

Título

“Manual de Apoio às Unidades de
Restauração e Bebidas”

Para Quem

Indústria de Restauração e Bebidas

Conceito

Sensibilização e Informação aos Operadores



**Município de
Castanheira de Pera**

?

?

?

Participaram neste manual:

Nuno Miguel Nogueira Tuna Rabiço (Licenciado em Medicina Veterinária)

Paulo Alexandre Conceição Lopes (Licenciado em Engenharia Alimentar)

M.^a Alexandra Veríssimo H. Mateus (Licenciada em Saúde Ambiental)

Departamento de Urbanismo da Câmara Municipal - Dr. Paula Teixeira

Contactos:

Câmara Municipal de Castanheira de Pera: 236430280
Delegação de Saúde de Castanheira de Pera: 236438875

ÍNDICE:

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO 1..... | 5 |
| NOÇÕES BÁSICAS DE CONTAMINANTES ALIMENTARES..... | 5 |
| CAPÍTULO 2..... | 6 |
| AS INSTALAÇÕES E A SUA DISPOSIÇÃO..... | 6 |
| 2.1 - SALA DE REFEIÇÕES..... | 7 |
| 2.2 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS E VESTIÁRIOS..... | 8 |
| 2.3 - ZONA DE ARMAZENAGEM..... | 9 |
| 2.4 – COZINHA..... | 10 |
| 2.4.1 - Zona de Preparação de Alimentos..... | 10 |
| 2.4.2 - Zona do Forno / Fogão..... | 13 |
| 2.4.3 - Zona de arrefecimento..... | 13 |
| CAPÍTULO 3..... | 14 |
| PRÁTICAS DE HIGIENE..... | 14 |
| 3.1 - ESTADO DE SAÚDE..... | 14 |
| 3.2 - HIGIENE DO PESSOAL/FUNCIONÁRIOS..... | 14 |
| 3.3 - HIGIENE E LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES..... | 16 |
| 3.4 - LIMPEZA E HIGIENE DO EQUIPAMENTO..... | 18 |
| 3.4.1 - Equipamentos de Confeção..... | 18 |
| 3.4.2 - Equipamentos de Frio..... | 19 |
| 3.5 - HIGIENE DOS UTENSÍLIOS..... | 19 |
| CAPÍTULO 4..... | 21 |
| CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS..... | 21 |
| 4.1 - CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS..... | 21 |
| 4.1.1 - Microrganismos..... | 21 |
| 4.1.2 - Algumas regras para diminuir os riscos de contaminação dos alimentos na preparação..... | 23 |
| 4.2 - REFRIGERAÇÃO/CONGELAÇÃO..... | 24 |
| 4.2.1 - Como guardar os géneros alimentícios no frigorífico..... | 25 |
| 4.2.2 - Conservação de produtos congelados..... | 26 |
| 4.2.3 - Expositor frigorífico de sobremesas/bolos:..... | 26 |
| 4.2.4 - Como controlar as falhas dos aparelhos de frio?..... | 27 |
| CAPÍTULO 5..... | 28 |
| AUTOCONTROLO..... | 28 |
| 5.1 - AFINAL O QUE É O AUTOCONTROLO?..... | 31 |
| 5.1.1 - Controlo das temperaturas das câmaras frigoríficas..... | 32 |
| 5.1.2 - Controlo da limpeza/desinfecção..... | 33 |
| 5.1.3 - Controlo das pragas (roedores, insectos, etc.)..... | 34 |
| 5.1.4 - Controlo do óleo alimentar de fritura..... | 35 |
| 5.1.5 - Análises Laboratoriais..... | 36 |
| CAPÍTULO 6..... | 38 |
| ALGUNS ASPECTOS LEGAIS SOBRE O LICENCIAMENTO:..... | 38 |
| CAPÍTULO 7..... | 41 |
| SEGURANÇA E HIGIENE NA INDÚSTRIA DA RESTAURAÇÃO E BEBIDAS..... | 41 |
| 7.1 - MODALIDADES DE ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SEGURANÇA HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO .. | 44 |
| 7.2 - NOTIFICAÇÕES OBRIGATÓRIAS AO INSTITUTO PARA A SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO | 45 |

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO 8..... | 46 |
| GESTÃO DOS RISCOS EXISTENTES EM ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS | 46 |
| 8.1 – RISCO DE INCÊNDIO | 46 |
| 8.1.1 – <i>Medidas de segurança contra riscos de incêndios nos estabelecimentos de restauração e bebidas com área inferior a 300m².</i> | 49 |
| 8.2 – FUGAS DE GÁS | 50 |
| 8.3 – RISCOS ELÉTRICOS..... | 50 |
| 8.3.1 – <i>Incêndios de origem eléctrica</i> | 51 |
| 8.4 – RISCOS COM SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS..... | 52 |
| 8.4.1 – <i>Medidas preventivas</i> | 53 |
| 8.5 – RISCO DE EXPOSIÇÃO A TEMPERATURAS EXTREMAS | 54 |
| CAPÍTULO 9..... | 57 |
| REQUISITOS DO LOCAL DE TRABALHO..... | 57 |
| 9.1- ESPAÇO UNITÁRIO DE TRABALHO | 57 |
| 9.2 – ILUMINAÇÃO..... | 57 |
| 9.2.1 – <i>Sinalização de Segurança e Saúde</i> | 58 |
| 9.3 – RUÍDO | 59 |
| 9.4 – PRIMEIROS SOCORROS | 60 |
| ANEXOS | 61 |
| AUTOCONTROLO | |
| I - EQUIPAMENTOS DE FRIO: | |
| II - EQUIPAMENTOS DE FRIO: | |
| TEMPERATURA DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS | |
| III - LIMPEZA E DESINFECÇÃO: | |
| LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE UM ESTABELECIMENTO DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS..... | |
| IV - LIMPEZA E DESINFECÇÃO: | |
| PRODUTOS DE LIMPEZA | |
| V - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:..... | |
| FREQUÊNCIA MÍNIMA DE LAVAGEM E DESINFECÇÃO DE INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS..... | |
| VI - LIMPEZA E DESINFECÇÃO: | |
| EXEMPLOS DE MAPAS DE LIMPEZA | |
| VII – EXEMPLO DE UM PLANO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO | |
| VIII – REGISTO DO CONTROLO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO NAS INSTALAÇÕES: | |
| IX – REGISTO DO CONTROLO DA QUALIDADE DOS ÓLEOS DE FRITURA:..... | |
| X – ÁRVORE DE DECISÃO: | |
| LEGISLAÇÃO:..... | |

PREFÁCIO

Nos tempos actuais temas como segurança alimentar, higiene dos manipuladores ou higiene e segurança no trabalho têm vindo a alcançar cada vez mais destaque na sociedade. Os estabelecimentos de restauração e bebidas, sendo paralelamente locais de trabalho e de alimentação, necessitam de cumprir determinados requisitos, estipulados por lei, de forma a proteger a saúde pública.

A Câmara Municipal de Castanheira de Pera, tenciona auxiliar os estabelecimentos de restauração e bebida no seu normal funcionamento e gestão. Para isso, foi elaborado o presente manual de apoio às unidades de restauração e bebidas, com contribuição de Nuno Miguel Nogueira Tuna Rabiço (Licenciado em Medicina Veterinária), Paulo Lopes (Licenciado em Engenharia Alimentar), M.^a Alexandra Mateus (Licenciada em Saúde Ambiental) e Departamento de Urbanismo da Câmara Municipal. Os objectivos principais deste manual são a informação e a sensibilização dos colaboradores dos estabelecimentos deste género e a divulgação dos conhecimentos básicos e fundamentais na área da segurança alimentar e de higiene saúde e segurança no trabalho. Sendo este manual um instrumento de consulta, nele pode-se encontrar referências a temas como HACCP, Autocontrolo, Licenciamento e Segurança, Saúde e Higiene na Indústria de Restauração e Bebidas.

A Câmara Municipal espera que com este trabalho possa contribuir para a melhoria da qualidade do serviço prestado nos estabelecimentos do município, de forma a receber condignamente os seus visitantes/turistas e a agradar aos seus habitantes.



CAPÍTULO 1

Noções básicas de contaminantes alimentares

Todos os **alimentos** podem ser **contaminados** por diversos agentes, muitas vezes imperceptíveis à visão e ao sabor, tornando-se veículos de substâncias nefastas para a saúde.

Essa contaminação resulta, normalmente, em **intoxicações alimentares** e pode acontecer por:

- **Contaminação química:** este tipo de contaminação ocorre quando os alimentos entram em contacto com substâncias químicas ou com os seus resíduos, acontece devido ao uso incorrecto de detergentes, desinfectantes e lubrificantes.

- **Contaminação física:** a contaminação física resulta da queda de um qualquer objecto estranho no alimento, como seja um cabelo ou um insecto.

- **Contaminação biológica:** a contaminação biológica é aquela que resulta da actividade de microrganismos, principalmente as bactérias, mas também leveduras, vírus e bolores.



Por isso, é imperioso que se efectuem a uma série de **procedimentos de controlo** não só na fase de **confeção** dos alimentos mas também durante a sua **armazenagem**.



CAPÍTULO 2

As instalações e a sua disposição

O estabelecimento é constituído por diversos espaços destinados à população em geral. Para tal, é necessário que cumpra um conjunto de requisitos legais do tipo estruturais e organizacionais, de forma a não ser susceptível de prejudicar a saúde pública.

Como requisitos estruturais temos:

Pavimentos – constituídos por material anti-derrapante, resistente e não tóxico. Devem estar limpos e desinfetados, sem mosaicos partidos, fissuras ou descontinuidades. Todos os ralos de ligação ao esgoto devem possuir tampas ou grades de protecção.

Paredes e tectos – deverão ser utilizados materiais impermeáveis, não absorventes, laváveis, não tóxicos, devendo as superfícies ser lisas até uma altura adequada às operações. Estes não devem ter indícios de humidade, proliferação de bolores, nem de teias de aranha.

Junções – as junções entre as paredes e os tectos ou entre as paredes e o pavimento, devem ser estanques e arredondadas para permitir uma higienização fácil e eficaz.

Janelas – não devem ter acumulação de sujidade. Devem estar protegidas com redes mosquiteiras amovíveis para impedirem a entrada de insectos e para facilitar a sua higienização. Os vidros devem estar sempre impecavelmente limpos.

