

Avaliação da Qualidade e Segurança Alimentar no Projeto Viv@vó - “Viver na Casa da Avó”

Filipa Catarina Marcelino Sá

*Dissertação apresentada à Escola Superior Agrária de Bragança
para obtenção do Grau de Mestre em Qualidade e Segurança
Alimentar*

Orientado por
Elsa Cristina Dantas Ramalhosa
Paula Odete Fernandes

Bragança
2018

Aos meus pais, pelo exemplo de vida

Agradecimentos

Terminada mais uma etapa da minha vida, não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou outra contribuíram para que tudo corresse bem.

À Professora Elsa Ramalhosa, o meu muito obrigada pela disponibilidade imediata de me acompanhar e orientar. Obrigada por todo o apoio, paciência, ajuda, dedicação, palavras de conforto, coragem. Obrigada também por todo o conhecimento que me transmitiu, não só como orientadora, mas ao longo de todo o meu percurso, quer na Licenciatura quer no Mestrado. Foi um privilégio ser sua aluna.

À professora Paula Odete Fernandes, coorientadora, o meu muito obrigado por me ter acompanhado nesta fase da minha vida. Obrigada pela disponibilidade, atenção, ajuda e dedicação.

À minha família pela amizade, carinho, disponibilidade e incentivo, o meu muito obrigada. Em especial obrigada aos meus pais, Fátima e Armando por sempre acreditarem e confiarem em mim. Sem eles a realização desta etapa não seria possível.

O presente trabalho foi desenvolvido no âmbito do Projeto Viv@vó: “Viver na Casa da Avó”, com a referência NORTE-01-0145-FEDER-023637, financiado pelo Programa Operacional Regional do Norte, Aviso 02/SAICT/2016.



Resumo

A presente dissertação foi desenvolvida no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”, que está a ser desenvolvido pelo Instituto Politécnico de Bragança (IPB), com o objetivo de combater a desertificação e isolamento das populações rurais através da valorização de conhecimentos e experiências vividas pelos ancestrais (avós). De forma mais pormenorizada, pretende-se que as “avós” partilhem as suas histórias com visitantes e que ao mesmo tempo confeccionem alimentos tradicionais. Uma vez que a qualidade e segurança alimentar são um fator cada vez mais importante para a sociedade, pretende-se assegurar que as “avós” cumpram os requisitos atualmente existentes sobre esse tema.

De modo a atingir esse objetivo, foram realizadas duas visitas às “Avós” envolvidas no projeto, designadamente, uma avó da aldeia de Agrochão, concelho de Vinhais, e uma outra avó da aldeia de Vila Verde de Raia, concelho de Chaves. Durante as visitas e de modo a facilitar o registo dos acontecimentos e das condições existentes, foi previamente elaborada uma lista de verificação, sendo avaliados diversos pontos relacionados com qualidade e segurança alimentar. Após cada visita, fez-se uma reflexão sobre as mesmas, de modo a determinar os pontos fortes e os pontos que deveriam ser melhorados em eventos futuros. Em termos gerais, todas as atividades foram de uma riqueza imensa em termos de conhecimentos transmitidos, costumes e tradição, tendo sido todos os alimentos confeccionados de uma forma excelente. De entre os pontos a melhorar destacam-se os relacionados com as infraestruturas utilizadas, que não tinham sido construídas de raiz para esse fim. Assim, numa tentativa de no futuro alguns pontos poderem ser melhorados, elaborou-se uma brochura relativa a Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico, na qual também se exemplifica um processo simplificado baseado nos princípios do HACCP, que possam ser seguidas e implementado no futuro, respetivamente. Foi ainda elaborada uma brochura relativa à rotulagem de géneros alimentícios destinada às “Avós”, uma vez que, no futuro, pode existir a possibilidade da venda de produtos tradicionais ao público interessado, devendo esses produtos estar devidamente rotulados.

Palavras-chave: Projeto “Viver na Casa da Avó”; Qualidade e Segurança Alimentar; Legislação; Boas Práticas; Metodologia CHAC; Rotulagem.

Abstract

This dissertation was developed under the project "Living in the House of the Grandmother", which is being developed by the Polytechnic Institute of *Bragança* (IPB), with the objective of combating desertification and isolation of the rural populations through the valorization of knowledge and experiences lived by the ancestors (grandparents). In more detail, it is intended that "grandparents" share their stories with visitors while at the same time making traditional foods. As food quality and safety is an increasingly important factor for society, it is intended to ensure that the "grandparents" meet the current requirements on this subject.

