

### ***• Estabelecimentos licenciados antes de 1997:***

Os estabelecimentos existentes anteriormente a Setembro de 1997 mantêm o seu alvará válido, desde que se encontrem adaptados à lei vigor, só sendo este substituído em sequência de obras de ampliação, reconstrução ou alteração (artigo nº 51º/1 ).

***A falta de adaptação à lei em vigor, dentro do prazo previsto para o efeito (tendo a prorrogação deste expirado em 12 de Março de 2004), determina a caducidade da licença, sendo o respectivo alvará cassado e apreendido pela Câmara Municipal, devendo ser encerrado o estabelecimento (artigo 18º, nº1, alínea d).***

O Decreto Regulamentar 38/97 de 25 de Setembro regula este tipo de estabelecimentos, sendo certo que os requisitos mínimos das instalações e de funcionamento a observar não diferem significativamente entre um estabelecimento de bebidas e outro de restauração.

---

*“Torto vai o cão ao moinho, que um dia lá deixa o focinho.”*

**- Resumidamente, são estes os requisitos mínimos exigidos:**

**1.** As **zonas de serviço** têm que ter **cozinha, zona de fabrico, copa, instalações frigoríficas, zona de armazenagem, despensa do dia**, e, **instalações sanitárias e vestíário para o pessoal**. Porém, as zonas da **cozinha, zona de fabrico e copa** são dispensáveis nos estabelecimentos de bebidas que não disponham de fabrico próprio de padaria, pastelaria e gelados.

A regra geral a observar é que *“...as zonas de serviço devem estar completamente separadas das destinadas aos utentes e instaladas por forma a evitar-se a propagação de fumos e cheiros e a obter-se o seu conveniente isolamento das outras dependências do estabelecimento...”*(artº 11º do Regulamento).



**2.** Nas **zonas destinadas aos utentes**, as **instalações sanitárias** têm de ser separadas por sexos, salvo se a capacidade do estabelecimento for inferior a 16 lugares (neste caso poderá existir apenas uma instalação sanitária para os utentes - art.º 10º do Regulamento).

Nos casos de **estabelecimentos de bebidas** com **área inferior a 100 m<sup>2</sup>**, a separação por sexos será feita sempre que for possível.

Os estabelecimentos situados em **centros comerciais** não são obrigados a ter instalações sanitárias para os utentes. Porém, esta norma só é válida caso os centros comerciais disponham de zona de instalações sanitárias comuns junto à área dos estabelecimentos de restauração e bebidas.



**3.** Nenhuma **instalação sanitária** pode ter acesso directo para as zonas de serviço, salas de refeições ou salas destinadas ao serviço de bebidas. Deste modo deverá existir uma entrada dupla, através de vestíbulo ou antecâmara, para que haja um compartimento intermédio entre a instalação sanitária em si e o resto do estabelecimento. As instalações sanitárias deverão ainda estar dotadas de equipamento e utensílios necessários à sua utilização (meios de lavagem e secagem de mãos, etc). Devem ter comunicação directa para o exterior (janela) ou estar dotadas de dispositivos de ventilação artificial com contínua renovação do ar adequados à sua dimensão. As retretes deverão estar em cabinas separadas.

---

*“Prato que dança não enche a pança.”*

### **Alguns documentos têm de estar afixados de modo visível:**

- A **capacidade do estabelecimento** é determinada em função da área destinada aos utentes e deverá afixar-se em local destacado e de forma bem visível, de modo a visualizar-se do exterior do estabelecimento, assim como a **existência de livro de reclamações**, a **lista do dia** e **respectivos preços** no caso de estabelecimentos de restauração, e ainda o **nome, tipo e classificação do estabelecimento** (esta se o estabelecimento for classificado pela Direcção Geral do Turismo como de *luxo* ou *típico*, conforme artº 21º e seguintes do DL).
- Em todos os estabelecimentos de restauração e bebidas é **obrigatória a afixação no exterior de placa identificativa do tipo de estabelecimento** (artº 18º do Regulamento).
- É igualmente obrigatória a afixação do aviso da **proibição da venda de bebidas alcoólicas e tabaco a menores de 16 anos**.
- A afixação do **horário de funcionamento** do estabelecimento também é obrigatória. Os respectivos mapas são adquiridos na Associação Comercial, sendo necessária a sua validação pela Câmara Municipal.
- Quanto ao **alvará de licença**, este deverá estar disponível no estabelecimento para consulta caso seja requerido por qualquer entidade fiscalizadora, sob a pena de contra-ordenação.