Portas – devem ser de material liso, impermeável e facilmente laváveis. As portas e respectivos manípulos devem ter cuidados permanentes de limpeza. As portas, sempre que possível, devem permanecer fechadas.

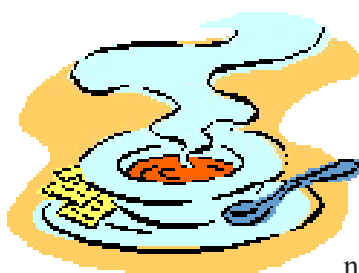
Lâmpadas – devem estar devidamente protegidas para em caso de quebra os seus vidros não constituam perigo.



Para prevenir infestação e contaminação das instalações e dos equipamentos e consequentemente a protecção da saúde pública, não é permitida a presença de animais (cães, gatos, pássaros, etc) nos estabelecimentos de restauração e bebidas. Para tal deve-se afixar o respectivo símbolo à entrada do estabelecimento e em local bem visível.



2.1 - Sala de Refeições



A sala de refeições e a postura dos empregados de mesa são a imagem do estabelecimento para o cliente.

Este espaço destina-se ao consumo final dos produtos alimentares, implicando a permanência das pessoas no local. É necessário portanto, que este cumpra determinados requisitos estruturais, tais como: colocação de extintores, sinalização das saídas de emergência, condições de ambiente térmico, entre outros. Estes aspectos irão ser abordados mais à frente.



2.2 - Instalações Sanitárias e Vestiários

Todos os estabelecimentos têm de ter uma instalação sanitária e um vestiário para os seus trabalhadores, sempre que possível separados por sexos.

Por serem um potencial foco de contaminação, devem ser tidas como importantes. Assim, as regras de limpeza e desinfeção não devem ser negligenciadas.

As instalações sanitárias e os vestiários devem situar-se em local afastado da área de confecção, armazenamento e preparação não comunicando directamente com estas zonas. Nas instalações sanitárias, deve existir ventilação natural e pavimentos revestidos de material resistente, liso e inclinado para ralos de escoamento. As suas paredes devem ser de cor clara e revestidas de material impermeável, pelo menos, até 1,5m de altura. Os lavatórios devem estar providos de sabão líquido, não irritante, de dispositivos automáticos de secagem das mãos ou toalhas individuais de papel, de papel higiénico, de caixotes de lixo convenientemente forrados e de piassaba junto às sanitas. As portas devem ter molas de retorno. **As toalhas de pano não são permitidas.**

Os trabalhadores devem ter à sua disposição vestiários que lhes permita mudar e guardar o vestuário pessoal. Os vestiários devem dispor de armários individuais em igual número ao de trabalhadores.





2.3 - 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). O material de escritório (dossiers, etc.) também deverá ser guardado em local próprio e fechado. Lembre-se que **os produtos de limpeza deverão estar guardados em armário fechado**, para evitar a contaminação química.

As prateleiras da zona de armazenagem devem estar em boas condições, sendo de material facilmente lavável, desinfectável, resistente e não tóxico. As prateleiras mais baixas devem estar a pelo menos 20cm do pavimento. **Nunca deverá colocar os produtos alimentares em contacto directo com o chão**. As batatas/cebolas/alhos deverão estar sobre uma grelha plástica facilmente lavável, desinfectável, nunca directamente no pavimento, 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. Os ovos, podem ser armazenados fora do frigorífico desde que em lugar fresco e seco (temperatura inferior a 18°C). Não deve lavar os ovos antes de os armazenar.



2.4 – Cozinha

2.4.1 - Zona de Preparação de Alimentos

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

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. Esta zona deve ser limpa e desinfectada diariamente e logo após a conclusão de uma tarefa.



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**:

| Tipo de alimento | Cor do material |
|------------------------|-----------------|
| Peixe | Blue |
| Carne crua | Red |
| Carne cozinhada | Yellow |
| Legumes crus e frutas | Green |
| Pão e produtos lácteos | White |
| Vegetais cozinhados | Brown |



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). Portanto, não deve utilizar os mesmos utensílios (como as facas) para preparar diferentes tipos de alimentos.



Deverão ser criados dois circuitos separados dentro da cozinha:

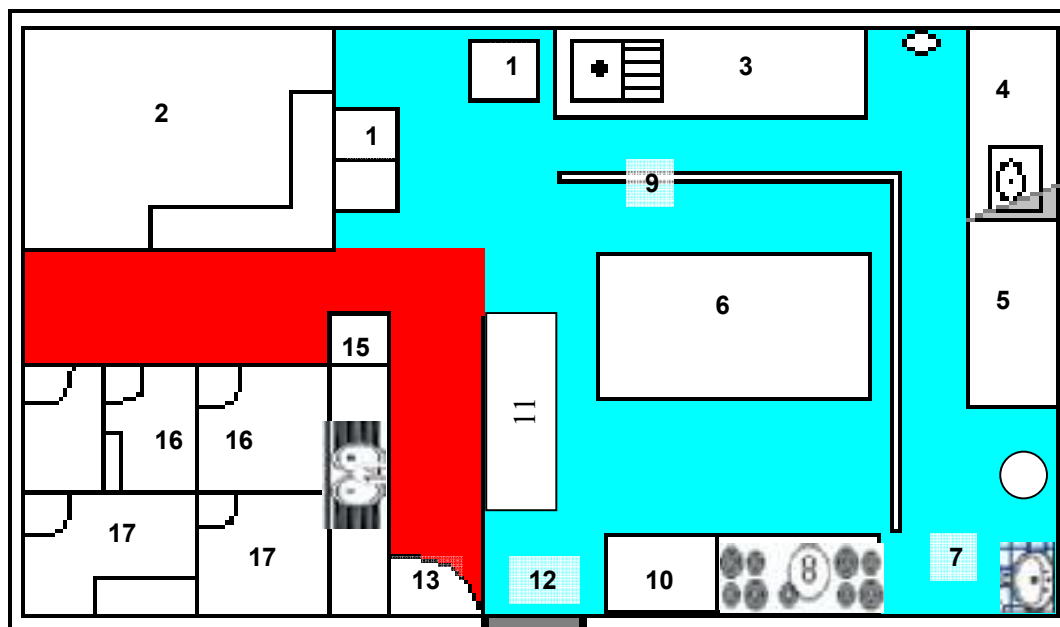


Fig. 1 – Exemplo de uma cozinha modelo para pequenas unidades de restauração.

Legenda:

Zona suja

Zona limpa

1 – Equipamento de Frio

2 – Despensa

3 – Banca de preparação de legumes

4 – Banca de preparação do peixe

5 – Banca de preparação da carne

6 – Bancada de apoio

7 – Lavatório com torneira accionada por comando não manual para higienização das mãos dos manipuladores de alimentos

8 – Fogão/Forno

9 – Calha de drenagem

10 – Zona de empratamento

11 – Zona de armazenagem de pratos/travessas e outros utensílios

12 – Zona de passagem das refeições para a sala

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)

16 – Vestiários e WC's para homens

17 – Vestiários e WC's para mulheres



→ **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”).

Descongelação de Alimentos

Existem alimentos congelados que não necessitam de descongelação para serem confeccionados, de que são exemplo os rissóis, croquetes, etc.

Para descongelar alimentos, antes da preparação ou confecção, deverão ser utilizados os seguintes procedimentos:

- ❖ A descongelação deve decorrer, no mínimo tempo possível e a temperatura controlada;
- ❖ Deve ser feita em frio positivo a uma temperatura máxima de 4°C;
- ❖ Em situação de excepção e nunca como prática assídua, poderá recorrer-se à descongelação em água corrente potável. Nesta situação a temperatura máxima da água deve ser de 21°C e esta operação não deverá ultrapassar as 4 horas;
- ❖ A água de descongelação (exsudado) não deve permanecer em contacto com os produtos;
- ❖ Os produtos descongelados, de origem animal, devem ser confeccionados num prazo máximo de 24 horas;
- ❖ A recongelação de um produto descongelado é formalmente proibida.



2.4.2 - Zona do Forno / Fogão

É uma das zonas fulcrais nos estabelecimentos de restauração. O seu normal funcionamento implica inevitavelmente a acumulação de gordura e humidade, bem como a deterioração do estado de conservação dos materiais. É por esta razão que o exaustor é um equipamento fundamental na cozinha, devendo estar permanentemente ligado durante a confecção. Caso o exaustor possua uma lâmpada, esta deverá estar devidamente protegida, o mesmo se aplica a todas as lâmpadas da área da cozinha.

Deve ter em atenção que a confecção dos alimentos deve decorrer, de forma a preservar o seu valor nutritivo.

- O tempo e a temperatura de cozedura devem ser suficientes para tornar o produto alimentar aceitável do ponto de vista do consumo.
- Após a cozedura os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura de 63°C, até ao momento de servir.
- As temperaturas de confecção devem ser regularmente controladas e registadas.
- Os óleos e outras gorduras utilizadas na fritura de alimentos devem ser controladas (existem testes rápidos que permitem fazer este controlo) e registar sempre o controlo efectuado.



2.4.3 - Zona de arrefecimento

Após a confecção, os alimentos que não são consumidos de imediato, devem ser refrigerados o mais rapidamente possível.

Os produtos devem arrefecer dos 63°C aos 5°C durante um período que não deve ser superior a 2 horas. Os recipientes utilizados devem ser limpos, desinfectados e enxaguados de forma eficaz.



CAPITULO 3

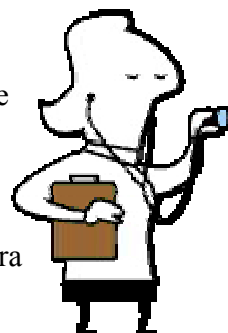
Práticas de Higiene

3.1 - Estado de Saúde

Todos os colaboradores que exerçam actividades na área da restauração devem apresentar um comprovativo médico – ficha de aptidão – que ateste a sua aptidão.

Os colaboradores devem efectuar:

- ✓ Um exame médico completo, no início da sua actividade profissional;
- ✓ Exames periódicos, que devem ser anuais, para pessoas com idade inferior aos 18 anos e superior a 50 anos e bienais para pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos;
- ✓ Exames ocasionais, sempre que haja necessidade.



3.2 - 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.

