



PORTUGAL

ORDEM DOS  
ENGENHEIROS  
TÉCNICOS

SECÇÃO REGIONAL DA MADEIRA

# GUIA DE BOAS PRÁTICAS

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



## Índice

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introdução.....                                              | 2  |
| 2. Enquadramento Legal .....                                    | 2  |
| 2.1 Serviços subcontratados .....                               | 2  |
| 3. Perigos Alimentares .....                                    | 3  |
| 4. Higiene e Comportamento dos Manipuladores de Alimentos ..... | 4  |
| 5. Contaminação Cruzada .....                                   | 5  |
| 6. Cozedura Segura dos Alimentos .....                          | 6  |
| 7. Controlo de Temperatura .....                                | 7  |
| 8. Água e Matérias-Primas Seguras .....                         | 8  |
| 9. Limpeza e Desinfecção de Superfícies e Equipamentos .....    | 9  |
| 10. Gestão de Alergénios .....                                  | 10 |

### Ficha Técnica

Edição: 2026

Autores(es):

Eng. Técnica Alimentar Marilyn Ferraz - Membro da OET nº 28874

Eng. Técnico Alimentar Marco Freitas Teles - Membro da OET nº 30252

# 1. Introdução

A segurança alimentar tem como objetivo prevenir doenças transmitidas por alimentos e proteger a saúde dos consumidores. Os alimentos podem tornar-se perigosos quando contaminados por microrganismos, substâncias químicas ou corpos estranhos. As doenças transmitidas por alimentos (DTA), podem de um modo geral, provocar sintomas como diarreia, vômitos, febre e dores abdominais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 200 doenças podem ser transmitidas através de alimentos contaminados. A aplicação de boas práticas de higiene alimentar é essencial para prevenir estes riscos e garantir alimentos seguros.

O presente guia tem como objetivo apoiar manipuladores de alimentos na aplicação de práticas simples e eficazes de higiene e segurança alimentar no seu dia a dia.

## 2. Enquadramento Legal

A segurança alimentar na União Europeia é regulada por legislação específica que estabelece regras de higiene para os operadores do setor alimentar.

O **Regulamento (CE) n.º 852/2004** define os requisitos gerais de higiene alimentar aplicáveis às empresas do setor alimentar. Este regulamento estabelece a obrigação de implementação de boas práticas de higiene e procedimentos baseados nos princípios HACCP. O **Regulamento (UE) 2021/382** reforça a importância da cultura de segurança alimentar, promovendo a formação e a responsabilidade dos trabalhadores na prevenção de riscos alimentares. Estes princípios estão alinhados com as orientações internacionais do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**. A gestão de alergénios segue as recomendações do **Codex Alimentarius - CXC 80-2020**.

### 2.1 Serviços subcontratados

Sempre que a preparação / fornecimento de alimentos seja realizado por serviços subcontratados, deve ser garantido que estas entidades cumprem os requisitos legais de higiene e segurança alimentar. De acordo com o Regulamento (CE) nº 852/2004, os operadores do setor alimentar devem assegurar que os alimentos fornecidos são seguros para o consumo.

Assim, ao contratar serviços externos de alimentação, a entidade organizadora deve verificar se o fornecedor cumpre as normas aplicáveis de segurança alimentar.



#### Sabia que?

A elaboração e subscrição de um plano HACCP, constitui uma atividade técnica especializada, devendo ser realizada por profissionais qualificados, como Engenheiros Técnicos Alimentares ou outros engenheiros com competência reconhecida pela respetiva ordem profissional.

### 3. Perigos Alimentares

Os alimentos podem ser contaminados por diferentes tipos de perigos que podem comprometer a segurança alimentar e provocar doenças nos consumidores. Estes perigos podem estar presentes nos alimentos, nas superfícies de trabalho, nos utensílios ou nas mãos dos manipuladores.

De forma geral, os perigos alimentares classificam-se em três categorias principais: perigos biológicos, químicos e físicos. A identificação destes perigos e a aplicação de boas práticas de higiene são fundamentais para prevenir a contaminação dos alimentos e garantir a sua segurança.

#### Perigos Biológicos

São causados por microrganismos como bactérias, vírus ou parasitas.

- Salmonella
- Escherichia coli
- Listeria



#### Perigos Químicos

Resultam da presença de substâncias químicas nos alimentos.