In order to reach this goal, two visits to the "Grandparents" involved in the project were carried out, namely a grandmother from the village of *Agrochão*, *Vinhais* county, and another grandmother from the village of *Vila Verde de Raia*, *Chaves* municipality. During the visits and in order to facilitate the recording of existing events and conditions, a checklist has been drawn up and several points related to food quality and safety have been evaluated. After each visit, a reflection was made on them, in order to determine the strengths and points that should be improved in future events. In general terms, all activities were immensely rich in terms of transmitted knowledge, customs and tradition, and all food was made in an excellent way. Among the points to improve are those related to the infrastructures used, which had not been built from scratch for this purpose. Thus, in an attempt to improve some points in the future, a brochure on Good Personal Hygiene and Manufacturing Practices was drawn up, which also exemplifies a simplified process based on the principles of HACCP, which can be followed and implemented in the future, respectively. A brochure on the labeling of foodstuffs for 'Grandparents' was also drawn up, since in the future there may be the possibility of selling traditional products to the interested public and these products should be properly labeled.

Key-words: “Living in Grandmother’s house” Project; Food Quality and Safety; Legislation; Good Practices; 4C’s Methodology; Labelling.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS DO TRABALHO	1
1.1. Definição de Produtos Tradicionais.....	3
1.2. Principal legislação associada à Qualidade e Segurança Alimentar.....	4
1.2.1. Legislação Europeia	5
1.2.2. Legislação Nacional indicada na Ficha Técnica de Fiscalização da ASAE aplicada a Estabelecimentos de Restauração	14
1.3. Metodologia CHAC ou 4C's.....	16
2. PARTE PRÁTICA A REALIZAR	19
2.1. Elaboração de uma lista de verificação	19
2.2. Visitas realizadas no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”	31
2.2.1. Visita à avó da aldeia de Agrochão (Vinhais)	31
2.2.2. Visita à avó da aldeia Vila Verde de Raia (Chaves)	32
2.3. Preparação de uma brochura sobre “Boas Práticas de Higiene e de Fabrico”	34
2.4. Exemplo prático de implementação de um processo baseado nos princípios do HACCP	34
2.5. Elaboração de uma brochura sobre a rotulagem de géneros alimentícios.....	35
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	36
3.1. Reflexão sobre as visitas efetuadas	36
3.1.1. Pontos fortes e fracos a referir da visita efetuada à Avó de Agrochão.....	36
3.1.2. Pontos fortes e fracos a referir da visita efetuada à Avó de Vila Verde de Raia	39
3.1.3. Pontos a considerar em eventos futuros	40
3.2. Código de Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico	42
3.3. Implementação de um processo baseado nos princípios do HACCP	70

3.3.1. Descrição dos produtos	71
3.3.2. Uso pretendido dos produtos	71
3.3.3. Fluxograma de produção	71
3.3.4. Análise de perigos e procedimentos seguros	74
3.4. Brochura sobre a rotulagem de géneros alimentícios	79
3.4.1 Nota introdutória.....	79
3.4.2 Brochura temática	82
4. CONCLUSÕES	101
5. BIBLIOGRAFIA	103
ANEXO I.....	107
ANEXO II.....	112

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Critérios de classificação de uma ME e PE	17
Tabela 2 - Procedimentos seguros para implementação da metodologia CHAC.....	18
Tabela 3 – Plano de Higienização	47
Tabela 4 – Exemplo de um registo das ações de higienização realizadas	48
Tabela 5 - Exemplo de um registo das operações de manutenção realizadas aos equipamentos ou instalações	50
Tabela 6 - Registo de controlo da matéria prima adquirida	56
Tabela 7 – Temperaturas mínimas a atingir no interior da carne grelhada	63
Tabela 8 – Procedimentos a seguir na compra de matérias-primas.....	75
Tabela 9 – Procedimentos a seguir na armazenagem de produtos refrigerados e congelados ...	76
Tabela 10 – Procedimentos a seguir na confeção dos produtos alimentares.....	77
Tabela 11 – Procedimentos a seguir na distribuição dos produtos alimentares	78
Tabela 12 – Indicações específicas relativamente a determinados ingredientes	84
Tabela n.º 13 – Substâncias ou produtos que provocam intolerâncias ou alergias alimentares ..	88
Tabela 14 – Regras a seguir na indicação da data de durabilidade mínima e data-limite de consumo	91
Tabela 15 – Elementos nutricionais obrigatórios e opcionais	95
Tabela 16 – Exemplo de declaração nutricional com as menções obrigatórias	97
Tabela 17 – Exemplo de declaração nutricional com as menções obrigatórias e opcionais	98