A roupa e outro material de uso pessoal, que se utiliza fora do local de laboração, devem ser deixado no vestiário.

O fardamento é para uso exclusivo, no local de trabalho.



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.

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;
- Antes de calçar as luvas;
- 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;



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**, lembre-se que 90% das bactérias se acumulam debaixo das unhas. Estas devem estar cortadas rente e sem verniz. Também não deve usar **anéis, pulseiras e relógios**.

As luvas devem utilizar-se sempre, como protecção de ferimentos e infecções das mãos e sempre que exista manuseamento de produtos alimentares prontos a consumir (preparação de sandes, pratos frios).



As tarefas executadas com recurso a luvas descartáveis, devem decorrer sem interrupção.

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.



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

Deve existir sinalética referente às proibições de fumar, comer e usar adornos no interior das instalações.

3.3 - Higiene e Limpeza das Instalações

A frequência da limpeza e desinfecção das paredes, tectos, casas de banho e armazém, varia de estabelecimento para estabelecimento. Use como guia a tabela do **Anexo V**. Poderá fazer a limpeza/lavagem/desinfecção mais vezes, ou com uma frequência diferente mas aceitável. Faça uma escala para determinar quem limpa o quê. Adapte um plano próprio para o seu estabelecimento.

O processo de limpeza e desinfecção, deve cumprir os seguintes passos:

- ✓ Remover os resíduos sólidos com a ajuda de utensílios apropriados;
- ✓ Lavar com água e detergente;
- ✓ Enxaguar com água corrente;
- ✓ Aplicar o desinfetante de acordo com as indicações do fabricante;
- ✓ Enxaguar novamente com água corrente;
- ✓ Nas superfícies de contacto, limpar com toalhete descartáveis (no chão remover a maior quantidade de água com a ajuda de um rodo);
- ✓ Sempre que o detergente for simultaneamente desinfetante, serão seguidas as indicações do fabricante.



Não é permitido varrer o seu estabelecimento. As vassouras levantam pó que se deposita sobre os objectos, bancadas e alimentos. Assim, para limpar o seu estabelecimento utilize um rodo ou aspirador e em seguida a esfregona.



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!

Faça a separação dos lixos!



Tenha recipientes separados para:

- Vidros
- Plásticos
- Metal
- Papel e cartão

Desde Janeiro de 1999 a Portaria 29-B/98 de 15 de Janeiro permite 2 opções para a comercialização de águas, cervejas e refrigerantes, para consumo imediato, nos estabelecimentos de hotelaria, restauração e bebidas:

- Embalagens não-reutilizáveis (tara perdida) – só é permitido se aderir a um sistema de recolha selectiva que garanta a reciclagem das embalagens usadas, como é o caso do VERDORECA;

- Embalagens reutilizáveis (tara recuperável) – é sempre permitido

O VERDORECA é uma opção valiosa para o cumprimento da legislação em vigor e foi criado para os estabelecimentos que comercializam bebidas refrigerantes, cervejas e águas embaladas, destinadas a consumo imediato, em embalagens não-reutilizáveis.



Para aderir ao Verdoreca basta ligar para a Linha Azul VERDORECA 808 10 20 21 (custo de uma chamada local), nos dias úteis, das 9h00 às 12h30 ou das 14h00 às 18h00, e terá à sua disposição uma equipa que o ajudará a efectuar a sua inscrição.

3.4 - Limpeza e Higiene do Equipamento

O equipamento da cozinha deverá ser em inox. e/ou alumínio (este último, nunca pode estar em contacto com os alimentos), ou outro material facilmente lavável e desinfectável. O recurso a madeira é contra-indicado, quer por ser muito difícil de higienizar, quer por ser um material facilmente inflamável.

3.4.1 - Equipamentos de Confecção

Os aparelhos eléctricos, fogões, pias e bancas têm de ser lavados todos os dias.

As superfícies da cozinha devem estar sempre limpas, lavadas e desinfectadas 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).

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.



3.4.2 - Equipamentos de Frio

Os congeladores devem ser descongelados, limpos e desinfectados uma vez de três em três meses.

Os frigoríficos devem ser limpos e desinfectados uma vez por semana. As portas/borrachas não devem ser esquecidas. Os equipamentos de frio não devem ser lavados com os alimentos no seu interior.

3.5 - Higiene dos Utensílios

A lavagem dos utensílios deve ser feita na máquina com água quente e detergente a uma temperatura de 65°C, de forma a desinfectar. Poderá colocar as chávenas de café numa tina com água e lixívia ¹para retirar as marcas de baton, mas este procedimento nunca dispensa a máquina de lavar.

Quando detectar louças ou copos com fissuras e falhas deverá retirá-los de imediato de serviço. A limpeza dos utensílios é muito importante, não podendo estes serem reutilizados sujos.

A **secagem não deve ser feita com panos mas sim ao ar**, já que estes absorvem microorganismos e sujidade contaminando as superfícies ou utensílios com que contactam.



Após a higienização, os utensílios de cozinha e balcão, devem ser armazenados dentro de um **armário fechado**, protegidos da acumulação de pó e gordura. Devido à dificuldade na sua arrumação, as panelas muito grandes podem estar arrumadas em armário aberto, desde que estejam **voltadas para**

¹ Não é permitido o uso de lixívia comercial, mas sim lixívia específica para a área alimentar.



baixo e sejam devidamente **higienizadas antes de cada utilização**.

A utilização de materiais em madeira ou verga deve ser evitada. Contudo, na sua utilização deve ter-se atenção ao seu bom estado de conservação e limpeza.

Na **sala de refeições** não coloque 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/desinfectantes utilizados.



CAPÍTULO 4

Conservação de Alimentos

4.1 - Contaminação dos alimentos

A contaminação dos alimentos dá-se por meio de microrganismos que se multiplicam quando estão reunidas as condições de calor e humidade necessárias. Os microrganismos passam muito facilmente de um alimento para outro por contacto directo ou indirecto (como por exemplo, mãos que não estão devidamente higienizadas). Para diminuir o risco de contaminação existem determinadas regras que deverão ser cumpridas, nomeadamente as que se encontram enumeradas no ponto 4.1.2..

4.1.1 - Microrganismos



Os microrganismos que contaminam os alimentos são bactérias ou fungos, que para além de alterarem as **características gustativas** podem conduzir à **toxinfecção alimentar** (infecção ou intoxicação, devida a bactérias patogénicas ou suas toxinas). São seres invisíveis a olho nu e quando surgem num alimento já com alteração do cheiro e do aspecto, significa que a quantidade de microrganismos é muito elevada.

De seguida, abordaremos algumas das principais bactérias que podem deteriorar os alimentos, causando toxinfecções alimentares:



STAPHYLOCOCCUS AUREUS: Esta bactéria propaga-se aos alimentos, através do homem localizando-se, preferencialmente, nas fossas nasais, nariz, garganta e na pele.

Alimentos mais susceptíveis: alimentos salgados e ligeiramente açucarados; carne (principalmente picada); produtos de pastelaria.

SALMONELLA spp: Encontra-se, preferencialmente, no intestino de animais domésticos, aves e do Homem (portador assintomático). A eliminação nas fezes contamina o solo e águas, acabando por ser espalhada no meio ambiente e consequentemente nos alimentos dos animais e do homem. É uma das causas mais comuns de toxinfecções alimentares, podendo mesmo, no caso de pessoas debilitadas, provocar a morte.

Alimentos mais susceptíveis: frango, peru e pato quando assados inteiros, porque não atingem a temperatura necessária para destruir a Salmonella. Ovos, maionese, cremes e molhos.

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS: Esta bactéria é das mais amplamente distribuídas na natureza, nomeadamente solo, água, alimentos e trato intestinal do homem e dos animais, tendo sido encontrada em diversos alimentos congelados: em carnes, peixes, frutos e vegetais.

Alimentos mais susceptíveis: pratos com molhos confeccionados de véspera que arrefecem lentamente e que no dia seguinte não são convenientemente aquecidos. Molhos cuja prova é feita pelos cozinheiros, após a fervura, com o dedo.

LISTERIA MONOCYTOGENES: Está amplamente distribuída pela natureza, solo, água e ambientes húmidos (ralos, grades de escoamento), fezes de animais e produtos vegetais.

Alimentos mais susceptíveis: os queijos, os produtos fumados e as hortaliças “murchas” ou em decomposição são um bom meio para este microrganismo; mas, devido à sua ampla distribuição, pode existir em quase todos os alimentos.

ESCHERICHIA COLI: A bactéria está muito distribuída pelo ambiente, mas a principal reserva, é o intestino do homem e dos animais.

Alimentos mais susceptíveis: devido à sua ampla distribuição e associada à falta de higiene pessoal, pode chegar à água e a todos os alimentos.



4.1.2 - Algumas regras para diminuir os riscos de contaminação dos alimentos na preparação

- Antes de iniciar a confecção, deve confirmar que tem tudo o que precisa à mão e que tem os utensílios e bancadas lavadas e desinfectadas;
- Não utilize tábuas de madeira;
- Não utilize instrumentos de cozinha mal lavados (os resíduos que estiverem entranhados no utensílio poderão estar cheios de microrganismos, que se desenvolvem muito rapidamente à temperatura ambiente);
- Impeça a contaminação dos alimentos pelos manipuladores, estabelecendo medidas rigorosas de controlo da saúde, da integridade das mãos, unhas e higiene individual;
- Tenha as mãos muito bem lavadas antes de mexer nos alimentos / utensílios / bancadas;
- Não seque as mãos em panos / toalhas de pano / aventais;
- Se tiver feridas nas mãos, manipule os alimentos com luvas;
- Não prove com o dedo, utilize uma colher, que só deverá ser novamente utilizada após higienização;
- Não prepare os alimentos com demasiada antecedência;
- Não prepare 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 microrganismos muito perigosos (especialmente para grávidas);
- 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 desinfectante (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, feijão e 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);
- 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 deixe os cozinhados ao ar livre mais do que 3h, deve-se guardar no frigorífico e para reaquecer deve deixar ferver os alimentos para eliminar 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.

4.2 - Refrigeração/Congelação

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:



- Estes equipamentos devem possuir um **termómetro** em local visível, para se poder controlar e registar a temperatura, assiduamente (no mínimo duas vezes por dia, por exemplo de manhã e à tarde);
- Os equipamentos de frio devem proporcionar **temperatura estável** e uniforme e um grau de humidade adequado ao produto a conservar.