- resíduos de pesticidas
- produtos de limpeza
- metais pesados



#### Perigos Físicos

Correspondem à presença de corpos estranhos nos alimentos.

- fragmentos de vidro
- metal
- plástico



Porque é importante conhecer os perigos alimentares?

Conhecer os perigos alimentares permite:

- ✓ prevenir a contaminação dos alimentos
- ✓ aplicar corretamente as boas práticas de higiene
- ✓ proteger a saúde dos consumidores
- ✓ reduzir o risco de intoxicações alimentares



A prevenção dos perigos alimentares depende da correta aplicação das **boas práticas de higiene e manipulação segura dos alimentos** ao longo de todas as etapas da preparação alimentar.

## 4. Higiene e Comportamento dos Manipuladores de Alimentos

A higiene e o comportamento dos manipuladores de alimentos desempenham um papel fundamental na prevenção da contaminação dos alimentos e na proteção da saúde dos consumidores. As mãos, o vestuário, os utensílios e os hábitos de trabalho podem ser uma fonte de transmissão de microrganismos para os alimentos, especialmente quando não são aplicadas boas práticas de higiene.

De acordo com os princípios de higiene alimentar estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, os manipuladores de alimentos devem cumprir regras básicas de higiene pessoal e comportamento durante todas as etapas de preparação e manipulação de alimentos.



### Erros Comuns:

- ✗ Lavagem incorreta das mãos
- ✗ Uso de adornos
- ✗ Não secagem das mãos

### Boas Práticas:

Usar Vestuário Limpo;  
Manter unhas curtas e limpas;  
Proteger feridas;  
Evite adornos.

### Lavar (SEMPRE) as mãos:

- ✓ Antes de preparar alimentos
- ✓ Depois de ir à casa de banho
- ✓ Após manipular alimentos crus
- ✓ Depois de tocar no lixo
- ✓ Após tossir ou espirrar

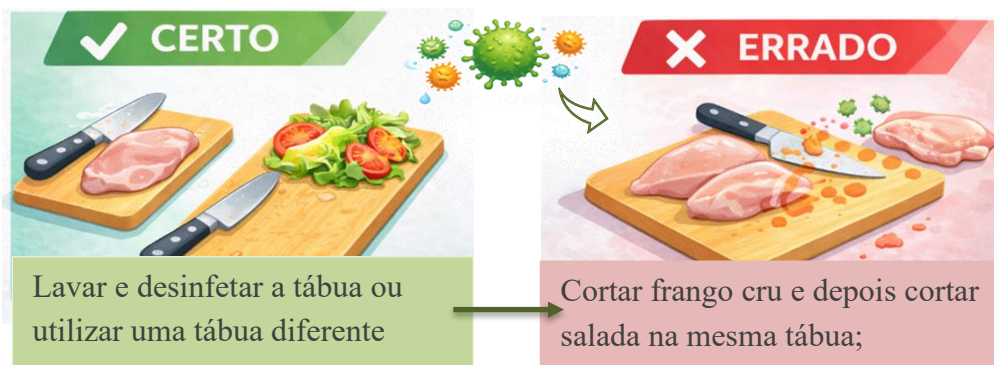
## 5. Contaminação Cruzada

A contaminação cruzada é uma das principais causas de contaminação alimentar. Ocorre quando microrganismos presentes em alimentos crus, superfícies, utensílios ou mãos são transferidos para alimentos prontos a consumir. Para prevenir este risco, é essencial aplicar boas práticas de higiene durante todas as etapas de preparação e manipulação dos alimentos.

De acordo com os princípios de higiene alimentar estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, os operadores do setor alimentar devem adotar medidas que evitem o contacto entre alimentos crus e alimentos prontos a consumir, bem como garantir a correta higienização de superfícies, utensílios e equipamentos.