### **O seu alvará de licença de utilização encontra-se desactualizado?**



***Sempre que haja alteração de qualquer dos elementos constantes do alvará de licença de utilização, deverá o facto ser comunicado à Câmara Municipal, para efeitos de averbamento, sendo que os elementos em apreço são, pelo menos, a identificação do titular e da entidade exploradora do estabelecimento, a lotação máxima, o nome e o tipo de estabelecimento.***

**Tire as suas dúvidas em relação à situação do seu estabelecimento!**

**Tenha os seus documentos em ordem!**

---

*"Crocodilo que dorme vira carteira."*

## LEGISLAÇÃO:

*Decreto-Lei nº 168/97, de 4 de Julho, com a redacção dada pelo Decreto-Lei 57/2002 de 11 de Março - Aprova o regime jurídico da instalação e do funcionamento dos estabelecimentos de restauração e bebidas*

*Decreto-Lei 328/86 de 30 de Setembro (artigos 34º e 36º)– Obras que interessem directamente à exploração independente da autorização do locador*

*Decreto Regulamentar nº 38/97 de 25 de Setembro, alterado pelo Decreto Regulamentar 4/99 de 1 de Abril – Regula os estabelecimentos de restauração e bebidas*

*Decreto-Lei 67/98 de 18 de Março, alterado pelo Decreto-Lei 425/99 de 21 de Outubro – Normas gerais de higiene a que devem estar sujeitos os géneros alimentícios*

*Portaria 329/75 de 28 de Maio – Regras de normalização relativas à higiene alimentar*

*Portaria 149/88 de 9 de Março – Fixa as regras de asseio e higiene a observar pelas pessoas que, na sua actividade profissional, entram em contacto directo com os alimentos*

*Decreto-Lei 441/91 de 14 de Novembro – Estipula que trabalhadores que manipulem alimentos sejam submetidos a exames periódicos de vigilância de saúde e que não sejam portadores de afecções que possam colocar em risco a saúde dos restantes trabalhadores*

*Portaria 1135/95 de 15 de Setembro – Regras a observar na utilização das gorduras e óleos na preparação e fabrico dos géneros alimentícios fritos*

*Decreto - Lei nº 33/87 de 17 de Janeiro – Relativo aos estabelecimentos de fabrico e venda de pão*

*Decreto-Lei n.º 9/2002 de 24 de Janeiro -Estabelece restrições à venda e consumo de bebidas alcoólicas e altera os Decretos-Leis n.ºs 122/79, de 8 de Maio, 252/86, de 25 de Agosto, 168/97, de 4 de Julho, e 370/99, de 18 de Setembro*

*Decreto-Lei n.º 76/2005, de 4 de Abril – Proíbe a venda de tabaco a menores de 16 anos de idade*

*Portaria 262/2000 de 13 de Março – Afixação de preços e entrega de recibo ao consumidor nas cafetarias*

*Portaria n.º 1069/97 de 23 de Outubro - Aprovação do modelo, preço, fornecimento, distribuição, utilização e instrução do livro de reclamações*

*Portaria nº 24/2005 de 11 de Janeiro de 2005 - Define as regras relativas ao modo de apresentação do azeite destinado a ser utilizado como tempero de prato nos estabelecimentos de hotelaria, de restauração e de restauração e bebidas. (proíbe galheteiros a partir de Janeiro de 2006)*

*Portaria 694/80 de 20 de Setembro – Define a obrigatoriedade da afixação do preço por quilograma do Frango Assado*

*Portaria 255/84 de 19 de Maio – Estabelece a obrigatoriedade da existência do “vinho da casa” em estabelecimentos de restauração*

*Decreto-Lei 310/2002 de 18 de Dezembro – Licenciamento do exercício de actividade de exploração de máquinas de diversão*