4.2.1 - Como guardar os géneros alimentícios no frigorífico

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 frigoríficas!

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.

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 (guardados em sacos próprios e bem fechados)





4.2.2 - Conservação de produtos congelados

A arca de conservação de congelados 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!

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 outros fins). 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!

4.2.3 - Expositor frigorífico de sobremesas/bolos:



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

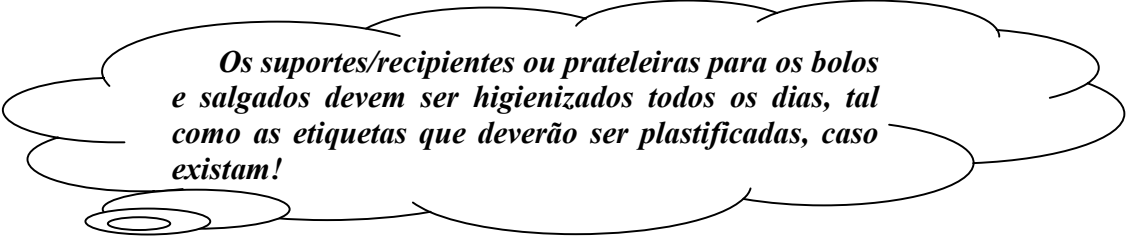
No caso dos estabelecimentos de **bebidas**, colocam-se os produtos de pastelaria nas prateleiras de cima e os chocolates, garrafas de sumos e outros produtos embalados nas prateleiras de baixo.



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 microrganismos 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!

4.2.4 - 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!!!



CAPÍTULO 5

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, ou à Associação de Hotelaria e Restauração do Centro. Porém, estas entidades só o orientam nas suas atitudes e alertam para as deficiências higiénicas/estruturais, porque **quem irá fazer o autocontrolo é quem está todos os dias no estabelecimento.**

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.

O autocontrolo permite uma gestão em termos de segurança alimentar e de qualidade no seu estabelecimento, diminuindo o risco de contaminação alimentar. Para tal, é necessário criar registos que permitam uma boa organização do estabelecimento.

Com o aparecimento do Regulamento (CE) n.º 853/2004 relativo à higiene dos géneros alimentícios, os operadores das empresas do sector alimentar devem estabelecer um programa de autocontrolo seguindo os princípios do sistema Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (APCPC), vulgo **HACCP**.



Este sistema permite identificar os perigos no decorrer de todas as etapas, desde a matéria prima até a obtenção do produto final. Define medidas preventivas para minimizar a ocorrência dos mesmos e estabelece medidas efectivas para os controlar.

O dito Regulamento relativo às regras gerais destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar no que se refere à **higiene dos géneros alimentícios**, tem em particular consideração os seguintes princípios:

- a) Os operadores do sector alimentar são os principais responsáveis pela segurança dos géneros alimentícios;
- b) A necessidade de garantir a segurança dos géneros alimentícios ao longo da cadeia alimentar, com início na produção primária;
- c) No caso dos géneros alimentícios que não possam ser armazenados com segurança à temperatura ambiente, a importância da manutenção da cadeia do frio, em especialmente para os alimentos congelados;
- d) A aplicação geral dos procedimentos baseados nos princípios HACCP², associadas à observância de boas práticas de higiene, deve reforçar a responsabilidade dos operadores das empresas do sector alimentar;
- e) Os códigos de boas práticas constituem um instrumento valioso para auxiliar os operadores das empresas do sector alimentar, a todos os níveis da cadeia alimentar, na observância das regras de higiene e dos princípios HACCP;

Segundo o Artigo 5º do dito Regulamento, os operadores das empresas do sector alimentar criam, aplicam e mantêm um processo ou processos permanentes baseados nos princípios HACCP.

Os princípios HACCP são os seguintes:

- a) Identificação de quaisquer perigos que devam ser evitados, eliminados ou reduzidos para níveis aceitáveis;
- b) Identificação dos pontos críticos de controlo na fase ou fases em que o controlo é essencial para evitar ou eliminar um risco ou para o reduzir para níveis aceitáveis;

² HACCP: Análise dos Perigos e Controlo dos Pontos Críticos



- c) Estabelecimento de limites críticos em pontos críticos de controlo, que separem a aceitabilidade da não aceitabilidade com vista à prevenção, eliminação ou redução dos riscos identificados;
- d) Estabelecimento e aplicação de processos eficazes de vigilância em pontos críticos de controlo;
- e) Estabelecimento de medidas correctivas quando a vigilância indicar que um ponto crítico de controlo não se encontra sob controlo;
- f) Estabelecimento de processos, a efectuar regularmente, para verificar que as medidas referidas nas alíneas a) a e) funcionam eficazmente;
- g) Elaboração de documentos e registos adequados à natureza e dimensão das empresas, a fim de demonstrar a aplicação eficaz das medidas referidas nas alíneas a) a f). Sempre que seja efectuada qualquer alteração nos produtos, no processo, ou em qualquer fase da produção, os operadores das empresas do sector alimentar procedem a uma revisão do processo e introduzem as alterações necessárias.

A implementação do plano HACCP segundo estes 7 princípios, pode ser desenvolvida em 14 passos que se encontram apresentados de forma esquemática:

Passos para a implementação do plano HACCP

1. Definição do âmbito de estudo do plano de HACCP;
2. Constituição da equipa de HACCP;
3. Descrição do produto;
4. Identificação do uso pretendido do produto;
5. Elaboração de um fluxograma genérico de fabrico;
6. Verificação do fluxograma no local;
7. Identificação dos perigos e avaliação da sua severidade. Listagem de perigos e especificações das medidas preventivas (Princípio 1);
8. Determinação dos pontos críticos de controlo (PCC's) usando a árvore de decisão (Princípio 2) em Anexo;
9. Estabelecimento de limites críticos para cada PCC – indicam se uma operação está sob controlo num dado PCC (Princípio 3);



10. Estabelecimento e implementação de um sistema de monitorização para controlo dos PCC's (Princípio 4);
11. Estabelecimento de acções correctivas a tomar quando num dado ponto crítico de controlo se identifica um desvio revelado pela monitorização (Princípio 5);
12. Estabelecimento de sistemas de registo e arquivo que documentam o plano (Princípio 6);
13. Estabelecimento de procedimentos para a verificação do sistema HACCP, incluindo testes complementares que mostrem que o sistema funciona (Princípio 7);
14. Revisão do plano de HACCP.

Os operadores das empresas do sector alimentar estão obrigados a fornecer à autoridade competente as provas da implementação do sistema HACCP.

5.1 - 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 diariamente, havendo obviamente muito a fazer numa fase inicial, especialmente se houver necessidade dos manipuladores participarem em acções de formação sobre higiene, manipulação, conservação de alimentos, etc.

O autocontrolo não é feito para “agradar” às entidades fiscalizadoras, mas para garantir que o seu estabelecimento não tenha falhas.



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

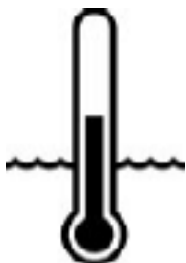
Controlo da qualidade dos óleos de fritura através de testes colorimétricos

Controlo da saúde e da formação profissional para cada funcionário

Análises ao equipamento, mãos do manipulador, refeições confeccionadas e água

Em seguida são explicados alguns destes parâmetros.

5.1.1 - 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.

Contudo, 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.

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 de uma tabela de registo de temperaturas. Poderá utilizá-la ou adaptá-la à realidade do seu estabelecimento.

5.1.2 - 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:

Deve elaborar um plano de higiene para o seu estabelecimento e criar os registos respectivos, de forma a provar que realmente a 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. As Fichas de Dados de Segurança



constituem uma das medidas preventivas contra riscos com substâncias químicas. Este assunto irá ser abordado posteriormente, em capítulo próprio.

5.1.3 - 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 já que são um veículo de bactérias.

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. Desta forma, deverá manter esses locais higienizados.

Tenha em atenção que a probabilidade de não ter pragas no seu estabelecimento é directamente proporcional à limpeza que faz.



Os **insectos voadores** também são considerados pragas e deverá tomar as medidas adequadas para os evitar, tais como janelas providas de redes mosquiteiras, electrocutores à mesma altura e a uma distância não superior a 1,5m da porta, ou cortinas de ar nas portas.

5.1.4 - Controlo do óleo alimentar de fritura

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, em 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.



5.1.5 - 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 microrganismos 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 várias vezes ao 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 estejam assegurados, de forma a testar se o método e produtos utilizados na higienização são eficazes.

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!





Principais parâmetros a serem avaliados:

1- Refeição confeccionada – para verificar se o produto obedece aos critérios microbiológicos legislados;

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 ou desinfetante 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.



CAPÍTULO 6

Alguns aspectos legais sobre o licenciamento:

A legislação relativa ao licenciamento de Restauração e Bebidas, foi recentemente alterada pelo Decreto-Lei nº 234/2007, de 19 de Junho, o qual estabelece o Regime Jurídico a que fica sujeita a instalação e a modificação dos estabelecimentos de Restauração ou de Bebidas, bem como o regime aplicável à respectiva exploração e funcionamento.

Contudo, continua em vigor os requisitos mínimos das instalações e de funcionamento dos estabelecimentos de Restauração ou de Bebidas previstos no Decreto Regulamentar 38/97 de 25 de Setembro.

- Resumidamente, os requisitos mínimos exigidos são os seguintes:

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 vestiário 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 m2**, 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.

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 e 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!

Consulte a listagem da Legislação no final do documento.



CAPÍTULO 7

Segurança e Higiene na Indústria da Restauração e Bebidas



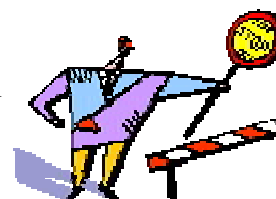
A realização pessoal e profissional encontram na qualidade de vida de trabalho, especialmente a que é favorecida pelas condições de Higiene, Segurança e Saúde, uma matriz fundamental para o seu desenvolvimento.

As condições de Segurança, Higiene e Saúde no trabalho constituem o fundamento material de qualquer programa de prevenção de riscos profissionais e contribuem, na empresa, para o aumento da competitividade com diminuição da sinistralidade.