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- D. Rosa e D. Maria de Agrochão (cozinheira), e preparação da couve penca guisada em pote de ferro	32
Figura 2 - Representação cénica em Agrochão, depois do jantar convívio.....	32
Figura 3 - “Avó” Lucinda a confeccionar o pão de centeio e o forno de lenha utilizado na cozedura dos produtos	33
Figura 4 - Pães de centeio e folares, refogado da carne de porco e milhos com couve lombarda em preparação, respetivamente	34
Figura 5 - Representação cénica em Agrochão	36
Figura 6 - Ordem de fardamento	51
Figura 7 - Organização que deve respeitar um frigorífico	58
Figura 8 - Fluxograma de Produção Quente	72
Figura 9 - Fluxograma de produção a Frio.....	73
Figura 10 - Preparação da couve guisada no pote de ferro e couve servida	108

1. Introdução e Objetivos do Trabalho

A presente dissertação foi elaborada no âmbito de um projeto em curso no Instituto Politécnico de Bragança (IPB), intitulado “Viver na Casa da Avó” (Viv@vó), o qual tem como principal objetivo o combate à desertificação e isolamento das populações rurais através da valorização de conhecimentos e experiências vividas pelos ancestrais (avós). Estes conhecimentos e as experiências de vida irão ser aproveitados para fomentar o interesse de visitantes (turistas e excursionistas) que pretendam visitar aldeias de Portugal, muitas vezes esquecidas e desertificadas, e conviver com as gentes locais. Assim, de forma geral pretende-se com este projeto recolher informação, histórias e costumes (tanto alimentares como culturais) que serão transmitidos pelas “avós” aos visitantes interessados. Estes momentos irão permitir aos visitantes conhecerem e envolverem-se nas histórias de uma forma acolhedora e enriquecedora para ambas as partes.

Estas avós irão proporcionar aos visitantes experiências únicas de ouvir histórias, lendas e/ou relatos vivenciados por estas, enquanto partilham de uma refeição, permitindo assim o contacto direto entre visitantes e os proprietários (avós).

O projeto “Viver na Casa da Avó” visa:

- Valorizar elementos intangíveis do património levando a que os visitantes tenham interação direta com as “avós”, havendo assim uma partilha de conhecimentos, costumes e tradições, assim como de outros pontos de interesse de cada aldeia ou região;
- Combater a desertificação e o isolamento de algumas regiões, promovendo assim a interação entre pessoas;
- Proporcionar experiências únicas e autênticas sobre cada região;
- Preservar e dinamizar a herança cultural de cada região envolvida;
- Proporcionar uma fonte de rendimento adicional a gentes locais através da experiência proporcionada e da possível compra de produtos provenientes de produção própria das “Avós” e/ou da comunidade local.

O projeto “Viver na Casa da Avó” implica a realização de diversas tarefas, designadamente:

Tarefa 1 – Mercado: nesta tarefa pretende-se escolher e definir as “avós” que irão participar no projeto. Em pormenor, as “avós” deverão viver numa aldeia, terem mais de 60 anos, produzirem alguns ingredientes, serem capazes de confeccionar receitas tradicionais e saberem os costumes associados às mesmas, terem condições de receber pessoas e gostarem de comunicar;

Tarefa 2 – Diagnóstico – Etnografia local: reconhecer a importância da Etnografia, promovendo a observação, análise, implementação da estratégia e dos resultados obtidos;

Tarefa 3 - Design e desenvolvimento de uma estrutura de tecnologias da informação e comunicação (TIC): nesta tarefa pretende-se avaliar o modelo tecnológico mais adequado ao projeto;

Tarefa 4 – Avaliação da Qualidade e Segurança Alimentar.