*Decreto-Lei 309/02 de 16 de Dezembro – Regula a instalação e funcionamento dos recintos de diversão e recintos destinados a espectáculos de natureza não artística*

*Decreto Lei 123/97 de 22 de Maio – Estabelece a obrigatoriedade da adopção das normas aprovadas para a melhoria da acessibilidade de pessoas com mobilidade condicionada no caso dos centros comerciais e estabelecimentos de restauração e bebidas com mais de 150 m<sup>2</sup> de área de acesso ao público*

*Portaria 25/2000 de 26 de Janeiro – Aprovação dos modelos, fornecimento e distribuição das placas de classificação dos estabelecimentos de restauração e bebidas, pela Direcção Geral de Turismo*

*Portaria 1068/97 de 23 de Outubro – Aprova os sinais normalizados dos estabelecimentos de restauração e bebidas entre outros*

*Decreto Regulamentar 1/2002 – Altera o Decreto-Lei 22/98 de 21 de Setembro, que regula a declaração de interesse para o turismo*

*Portaria nº 1063/97 de 21 de Outubro e Decreto-Lei 368/99 de 18 Setembro - Aprova as medidas de protecção contra riscos de incêndio em estabelecimentos comerciais*

*Regulamento de abertura e encerramento dos estabelecimentos de venda ao público e de prestação de serviços do Município da Figueira da Foz*

*Regulamento municipal sobre o licenciamento e funcionamento das esplanadas*

*Esplanada Silva Guimarães – Zona Comercial – Directivas regulamentares especiais para a instalação de esplanadas da zona comercial e envolvente da Esplanada Silva Guimarães*

## ***Alguns sites da Internet:***

Portal dos Consumidores:

<http://www.consumidor.pt/>



Agência Portuguesa da Segurança Alimentar:

<http://www.agenciaalimentar.pt/>

Portal de Hotelaria, Restauração e Bebidas:

<http://www.portalimentar.com/>

Apoios do Instituto de Turismo de Portugal à área de restauração e bebidas:

<http://www.ifturismo.min-economia.pt/>

[ift\\_conteudo\\_01.asp?lang=pt&canal=6&slot=15&artigo=13205](http://www.ifturismo.min-economia.pt/ift_conteudo_01.asp?lang=pt&canal=6&slot=15&artigo=13205)

Associação da Restauração e Similares de Portugal:

<http://www.aresp.pt/>

Associação de Hotelaria e Restauração do Centro

e-mail: [geral@hrcentro.pt](mailto:geral@hrcentro.pt)

Câmara Municipal da Figueira da Foz

<http://www.cm-figfoz.pt/>

Unihsnor – União das Associações de Hotelaria e Restauração do Norte de Portugal

<http://www.unihsnor.pt/internacional.htm>

**A** NEXOS



# AUTOCONTROLO - EQUIPAMENTOS DE FRIO:

Exemplo de tabela de autocontrolo - a colocar em local visível e prático de modo a ser preenchida diariamente:

TEMPERATURAS DE EQUIPAMENTO DE FRIO DO MÊS \_\_\_\_\_ E ANO 20\_\_

Dia	1		2		3		4	
	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Dia	1		2		3		4	
	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °	H:	T <sup>h</sup> °
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Temperatura de refrigeração - carne e peixe: 0° a 3°C  
 Temperatura de refrigeração - legumes e saladas: 4 a 8°C  
 Temperatura de conservação de congelados: -18°C

O responsável:

## AUTOCONTROLO - EQUIPAMENTOS DE FRIO:

### TEMPERATURA DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

A conservação dos alimentos obedece a temperaturas adequadas, ao correcto acondicionamento, à separação adequada dos diversos produtos, ao respeito pelas datas de validade e pelas recomendações do fabricante/embalador/produzidor.