A Higiene e a Segurança são duas actividades que estão intimamente relacionadas com o objectivo de garantir condições de trabalho capazes de manter um nível de saúde dos colaboradores e trabalhadores de uma Empresa

A **Higiene do trabalho** destina-se a combater, dum ponto de vista não médico, as **Doenças Profissionais**, identificando os factores que podem afectar o ambiente de trabalho e o trabalhador, visando eliminar ou reduzir os riscos profissionais.

A **Segurança do trabalho** propõe-se combater, também dum ponto de vista não médico, os **Acidentes de Trabalho**, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer educando os trabalhadores a utilizarem medidas preventivas.



Entende-se por **Doenças do Trabalho**, aquelas que derivam das condições especiais em que o trabalho é realizado. Um exemplo comum é a **acuidade auditiva** (surdez), já que resulta da exposição prolongada do trabalhador a níveis elevados de ruído, sem as devidas protecções.



Acidente de Trabalho é aquele que se verifica no local e no tempo de trabalho e que produza directa ou indirectamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou a morte. O conceito de Acidente de Trabalho compreende três elementos essenciais que se têm de verificar conjuntamente:

- Elemento **espacial** (o local de trabalho);
- Elemento **temporal** (o tempo de trabalho);
- Elemento **causal** (nexo de causa-efeito entre o evento e a lesão).

Ocorrido um Acidente de Trabalho, o empregador deve participá-lo no prazo de **24 horas** à Inspecção-geral do Trabalho, caso o acidente tenha sido mortal ou evidencie uma situação particularmente grave.

O Acidente de Trabalho pode ser participado:

- Pelo próprio sinistrado (ou familiares) à entidade empregadora,
- Pela entidade empregadora à respectiva entidade seguradora;
- À respectiva instituição de previdência (até ao dia 20 do mês seguinte àquele em que tenha ocorrido o acidente);
- Ao tribunal competente.

A participação deve ser feita por meio do modelo de participação do acidente de trabalho, mediante a Portaria 137/94 de 8 de Maio:



Os acidentes de trabalho, geralmente, resultam de situações de risco/perigo. Uma situação é considerada perigosa quando uma pessoa é exposta a um ou mais riscos/fenómenos perigosos:



O **Perigo** resulta da propriedade de um componente de trabalho ser potencialmente causador de dano. Existem vários perigos em todos os locais de trabalho. Numa cozinha, por exemplo, uma faca é um perigo porque é afiada, uma tábua de cortar também constitui perigo porque pode alojar bactérias.

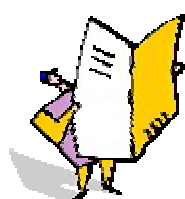
O **Risco** é a possibilidade de um trabalhador sofrer um dano na sua saúde ou integridade física, provocada pelo trabalho. Este pressupõe a interação do Homem com os componentes de trabalho. Numa cozinha, quando uma faca é correctamente utilizada, para o propósito para o qual foi concebida e por alguém que tenha preparação para tal, o risco de ferimento é muito reduzido. Por outro lado, se a faca é incorrecta e indevidamente utilizada por um funcionário sem formação, o risco de lesão é elevado. Se uma tábua de cortar é mantida limpa e desinfectada, o risco de contaminação por *Salmonella* ou por outro tipo de bactéria é mínimo. Contudo, se as condições globais de higiene da cozinha são pobres, então o risco de infecção e contaminação são elevados.



No caso de impossibilidade de eliminação dos riscos é necessário controlá-los. Este processo resume-se fundamentalmente em 4 etapas:



| Processo | | Tipo de medidas |
|----------|--------------------------|----------------------|
| | Eliminar/reduzir o risco | Construtivas |
| | Envolver o risco | |
| | Afastar o Homem | Organizacionais |
| | Proteger o Homem | Protecção Individual |



Todos os trabalhadores necessitam de estar devidamente **informados** e **sensibilizados** para os riscos e perigos existentes no seu posto de trabalho.

Na prática, as medidas de prevenção, são geralmente empregadas de forma combinada. Por exemplo, no caso das facas, pode ser utilizado Equipamento de Protecção Individual (luvas da malha de aço) paralelamente com a formação adequada do trabalhador, assim como, a organização geral do espaço. Quando se adopta medidas de controlo de perigos, é necessário que estas sejam constantemente revistas e mantidas actualizadas.

7.1 - Modalidades de organização dos serviços de Segurança Higiene e Saúde no Trabalho

Compete ao empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de Higiene e Saúde em todos os aspectos relacionados com o trabalho as quais constituem ao nível da empresa, um elemento determinante na prevenção de riscos profissionais e na promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores.

Na organização dos serviços de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, a entidade empregadora pode adoptar uma das seguintes modalidades:

- Serviços internos: são os serviços que fazem parte da estrutura da empresa e destinam-se exclusivamente aos trabalhadores que nela prestam serviços;



- Serviços interempresas: são criadas por uma pluralidade de empresas ou estabelecimentos para utilização comum dos trabalhadores que nela prestam serviços;
- Serviços externos: são contratadas pela empresa a outra entidade;
- Entidade empregadora/trabalhador designado (caso tenha formação adequada, tendo em conta a dimensão da empresa e a natureza das actividades e o tipo de riscos presentes).

7.2 - Notificações obrigatórias ao Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

1. Relatório Anual da Actividade dos Serviços de Segurança Higiene e Saúde no Trabalho (SHST):

as entidades empregadoras devem elaborar, para cada um dos estabelecimentos, o Relatório da Actividade dos Serviços de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho referente ao ano decorrido e proceder à sua entrega obrigatória entre 1 e 30 de Abril do ano em curso. A entrega do relatório deve ser feita ao Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho e ao Delegado Concelhio de Saúde da área da localização do estabelecimento.



2. Modalidade adoptada na organização dos serviços de SHST.

3. Trabalho com agentes biológicos: o empregador deve notificar o Instituto para a a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST) e a Direcção-Geral de Saúde em caso de utilização de agentes biológicos com, pelo menos, 30 dias de antecedência. Por agentes biológicos entende-se todos os microrganismos susceptíveis de provocar infecções, alergias ou intoxicações.

4. Dispensa de organização de serviços internos de SHST.

5. Autorização para exercício das actividades de SHT por empregador ou trabalhador designado.



CAPÍTULO 8

Gestão dos riscos existentes em Estabelecimentos de Restauração e Bebidas

Em todos os tipos de Industrias e Actividades, existem riscos mais ou menos graves, tornando-se essencial a sua identificação, eliminação ou redução para níveis aceitáveis. Para tal, é essencial que os trabalhadores estejam informados sobre os riscos presentes no seu local de trabalho e sobre quais as medidas correctivas e preventivas que devem adoptar. Deste modo, iremos abordar de forma objectiva alguns dos riscos presentes nos Estabelecimentos de Restauração e Bebidas.

8.1 – Risco de Incêndio

Num Estabelecimento de Restauração e Bebidas, o risco de incêndio é constante, já que estão presentes todos os elementos necessários para a sua eclosão:





Para que o incêndio se inicie é necessário que o triângulo do fogo se “feche”, ou seja, é necessário pôr em contacto os 3 elementos do triângulo.

Os incêndios podem ser classificados segundo o tipo de combustível, permitindo rapidamente prescrever o agente extintor a aplicar. Existem 4 classes de fogos:

Classe A: fogos de materiais sólidos, geralmente de natureza orgânica, que se dão normalmente com formação de brasas (é caso da madeira, de tecidos, papel ou forragens);

Classe B: fogos de líquidos ou de sólidos liquidificáveis (alcatrão, gasolina, óleos ou álcoois);

Classe C: fogos de gases (butano, propano ou acetileno);

Classe D: fogos de metais (metais alcalinos e alcalino terrosos).

| Fogo | Classe de fogo | Agente extintor | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|------------------|---------------|-----------|----------------|-------------|-----------------|--------|
| | | Jacto de água | Água pulverizada | Espuma física | Pó normal | Pó polivalente | Pó especial | CO ₂ | Halons |
| Materiais sólidos como madeira, tecidos, papel, forragens, etc. | A | ▲▲ | ▲▲▲ | ▲▲ | ▼ | ▲▲ | ▼ | ▼ | ▼ |
| Líquidos (ex. gasolina) ou sólidos liquidificáveis (ex. Alcatrão) | B | ▼ | ▲ sol ▼ liq | ▲▲ | ▲▲▲ | ▲▲ | ▼ | ▲▲ | ▲▲ |
| Gases (Acetileno, butano, etc.) | C | ▼ | ▼ | ▼ | ▲▲ | ▲▲ | ▼ | ▲ | ▲▲ |
| Metais | D | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | ● | ● |

▲▲▲ Muito bom ▲▲ Bom ▲ Aceitável ▼ Desaconselhado ● Inaceitável



Apesar da electricidade poder desencadear um incêndio, ela não aparece inserida em qualquer classe de fogo ou ditos “fogos eléctricos”. Assim, um produto extintor será caracterizado não só pelo tipo de fogo que se destina a combater como também pela possibilidade de ser ou não utilizado em instalações eléctricas em tensão. Por exemplo, a água em jacto, tal como a espuma, não poderá ser utilizada em instalações eléctricas em tensão. Nesses casos, poderemos usar extintores de Dióxido de Carbono (CO₂) e de Halons (Hidrocarbonetos Halogenados).



Em estabelecimentos com uma área inferior a 300m² é obrigatório existirem, no mínimo, **2 extintores portáteis** (independentemente do grau de eficácia de qualquer deles). Estes devem estar devidamente **signalizados** e colocados em locais desimpedidos e facilmente visíveis e acessíveis.



A prevenção do incêndio é o conjunto de medidas tendentes a limitar a possibilidade deste se iniciar, quer pela limitação de um ou mais factores do triângulo do fogo, quer na fase de projecto.

A promoção da segurança contra risco de incêndio nos Estabelecimentos de Restauração e Bebidas tem por objectivos:

1. Reduzir os riscos de eclosão de um incêndio;
2. Limitar os riscos de propagação do fogo e dos fumos;
3. Garantir a evacuação rápida e segura dos seus ocupantes;
4. Facilitar a intervenção eficaz dos bombeiros.