O trabalho desta dissertação decorreu de forma integrada na Tarefa 4, relativa à Avaliação da Qualidade e Segurança Alimentar. De forma mais pormenorizada, os objetivos desta tarefa e, portanto, da presente dissertação foram:

- i) avaliar se as pessoas envolvidas neste projeto (avós) estavam a cumprir os requisitos gerais de higiene estabelecidos no Anexo II do Regulamento (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu, durante as etapas de produção, processamento e distribuição dos produtos alimentares tradicionais. Esses pontos são geralmente incluídos no Programa de Pré-Requisitos (PPR’s). Uma má elaboração/implementação do PPR’s levará a uma má elaboração/implementação do plano HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*). No PPR’s foi analisada e avaliada a existência dos seguintes pontos: Boas Práticas de Fabrico, Plano de Higienização, Plano de Manutenção, Controle de Pragas, Controle de matérias-primas, Ar/Água/Energia, Resíduos, Rastreabilidade, Edifícios e Instalações, Equipamentos e Utensílios, Higiene Pessoal e Formação. Para que fosse alcançado o objetivo estabelecido, foi realizada uma visita técnica a cada Avó para avaliar os pontos mencionados anteriormente. Nas visitas foi utilizada uma lista de verificação, que permitiu a verificação e o registo de todos os pontos importantes.
- ii) verificar se as “Avós” tinham em atenção os princípios do HACCP e, portanto, se tinham em conta os seguintes pontos:

- a) identificação dos perigos que pudessem ocorrer;
- b) identificação dos pontos críticos de controle (PCC's);
- c) estabelecimento de limites críticos para os PCC's;
- d) estabelecimento e implementação de medidas efetivas de monitorização dos PCC's;
- e) implementação de medidas corretivas quando se verificarem desvios num PCC;
- f) estabelecimento de procedimentos, que devem ser realizados regularmente, para verificar se as medidas anteriores estão a funcionar de forma eficaz;
- g) estabelecimento de documentos e registos para demonstrar a aplicação efetiva das medidas descritas anteriormente.

iii) verificar se as “Avós” estavam a cumprir as regras de rotulagem de alimentos, estabelecidas no Regulamento (UE) N.º 1169/2011, de 25 de outubro de 2011, no caso das “Avós” confeccionarem produtos tradicionais a serem vendidos aos participantes durante as atividades a desenvolver no âmbito do projeto.

1.1. Definição de Produtos Tradicionais

No Regulamento (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004, em particular no Artigo 13.º, é referido que os Estados-Membros podem adotar medidas nacionais para adaptar os requisitos previstos nesse regulamento para permitir a continuação da utilização dos métodos tradicionais em qualquer das fases da produção, transformação ou distribuição de alimentos. Relativamente aos alimentos com características tradicionais, segundo o Regulamento (CE) N.º 2074/2005 da Comissão de 5 de dezembro de 2005, entende-se por «alimentos com características tradicionais» aqueles que, nos Estados-Membros onde são fabricados tradicionalmente, são:

- a) reconhecidos historicamente como produtos tradicionais; ou
- b) fabricados de acordo com referências técnicas codificadas ou registadas ao processo tradicional, ou de acordo com métodos de produção tradicionais; ou
- c) protegidos como produtos tradicionais por legislação comunitária, nacional, regional ou local.

Durante a elaboração da presente dissertação foram consultados diversos artigos de diferentes autores e observou-se que existem diferentes definições de produto tradicional.

Guerrero *et al.* (2009), ao realizarem um estudo envolvendo seis países da Europa (Bélgica, França, Itália, Noruega, Polónia e Espanha), pretenderam obter uma definição para produto tradicional tendo em conta a opinião de vários consumidores. O estudo envolveu uma análise estatística semântica e textual, tendo-se destacado quatro características consideradas como importantes por esses consumidores para definir um produto tradicional, designadamente, as associadas ao *habitat*-natural; origem-localidade; processamento-elaboração; e propriedades sensoriais.

Bertozi (1998), citado por Guerrero *et al.* (2009), definiu um produto tradicional alimentar como sendo uma “*representação de um grupo, pertencente a um espaço definido e fazendo parte de uma cultura que implica a cooperação dos indivíduos que operam nesse território*”.