+ 65°C	pratos cozinhados quentes (na restauração é um factor de risco conservar alimentos quentes entre os 5°C e os 65°C)
+ 25°C	alimentos secos
+ 18°C	os alimentos perecíveis não devem ser expostos a temperaturas entre 15°C e 46°C, por mais de 2 horas
+ 15°C	conservas - frutos secos
+ 12°C	ananás - bananas – abacate – manga – papaia - limões - queijo seco - chouriço
+ 10°C	queijo tipo flamengo – gruyère – queijo da ilha – queijo de nisa - queijos de pasta dura - queijo de Évora - semi-conservas – tomate – pimento – pepino – beringela – courgette
+ 8°C	laranjas - tangerina - clementina - abóbora - uvas - ovos
+ 7°C	queijo da serra – roquefort – camembert – queijos de pasta mole – queijo serpa – queijo curado - caça maior – preparados de carne fresca
+ 6°C	maçã – peras – cenoura – alface – couves – feijão verde – produtos à base de carne – queijo fundido – saladas – condimentos - sobremesas
+ 5°C	manteiga - natas – queijo de castelo branco – morango – cerejas
+ 4°C	charcutaria – fiambre – queijo fresco – leite e produtos lácteos – iogurte – coelhos – caça menor – carne fresca – aves e preparados de aves - queijo de azeitão
+ 3°C	sumos de fruta – miudezas e vísceras frescas – preparados de carne com miudezas
+ 2°C	carne picada – pratos cozinhados – preparados de carne picada - pastelaria e massas para pastelaria - ovos pasteurizados
0°C	peixes – mariscos
- 12°C	carnes congeladas (carnes – preparados de carnes – miudezas – gorduras animais fundidas)
- 18°C	carnes ultra-congeladas (carnes – carne picada – preparados e produtos à base de carne) - pratos cozinhados congelados - peixe congelado e ultra-congelado - ultra-congelados
- 20°C	natas geladas - gelados - sorvetes

## **AUTO CONTROLO - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:**

### **Limpeza – Desinfecção de um Estabelecimento de Restauração e Bebidas**

O objectivo é que a limpeza seja feita de modo a que o chão, paredes, bancadas e utensílios estejam sempre limpos! No caso das bancadas e utensílios, deve haver uma higienização sempre e imediatamente após cada utilização. Deverá sistematizar a limpeza do seu estabelecimento como nos esquemas das páginas seguintes, podendo modificá-los e adaptá-los às suas instalações.



***No dia em que a sua cozinha, local de armazenagem e instalações sanitárias, estiverem tão limpas e arrumadas como a sua sala de refeições, podemos ficar tranquilos porque foram atingidos os nossos objectivos!***

***Não se iludam!  
Não nos desiludam!***

## AUTO CONTROLO - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

### Algumas considerações sobre os produtos de limpeza:

**1- Não misture** os produtos de limpeza, porque um produto pode anular a acção do outro (como por exemplo, a lixívia e os compostos amoniacais)

**2- Utilize apenas produtos comerciais autorizados para indústria alimentar** (verifique etiqueta). Por exemplo, não deve utilizar compostos amoniacais numa banca de cozinha/balcão

**3- Não mude os produtos de limpeza do frasco original**, e nem pense sequer em colocá-los em garrações de água

**4- Os desinfectantes são diferentes dos detergentes.** O **detergente** lava por arrasto e desengordura. O **desinfectante** é directamente tóxico para os microorganismos, embora seja mais nocivo para as mãos e tóxico se à sua aplicação não suceder o enxaguamento

**5- Os produtos de limpeza têm de estar guardados em armário fechado!**



## AUTO CONTROLO - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

### Frequência Mínima de Lavagem e Desinfecção de Instalações e Equipamento

	DIÁRIA	SEMANAL	MENSAL
<b>Cozinha</b>			
Pavimento	L	D	
Paredes das zonas de trabalho	L	D	
Tectos			L
Janelas e portas		L	
Puxadores de portas de armários e frigoríficos	L	D	
Recipiente do lixo	L	D	
Pias, lavatórios e torneiras	L	D	
Forno e Fogão	L		
Exaustor		L	
Frigorífico		L	
Congelador			L*
<b>Utensílios e Aparelhos</b>			
Tábuas e superfícies de trabalho	L+D		
Utensílios (Facas, colheres e material de apoio à confecção)		L+D	
Máquinas (picadora de carne, faca eléctrica, fiambreira, etc)	L+D		
Fritadeira		L + 1)	
Microondas	L		
<b>Casas de Banho</b>			
Retretes, urinóis e lavatórios	L+D		
Torneiras e puxadores	L+D		
Lavatórios	L+D		
Pavimento	L+D		
Paredes	L+D		
Vestiários	2)		3)
<b>Locais de Armazenagem</b>			
Pavimentos		L	
Paredes e prateleiras			L*
Local de armazenagem de lixos	L+D		
<b>Sala de refeições</b>	3)		