8.1.1 – Medidas de segurança contra riscos de incêndios nos estabelecimentos de restauração e bebidas com área inferior a 300m²; ³

A organização do espaço interior (incluindo elementos de decoração, balcões, etc.) não pode constituir um obstáculo à rápida evacuação do local, nem ocultar a informação dos caminhos de evacuação ou da localização dos extintores.

Os caminhos de evacuação não podem ser superiores a 35 metros.

O estabelecimento pode ter apenas **uma saída**. As portas nela localizadas, podem abrir no sentido contrário ao da evacuação, não sendo permitidas portas de correr nem portas giratórias. A largura das saídas de emergência não deve ser inferior a 0,90metros.

Os materiais utilizados nos revestimentos devem oferecer alguma resistência ao fogo.



Os estabelecimentos devem estar protegidos com sistemas automático de detecção de incêndio e alarme, que abranja todo o espaço.



Todos os funcionários devem estar informados sobre as medidas de prevenção de incêndios, bem como, sobre as acções a tomar em caso de ignição.

³ A maioria dos estabelecimentos têm área inferior a 300m² daí a razão pela qual apenas iremos abordar estes estabelecimentos.



8.2 – Fugas de gás

Apesar do gás ser uma fonte eficaz de energia, abarca vários riscos, tais como, chamas nuas, fugas de gás e explosões de garrafas de gás.



O controlo destes riscos, podem passar pelas seguintes acções:

- Adopção de práticas de trabalho seguras e a documentação e definição dos procedimentos de emergência;
- Garantir de que as garrafas de gás são manipuladas apenas por pessoas qualificadas;
- Assegurar que o gás fica desligado no final de cada dia de trabalho;
- Assegurar a correcta instalação e manutenção regular em conformidade com o fabricante.

8.3 – Riscos eléctricos



A energia eléctrica é a forma de energia mais utilizada na nossa sociedade. Ignorar os riscos eléctricos pode acarretar consequências graves para pessoas e bens. Torna-se imprescindível por isso, assumir procedimentos correctos quando se manipula a corrente, se compra ou instala equipamentos eléctricos adequados e seguros.

Os efeitos mais frequentes e importantes que a corrente eléctrica produz no corpo humano são fundamentalmente:

- Tetaniação – contracção continua do músculo devido à estimulação eléctrica (limiar do não largar). Se o contacto





entre a vítima e a corrente predar no tempo, pode provocar asfixia e conduzir eventualmente à inconsciência;

- Paragem respiratória;
- Fibrilação ventricular – quando ocorre sobreposição da corrente eléctrica externa à corrente eléctrica fisiológica normal, alterando o equilíbrio eléctrico do corpo humano. Este fenómeno provoca a contracção desordenada do músculo cardíaco, constituindo a principal causa de morte por acção da corrente eléctrica;
- Queimaduras – as queimaduras representam a consequência mais frequente de acidentes devido a corrente eléctrica.

Para prevenir acidentes desta natureza podem ser adoptadas medidas de segurança, tais como:

1. **Medidas informativas** que visam de algum modo dar a conhecer a existência de riscos eléctricos e que consistem em sinais de proibição, precaução e informação (a título de exemplo a sinalização de perigo de electrocussão do quadro eléctrico), formação do pessoal e adopção de normas de segurança;
2. **Medidas de protecção.** Para a protecção das pessoas pode utilizar-se plataformas isolantes, tapetes isolantes e luvas isolantes. Para a protecção nas instalações contra o contacto directo pode utilizar-se o isolamento dos condutores, o afastamento das máquinas (distância de segurança) ou o uso de tensão reduzida de segurança.



8.3.1 – Incêndios de origem eléctrica

A origem eléctrica de incêndios, é muitas vezes invocada na falta de informação mais precisa. Na realidade, confunde-se muitas vezes, incêndios de origem eléctrica com



curto-circuito. Ora este é muito mais raro e a sua prevenção é mais fácil que a de um simples incêndio de origem eléctrica.

As causas dos incêndios de origem eléctrica são:

1. Localização anormal de calor nos isolantes;
2. Concentração localizada de calor nos contactos defeituosos de aparelhos de corte ou de aparelhos de utilização;
3. Corrente de defeitos entre os condutores e circuitos de terra;
4. Arcos e faíscas nos aparelhos;
5. Defeitos nos aparelhos.

8.4 – Riscos com substâncias químicas



Existem 2 milhões de compostos químicos, dos quais apenas uma pequena parte foi adequadamente testada com vista à identificação de propriedades nocivas. Todo o cuidado é pouco quando se lida com produtos desta natureza, independentemente das quantidades e dos fins, porque por vezes basta uma pequena dose de uma determinada substância para colocar uma vida em risco.

As substâncias químicas podem existir em suspensão na atmosfera, no estado sólido (poeiras, fibras ou fumos), no estado líquido (aerossóis e neblinas) ou no estado gasoso (gases e vapores).

A exposição às substâncias química dá-se por uma ou mais das seguintes vias de penetração:





Dependendo da toxicidade de cada substância, assim será a extensão dos danos que esta poderá provocar no organismo. Poderão considerar-se como **intoxicações agudas** as que se manifestam a curto prazo (por exemplo, dores de cabeça, tonturas e vômitos) e como **crónicas**, as que aparecem a longo prazo. As intoxicações agudas e crónicas são susceptíveis de causar danos irreversíveis, devendo adoptar-se medidas para evitar ou minimizar-se o contacto com a substância perigosa.

8.4.1 – Medidas preventivas

Um produto considera-se seguro se não constituir perigo para o trabalhador quando este o utiliza correctamente, segundo as instruções dada pelo fabricante, importador ou fornecedor. A segurança do produto é a base sobre a qual assenta a protecção do utilizador.

O produto, para se comercializado, deve cumprir os requisitos essenciais de segurança, para evitar que o seu utilizador esteja exposto a determinados riscos que podem eliminar-se ou minimizar-se na origem. No entanto, existem sempre riscos residuais que dependem da forma como o produto é manipulado e, por isso, são impostas Directivas aos fabricantes, fornecedores e importadores que os obrigam informar o utilizador de tais riscos e sobre as medidas de prevenção que deve adoptar para um controlo adequado. A **Rotulagem** e as **Fichas de Dados de Segurança** constituem meios eficazes que ajudam, quer o empregador a implementar programas que visem uma correcta gestão e organização da prevenção, quer o trabalhador a zelar pela sua saúde.

As Fichas de Dados de Segurança devem acompanhar sempre o produto. Quando este se encontra armazenado, as Fichas devem estar em local acessível e bem visível de forma a poderem ser consultadas. Estes documentos devem ser redigidos em Português e contra uma série de **informações relativas ao produto**:

1. Identificação da substância/preparação e da sociedade ou empresa;
2. Composição/informação sobre os componentes;



3. Identificação dos perigos;
4. Primeiros-socorros;
5. Medidas de combate a incêndios;
6. Medidas a tomarem em caso de fugas acidentais;
7. Manuseamento e armazenagem;
8. Controlo da exposição / protecção individual;
9. Propriedades químicas e físicas;
10. Estabilidade reactiva;
11. Informação toxicológica e ecológica;
12. Consideração relativa a eliminação, ao transporte e à regulamentação;



As substâncias classificam-se em função da sua perigosidade, em categorias às quais corresponde uma simbologia de perigo:



Nocivas



Corrosivas



Tóxicas



Inflamáveis



Explosivos

8.5 – Risco de exposição a temperaturas extremas



O Ambiente Térmico desempenha um papel importante no melhoramento das condições de trabalho. Pode-se dizer que o principal problema relacionado com o ambiente térmico dos locais de trabalho está na satisfação das condições necessárias à manutenção de um ambiente térmico neutro, de forma a assegurar manutenção da temperatura interna do corpo: **Homeotermia**. Estamos assim perante uma situação de conforto térmico, que é



entendida como "o estado de espírito em que o indivíduo expressa satisfação em relação ao ambiente térmico"⁴.

Nos estabelecimentos de restauração e bebidas, a temperatura deve oscilar entre os 18° e os 22°C e a humidade da atmosfera de trabalho entre os 50 e os 70%.

A manutenção de um ambiente térmico neutro exige o controlo de 4 factores principais que intervêm nas trocas de calor entre o Homem e o ambiente em que está inserido: temperatura, humidade do ar, velocidade do ar e o calor radiante. Fora deste ambiente pode haver alterações fisiológicas no ser humano:

- **Temperaturas Baixas:** (Quando o calor cedido ao meio ambiente, é superior ao calor recebido): desconforto pelo frio, perda de destreza, tremuras, queimaduras do frio e, em situações mais graves, hipotermia (descida da temperatura do corpo). O



aparecimento destes sintomas pode resultar da exposição prolongada e sem o equipamento adequado do trabalhador a ambientes frios, por exemplo, zonas frigoríficas.