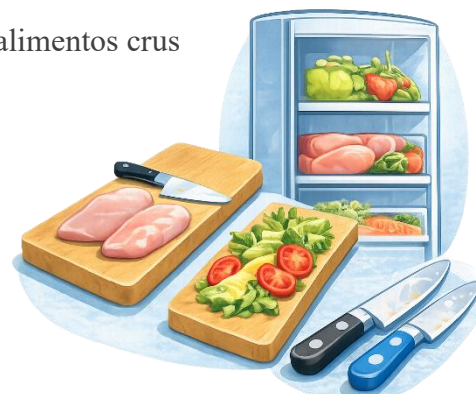
### Como ocorre

Contaminação cruzada acontece quando microrganismos passam de alimentos crus para alimentos a consumir, isso pode ocorrer através de:



### Boas Práticas para evitar contaminação cruzada:

- Utilizar **utensílios (tábuas de corte e facas) diferentes** para alimentos crus e alimentos prontos a consumir
- **Lavar e desinfetar superfícies e utensílios** após manipular alimentos crus
- **Armazenar alimentos crus separados** de alimentos prontos a consumir



## 6. Cozedura Segura dos Alimentos

A cozedura adequada dos alimentos é uma das medidas mais eficazes para eliminar microrganismos que podem causar doenças alimentares. Temperaturas elevadas permitem destruir a maioria das bactérias presentes nos alimentos, tornando-os seguros para consumo.

De acordo com os princípios de higiene alimentar estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, os alimentos devem ser cozinhados a temperaturas adequadas para garantir a segurança alimentar.



### Temperaturas seguras de cozedura:



### Alimentos que requerem maior atenção:



### Como verificar se os alimentos estão bem cozinhados?

- ✓ O interior do alimento não apresenta cor rosada;
- ✓ Os líquidos libertados são claros;
- ✓ Os alimentos atingem a temperatura adequada



### Boas práticas durante a cozedura:

- ✓ Cozinhar completamente os alimentos;
- ✓ Evitar consumo de carnes mal passadas quando o risco é elevado;
- ✓ Utilizar termómetro alimentar.

## 7. Controlo de Temperatura

O controlo da temperatura é essencial para prevenir o crescimento de microrganismos que podem causar doenças alimentares. Os microrganismos multiplicam-se rapidamente quando os alimentos permanecem durante muito tempo a temperaturas inadequadas.

De acordo com o **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e com os princípios do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, os alimentos devem ser conservados e manipulados a temperaturas seguras para garantir a segurança alimentar.



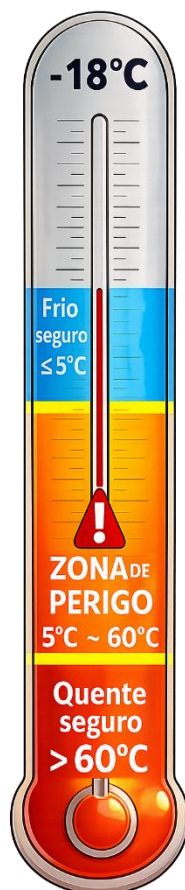
**Frio seguro  $\leq 5^{\circ}\text{C}$**

### Temperaturas seguras:

Refrigeração  $\leq 5^{\circ}\text{C}$

Congelação  $\leq -18^{\circ}\text{C}$

Manutenção quente  $\geq 60^{\circ}\text{C}$



Os microrganismos multiplicam-se rapidamente na **zona de perigo** ( $5^{\circ}\text{C}$  a  $60^{\circ}\text{C}$ )



**Quente seguro  $> 60^{\circ}\text{C}$**

### Exemplos de situações de risco



- Deixar alimentos cozinhados fora do frigorífico durante várias horas;
- Descongelar alimentos a temperatura ambiente

### Boas práticas no controlo de temperatura:

- ✓ Manter os alimentos refrigerados abaixo de  $5^{\circ}\text{C}$ ;
- ✓ Manter alimentos quentes acima de  $60^{\circ}\text{C}$ ;
- ✓ Não deixar alimentos à temperatura ambiente por mais de 2 horas;
- ✓ Arrefecer rapidamente os alimentos cozinhados;
- ✓ Descongelar alimentos no frigorífico.

## 8. Água e Matérias-Primas Seguras

A qualidade da água e das matérias-primas utilizadas na preparação de alimentos tem influência direta na segurança alimentar. Ingredientes contaminados ou água imprópria podem introduzir microrganismos perigosos nos alimentos, aumentando o risco de doenças alimentares.

De acordo com os princípios de higiene alimentar estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, devem ser utilizados ingredientes seguros e água potável na preparação de alimentos.

### Boas práticas:



✓ Utilizar água potável



✓ Lavar frutas e legumes



✓ Verificar datas de validade



✓ Selecionar matérias primas de boa qualidade



✓ Conservar corretamente os ingredientes



✓ Escolher produtos bem acondicionados



Não devem ser utilizados alimentos que apresentem bolor, cheiro estranho, embalagens danificadas ou prazo de validade expirado.