L – Lavar; D – Desinfectar; L\* - Lavar todos os 3 meses

1) Sempre que mudar o óleo

2) Arrumação

3) Limpeza

## AUTO CONTROLO - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

### EXEMPLOS DE MAPAS DE LIMPEZA

(Para rubricar depois de limpar)

Semana: _____ Mês: _____
Ano: _____

	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sábado	Domingo
Casas de Banho							
Sala das Refeições							
Cozinha (limpeza pós laboral)							
Zona do Balcão							
Zona de Armazenagem							

Detergente utilizado: \_\_\_\_\_

Desinfectante utilizado: \_\_\_\_\_

*Coloque este esquema em local acessível*

*Adapte este esquema consoante as suas necessidades*

## AUTO CONTROLO - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

<i>Descrição</i>	<i>Produto e Concentração</i>	<i>Método</i>	<i>Frequência</i>	<i>Responsável</i>
<i>Chão da cozinha</i>	<i>Desinfectante XXX</i>	<i>Passar primeiro com um rodo e pá, passar em seguida a esfregona com desinfectante e por fim passar a esfregona só com água</i>	<i>Diária (fim do dia)</i>	<i>Dona Maria durante a semana e Senhor Manel aos fins de semana</i>
<i>Frigorífico</i>	<i>Detergente Lava Muito</i>  <i>Desinfectante Próprio</i>	<i>Retirar os alimentos e passar com uma esponja como o produto e depois enxaguar. Passar também com a esponja nas borrachas e manípulo. Por fim secar com papel absorvente e recolocar os alimentos</i>	<i>Detergente – Semanal (todas as segundas feiras)</i>  <i>Desinfectante – Mensal (de 4 em 4 segundas feiras)</i>	<i>Dona Alice</i>
<i>Fiambreira</i>	<i>Detergente Super</i>  <i>Desinfectante Bom</i>	<i>Lavar com um pano esponjoso e detergente, enxaguar, depois voltar a passar com a esponja mas desta vez com o desinfectante e enxaguar por fim. Secar ao ar. Tapar com um pano no fim do expediente.</i>	<i>Diária, no fim do dia</i>	<i>Dona Ana</i>
<i>Fazer uma descrição para as casas de banho, zonas de armazenagem, arcas congeladoras, caixotes do lixo, sala de refeições, bancas da cozinha, exaustor, janelas, tectos, forno, fogão, microondas, etc.</i>				



## AUTOCONTROLO - ÓLEO ALIMENTAR DE FRITURA:

### **Temperatura a que se degrada o óleo**

Óleo de Palma - 240.º C

Óleo de Amendoim - 220.º C

Azeite - 210.º C

Banha de Porco - 180.º C

Óleo de Girassol - 170.º C

Óleo de Soja - 170.º C

Óleo de Colza - 160.º C

Óleo de Milho - 160.º C

Margarina - 150.º C

Manteiga - 110.º C

(A temperatura de fritura é de 180ºC)

### Exemplo dum Quadro para Autocontrolo dos Óleos de Fritura

Mês: \_\_\_\_\_

Tipo de Óleo: \_\_\_\_\_

Fritadeira 1					
Dia	Aspecto físico do óleo	Resultado do teste colorimétrico	Mudança de óleo		O Responsável:
			Sim	Não	
3	Turvo	Azul (mau)	x		Sr. Duarte
6	Amarelo	Branco (Bom)	x		Sr. Duarte
15	Normal	Branco (Bom)	X		Sr. Duarte
23	Amarelo	Branco (Bom)	x		Sr. Duarte