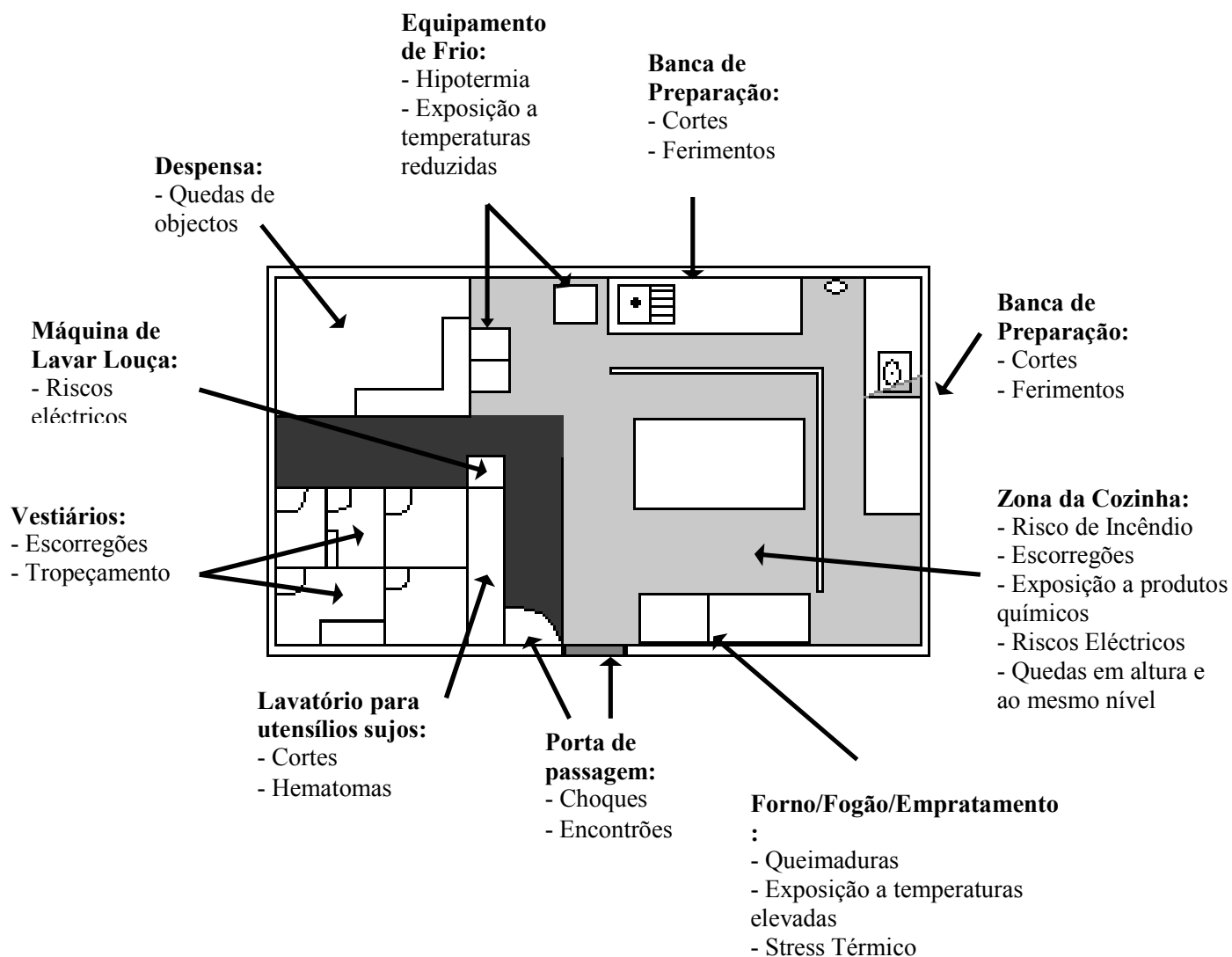
- **Temperaturas Altas:** (Quando o calor cedido pelo organismo ao meio ambiente, é inferior ao calor recebido ou produzido pelo metabolismo). O organismo tende a aumentar sua temperatura, e para evitar esta hipertermia (aumento da temperatura do corpo), põe em marcha outros mecanismos entre os quais: Vasodilatação sanguínea, abertura das glândulas sudoríperas, aumento da circulação sanguínea periférica. A exposição a temperaturas elevadas ocorre durante a confecção da refeição.

Para evitar o aparecimento de qualquer tipo de sintomas relacionados com a exposição a temperaturas extremas, o local de trabalho deve dispor de sistema artificial de ventilação, no caso da ventilação natural não satisfazer os requisitos de temperatura e humidade. No caso de existirem variações bruscas de temperatura, deverão ser instaladas câmaras de transição para que os trabalhadores e possam aquecer ou arrefecer gradualmente até à temperatura externa.

⁴ De acordo com a American Society of Heating Refrigeration and Air Conditions (ASHRAE)



Enumeração geral dos perigos existentes em cada local da cozinha:





CAPÍTULO 9

Requisitos do local de trabalho

Todo o trabalhador tem o direito a exercer a sua actividade em locais que assegurem boas condições de higiene e segurança e a melhor qualidade de ambiente de trabalho.

9.1- Espaço unitário de trabalho

O trabalhador deve dispor de um espaço suficiente e livre de obstáculos para poder realizar o seu trabalho. Para efeito, a área útil por trabalhador não deve ser inferior a 2m^2 e o espaço entre postos de trabalho não deve ser inferior a 0,80m. O volume do caudal mínimo de ar por trabalhador deve ser no mínimo de 10m^3 . O pé direito, não deve ser inferior a 3m. Nos estabelecimentos anteriores a 1986 e caso não seja possível cumprir a altura do pé direito, devem dispor de meios complementares de renovação do ar.

9.2 – Iluminação



Cerca de 80% das sensações são de natureza óptica, daí a importância do nível de iluminância adequado no posto de trabalho. As consequências de uma iluminação deficiente implicam danos visuais, menor produtividade e aumento de acidentes. Para evitar tais acontecimentos, é necessário que as luminárias tenham intensidade luminosa adequada ao espaço e que sejam mantidas limpas. A correcta manutenção e



limpeza das luminárias, para além de prevenir a ocorrência de incêndios, proporciona uma difusão uniforme da iluminação. Segundo a Norma ISSO 8995:2002, a Zona de Refeição⁵, deve possuir uma iluminância mínima de 200 lux⁶

Existem dois tipos de iluminação:

- **Natural:** a superfície das janelas não deve ser inferior a um terço da superfície do pavimento a iluminar.
- **Artificial:** deve ser de intensidade uniforme e não provocar



encadeamento, excesso de aquecimento, gases, fumos ou vapores. A iluminação artificial abarca a iluminação de emergência, iluminação decorativa e a iluminação germicida. Em caso de interrupção da corrente eléctrica, devem ser previstas sistemas de iluminação de segurança e de sinalização luminosa de emergência.

9.2.1 – Sinalização de Segurança e Saúde

Na sinalização de segurança e saúde no trabalho, pode-se optar entre:

- Sinais luminosos, acústicos e comunicação verbal;
- Sinais gestuais;
- Cor de segurança e placas, quando se trate de assinalar riscos de queda em altura ou tropeçamento.



Proibido Fumar



Perigo de Electrocussão

⁵ A norma não faz referência directa a Estabelecimentos de Restauração e Bebidas, mas apenas a cantinas

⁶ Lux é a medida do fluxo luminoso incidente por unidade de superfície.



Obrigatório o Uso de Luvas



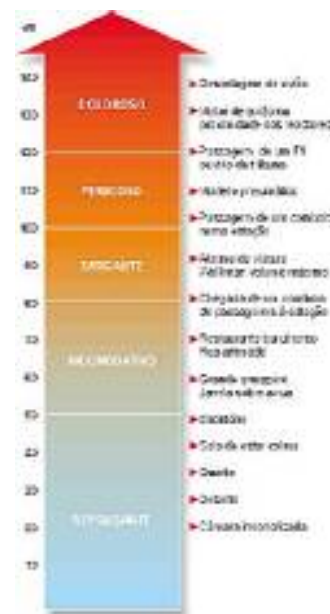
Saída de Emergência



Sinalização de Incêndio (extintor e mangueira)

9.3 – Ruído

O ruído constitui uma fonte de incomodo para o trabalho e um obstáculo às comunicações verbais. Este é caracterizado pelo seu **nível sonoro** e frequência (no caso de se tratar de um som puro) ou pela **composição** (caso se trate de um som complexo). Os efeitos nocivos do ruído sobre o organismo podem ser divididos em fisiológicos (por exemplo surdez) e psicológicos (irritabilidade). Os níveis de ruído que por vezes se registam nos estabelecimentos de restauração e de bebidas, resultam da combinação do nível de conversação entre as pessoas com o funcionamento normal da maquinaria (máquina do café, moinho do café, arca frigorífica...). Uma solução para controlar os níveis de ruído seria envolver o risco, isto é, encapsular a parte emissora de ruído (moinho do café, motor da arca frigorífica.)





9.4 – Primeiros Socorros

Os postos de trabalho devem estar equipados com caixas, armários ou bolsas de primeiros socorros, colocados em locais estratégicos, por exemplo nas instalações sanitárias. As caixas de primeiros socorros devem estar devidamente equipadas e mantidas em condições de assepsia. Após a sua utilização é necessário proceder-se à sua substituição.

A informação dos trabalhadores para a prestação de cuidados de primeiros socorros é essencial, para isso deve ser colocado, junto das caixas de primeiros socorros, instruções simples e claras para os primeiros cuidados a por em prática em caso de urgência. Por exemplo, afixar os cuidados de urgência para queimaduras ou cortes.



As caixas de primeiros socorros devem ser constituídas por:

- Dedeiras, luvas esterilizadas e pensos estanques impermeáveis e de cores vivas;
- Máscaras naso-bocais;
- Algodão hidrófilo, gaze e compressas esterilizadas, adesivo;
- Tesoura de pontas rombas, pinça;
- Pomada para queimaduras, soro fisiológico, solução anti-séptica e álcool etílico.



ANEXOS

Autocontrolo



I - EQUIPAMENTOS DE FRIO:

Exemplo de tabela de autocontrolo a colocar em local visível e prático de modo a ser preenchida diariamente (manhã e tarde).

Ano/Mês: _____ / _____

| Temperatura (°C) | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|----------------------------|-------|-----|---|-----------------------------|----------------------------|-------|
| Dia | | Câmara nº1 (Frigorífico) | Câmara nº2 (Congelador) | Asst. | Dia | | Câmara nº1 (Frigorífico) | Câmara nº2 (Congelador) | Asst. |
| | | T. Ref 0°C a 5°C | T.Ref -18 a 21°C | | | | T. Ref 0°C a 5°C | T.Ref -18 a -21°C | |
| 1 | M | | | | 16 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 2 | M | | | | 17 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 3 | M | | | | 18 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 4 | M | | | | 19 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 5 | M | | | | 20 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 6 | M | | | | 21 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 7 | M | | | | 22 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 8 | M | | | | 23 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 9 | M | | | | 24 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 10 | M | | | | 25 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 11 | M | | | | 26 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 12 | M | | | | 27 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 13 | M | | | | 28 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 14 | M | | | | 29 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |
| 15 | M | | | | 30 | M | | | |
| | T | | | | | T | | | |



II - 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/produtor.

| | |
|--------|---|
| + 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, pêra, 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 ultracongeladas (carnes, carne picada, preparados e produtos à base de carne), pratos cozinhados congelados, peixe congelado e ultracongelados. |
| - 20°C | Natas geladas, gelados, sorvete. |



III - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

Limpeza e 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 satisfeitos porque foram atingidos os nossos objectivos.