## 9. Limpeza e Desinfecção de Superfícies e Equipamentos

A limpeza e desinfecção adequadas das superfícies, utensílios e equipamentos são essenciais para prevenir a contaminação dos alimentos. Resíduos de alimentos e sujidade podem favorecer o crescimento de microrganismos e contribuir para a contaminação cruzada.

De acordo com os princípios de higiene alimentar estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 852/2004** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 1-1969**, todas as superfícies e equipamentos que entram em contacto com alimentos devem ser mantidos limpos e devidamente desinfetados.



### Estabelecer um plano de limpeza e desinfecção

Definir frequência, métodos, produtos e responsáveis para a higienização das superfícies, utensílios e equipamentos.

### Utilizar detergentes e desinfetantes adequados

Utilizar produtos apropriados para uso alimentar e seguir sempre as instruções do fabricante.



### Remover sujidade antes da desinfecção

Realizar primeiro a limpeza com detergente, removendo restos de alimentos e gorduras das superfícies.

### Respeitar o tempo de atuação do desinfetante

Após a aplicação do desinfetante, respeitar o tempo de contacto recomendado para garantir a eficácia da desinfecção.



## 10. Gestão de Alergénios

Os alergénios alimentares são substâncias presentes em determinados alimentos que podem provocar reações alérgicas em algumas pessoas. Estas reações podem variar de sintomas ligeiros até situações graves, como choque anafilático, sendo por isso essencial garantir uma gestão adequada dos alergénios durante a preparação e manipulação dos alimentos.

De acordo com os princípios estabelecidos no **Regulamento (CE) n.º 1169/2011** e nas orientações do **Codex Alimentarius - CXC 80-2020**, os operadores alimentares devem identificar e controlar os alergénios presentes nos alimentos, prevenindo contaminações cruzadas.



### Informação Importante!

Estes 14 alergénios definidos pela legislação europeia são responsáveis pela maioria das alergias alimentares.



### Como identificar os alergénios presentes nos alimentos?

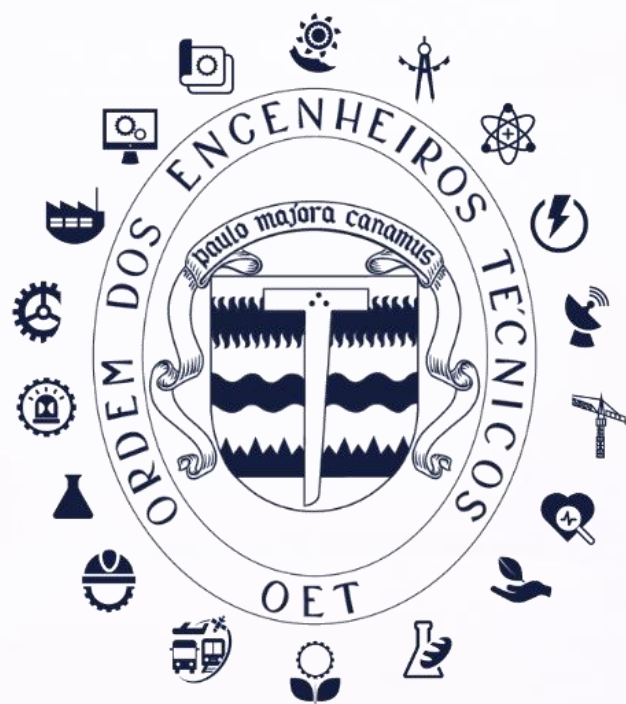
Nos alimentos embalados, os alergénios devem ser claramente identificados na lista de ingredientes, sendo normalmente **destacados a negrito, em maiúsculas ou sublinhados**, permitindo que os consumidores os reconheçam facilmente e façam escolhas seguras.

#### Ingredientes:

Açúcar, amido de milho,  
farinha de **TRIGO**,  
**OVO**, **leite**,  
conservantes (E202, E330)

#### Ingredientes:

Açúcar, amido de  
farinha de **TRIGO**,  
**OVO**, **leite**



Colaboração Institucional:

Colégio Regional de Engenharia Alimentar  
Secção Regional da Madeira da OET