IV - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

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!***



V - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

Frequência mínima de Lavagem e Desinfecção de Instalações e Equipamentos

| | DIÁRIA | SEMANAL | MENSAL |
|---|--------|---------|--------|
| Cozinha | | | |
| 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* |
| Utensílios e Aparelhos | | | |
| Tábuas e superfícies de trabalho | L+D | | |
| Utensílios (Facas, colheres e material de apoio à confeção) | | L+D | |
| Máquinas (picadora de carne, faca eléctrica, fiambreira, etc) | L+D | | |
| Fritadeira | | L + 1) | |
| Microondas | L | | |
| Casas de Banho | | | |
| Retretes, urinóis e lavatórios | L+D | | |
| Torneiras e puxadores | L+D | | |
| Lavatórios | L+D | | |
| Pavimento | L+D | | |
| Paredes | L+D | | |
| Vestiários | 2) | | 3) |
| Locais de Armazenagem | | | |
| Pavimentos | | L | |
| Paredes e prateleiras | | | L* |
| Local de armazenagem de lixos | L+D | | |
| Sala de refeições | 3) | | |

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

1) Sempre que mudar o óleo

2) Arrumação

3) Limpeza



VI - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:

Exemplos de Mapas de Limpeza

Para rubricar depois de limpar. Coloque este esquema em local acessível. Adapte este esquema consoante as suas necessidades.

| |
|--------------------------|
| Semana: _____ Mês: _____ |
| Ano: _____ |

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

Detergente utilizado: _____

Desinfectante utilizado: _____



VII – EXEMPLO DE UM PLANO DE 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>Desinfetante XXX</i> | <i>Passar primeiro com um rodo e pó, passar em seguida a esfregona com desinfetante e por fim passar a esfregona só com água</i> | <i>Diária (fim do dia)</i> | <i>Dona Maria durante a semana e Senhor Manuel aos fins de semana</i> |
| <i>Frigorífico</i> | <i>Detergente Lava Múito</i> <i>Desinfetante Próprio</i> | <i>Retirar os alimentos e passar com uma esponja com 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>Desinfetante – Mensal (de 4 em 4 segundas feiras)</i> | <i>Dona Alice</i> |
| <i>Fiaubreira</i> | <i>Detergente Super</i> <i>Desinfetante Bom</i> | <i>Lavar com um pano esponjoso e detergente, enxaguar, depois voltar a passar com a esponja mas desta vez com o desinfetante 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, áreas congeladoras, caixotes do lixo, sala de refeições, bancas da cozinha, exaustor, janelas, tectos, forno, fogão, microondas, etc.</i> | | | | |



VIII – REGISTO DO CONTROLO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO NAS INSTALAÇÕES:

| Dia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Cocina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pavimento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Paredes das zonas de trabalho | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pias e lavatórios e torneiras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Corno e fregio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recepção ao lico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Janelas e portas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fritadeiras de portas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Exaustor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gratas de chão | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tanques | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Urnas e Aquedutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tubos e superfícies de trabalho | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Utensílios | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Máquinas de lavar roupa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Máquina eléctrica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fritadeira | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Máquina de lavar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cafeteira de Bunko | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fritadeira e outros utensílios | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Torneiras e torneiras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cafeteira | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pias | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vasos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Locais de Armazenagem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pavimento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Paredes e portais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Refrigerador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Congelador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Local de armazenamento de lico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sala de refeições | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

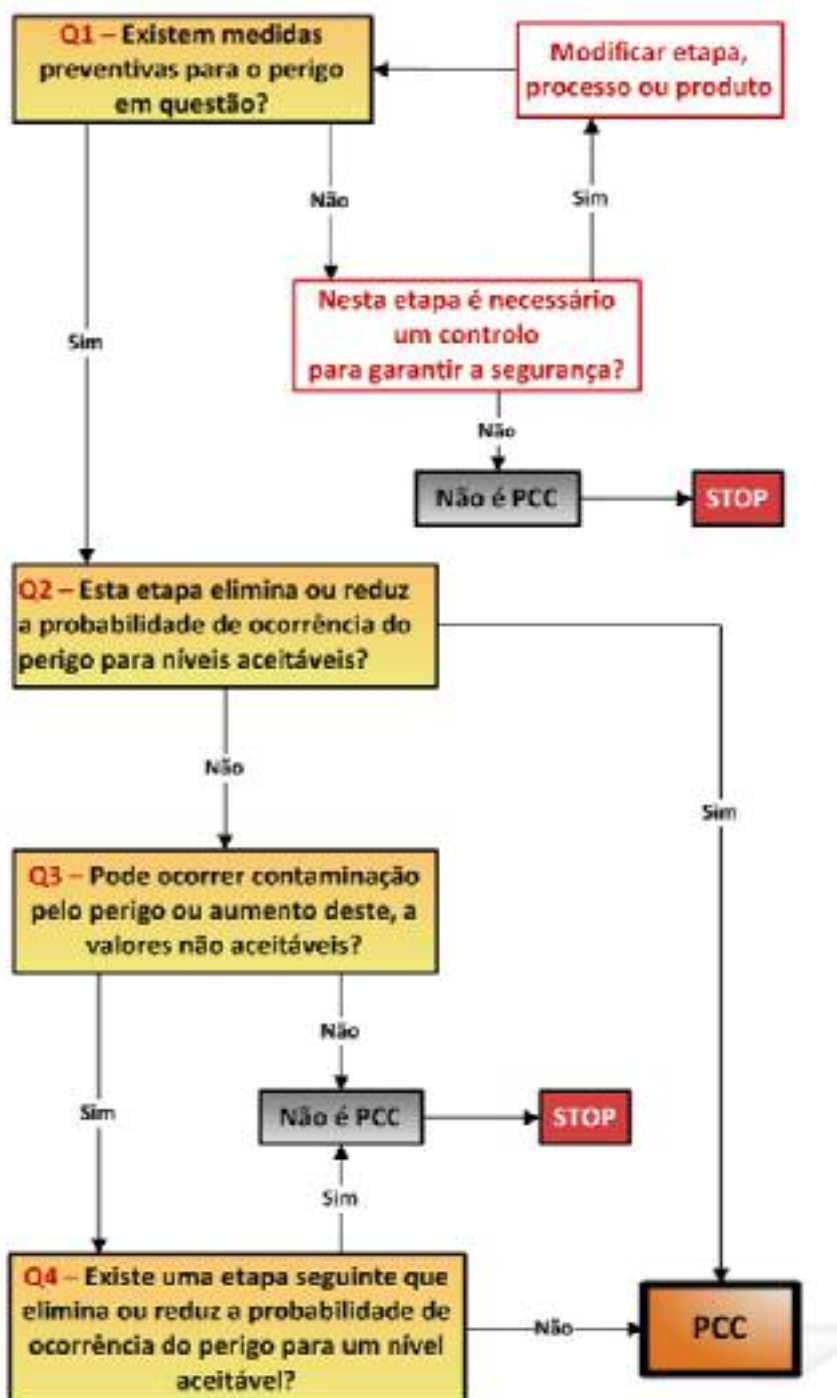
Temperatura a que se degrada o óleo

| |
|----------------------------|
| Óleo de Palmeira - 240 °C |
| Óleo de Amendoim - 220 °C |
| Azeite - 210, °C |
| Banha de Porco - 180, °C |
| Óleo de Girassol - 170, °C |
| Óleo de Soja - 170° C |
| Óleo de Colza - 160, °C |
| Óleo de Milho - 160, °C |
| Margarina - 150, °C |
| Manteiga - 110, °C |

(A temperatura de fritura é de 180°C)

[illegible]

X – Árvore de Decisão:





LEGISLAÇÃO:

- **Decreto – Lei 234/2007** de 19 de Junho – Estabelece o regime jurídico a que fica sujeita a instalação e a modificação de estabelecimentos de restauração ou de bebidas, bem como o regime aplicável à respectiva exploração e funcionamento.
- **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 – Estabelece os requisitos de instalação e funcionamento dos estabelecimentos de restauração e de bebidas.
- **Regulamento (CE) nº 852/04** do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril – Estabelece as regras gerais destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar no que se refere à higiene dos géneros alimentícios.
- **Regulamento (CE) nº 853/04** do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril – Estabelece regras específicas de higiene aplicáveis aos géneros alimentícios de origem animal.
- **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 nº 9/2002** de 24 de Janeiro - Estabelece restrições à venda e consumo de bebidas alcoólicas.
- **Decreto-Lei nº 76/2005** de 4 de Abril – Proíbe a venda de tabaco a menores de 16 anos de idade.
- **Portaria nº 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 para uso dos utentes de estabelecimentos de restauração e bebidas.
- **Portaria n.º 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) e altera os Decretos-lei n.º. 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 utilização e instrução do livro de reclamações.
- **Portaria n.º 694/80** de 20 de Setembro – Define a obrigatoriedade da afixação do preço por quilograma do Frango Assado.
- **Portaria n.º 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 m2 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 n.º 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.
- **Decreto Lei n.º 441/91** de 14 de Novembro - Estabelece o regime jurídico do enquadramento da Segurança, Higiene e Saúde no trabalho.
- **Lei 100/97** de 13 de Setembro: aprova o novo regime jurídico dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais.
- Norma ISO 8995:2002
- **Portaria 137/94** de 8 de Março - Aprova o modelo de participação de acidente de trabalho e o mapa de encerramento de processo de acidente de trabalho.



- **Portaria 1299/2001** de 21 de Novembro - Aprova as medidas de segurança contra riscos de incêndio a observar nos estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços com área inferior a 300 m².
- **Decreto-lei 243/86** - Aprova o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços.
- **Decreto - Lei 113/2006** de 12 de Junho – Estabelece as regras de execução na ordem jurídica nacional, dos Regulamentos CE 852 de 2004 e 853 de 2004, do Parlamento e do Concelho, de 29 de Abril, relativo à Higiene dos Géneros Alimentícios e à Higiene dos Géneros Alimentícios de origem animal, respectivamente.

Alguns sites da Internet:

- **Portal dos Consumidores:** <http://www.consumidor.pt/>
- **Portal de Hotelaria, Restauração e Bebidas:** <http://www.portalimentar.com/>
- **Ministério da Economia e Inovação, Instituto de Turismo de Portugal:** www.turismodeportugal.pt
- **Associação da Restauração e Similares de Portugal:** <http://www.aresp.pt/>
- **Associação de Hotelaria e Restauração do Centro:** www.hrcentro.pt
- **ASAE:** <http://www.asae.pt/>