Jordana (2000) definiu um produto tradicional alimentar da seguinte forma: “*Para ser tradicional, um produto deve estar ligado a um território e também fazer parte de um conjunto de tradições, que necessariamente garantirá a sua continuidade ao longo do tempo*”.

No Regulamento (CE) N.º 509/2006 do Conselho de 20 de março de 2006, relativo às especialidades tradicionais garantidas dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios, a União Europeia apresentou a seguinte definição para “Produto Tradicional”: “*Tradicional significa uso comprovado em mercado comunitário por um período de tempo, mostrando a transmissão entre gerações; este período de tempo deve ser aquele geralmente atribuído como uma geração humana, pelo menos 25 anos*”.

Em termos gerais, um produto tradicional está associado a um território (área/zona) e que tem passado de geração em geração.

1.2. Principal legislação associada à Qualidade e Segurança Alimentar

Neste ponto vai ser feita uma breve descrição da principal legislação Europeia relacionada com a Qualidade e Segurança Alimentar e com a rotulagem de géneros alimentícios, com ênfase particular aos Regulamentos (CE) N.º 853/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004 e (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do

Conselho de 25 de outubro de 2011, respetivamente, assim como uma descrição da legislação nacional, mencionada na ficha de fiscalização adotada pela Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) ao nível da restauração.

1.2.1. Legislação Europeia

Neste subponto será abordado, em pormenor, os Regulamentos (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004 e N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011, porque estes diplomas normativos são referidos na Tarefa 4 do Projeto “Viver na Casa da Avó”.

→Regulamento (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004

O Regulamento (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004, relativo à higiene dos géneros alimentícios, é um regulamento muito importante para operadores das empresas do sector alimentar. Esse regulamento encontra-se dividido em capítulos, designadamente:

- O **Capítulo I** diz respeito às disposições gerais, sendo indicado no Artigo 1.º que:

- a) Os operadores do sector alimentar são os principais responsáveis pela segurança dos produtos que elaboram;
- b) A segurança dos produtos elaborados deve ser garantida 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, é de extrema importância garantir a manutenção da cadeia do frio, especialmente para os alimentos congelados;
- d) A responsabilidade dos operadores de géneros alimentícios deve ser reforçada pela aplicação geral de procedimentos baseados nos princípios HACCP e à implementação de boas práticas de higiene;
- e) Os códigos de boas práticas são uma ferramenta valiosa para auxiliar os operadores de géneros alimentícios, ao longo de toda a cadeia alimentar, garantindo o cumprimento das regras de higiene e dos princípios HACCP;

- f) Critérios microbiológicos e requisitos de controlo da temperatura devem ser estabelecidos tendo em conta uma avaliação científica do risco;
- g) Os géneros alimentícios importados devem respeitar, pelo menos, os mesmos padrões em termos de higiene que os produtos alimentares produzidos na Comunidade ou seguirem padrões equivalentes.

O regulamento aplica-se em todas as fases da produção, transformação e distribuição de alimentos. Contudo, se existirem requisitos mais específicos em matéria de higiene dos géneros alimentícios, estes devem ser seguidos.

No entanto, refira-se que este regulamento não abrange as seguintes situações:

- a) Produção primária destinada a uso doméstico privado;
- b) Preparação, manipulação e armazenagem doméstica de alimentos para consumo doméstico privado;
- c) Fornecimento direto, pelo produtor, de pequenas quantidades de produtos de produção primária ao consumidor final ou ao comércio a retalho local que fornece diretamente o consumidor final;
- d) Aos centros de recolha e fábricas de curtumes abrangidos pela definição de empresa do sector alimentar apenas por tratarem materiais crus para a produção de gelatina ou colagénio.

O **Capítulo II** diz respeito às obrigações dos operadores das empresas do sector alimentar. Consta nesse capítulo o Artigo 3.º, o qual refere que os operadores de géneros alimentícios têm que seguir os requisitos de higiene estabelecidos no presente regulamento. O Artigo 4.º vem também nessa sequência, referindo os requisitos gerais e específicos de higiene. Este artigo subdivide-se em seis pontos, em que o ponto número 1 relativo à produção primária e atividades conexas, remete os operadores associados a estas atividades para o Anexo I; o ponto 2 dirige-se a operadores que se dediquem a qualquer fase da produção, transformação e distribuição de géneros alimentícios, e remete-os para o Anexo II relativo aos requisitos gerais de higiene aplicados aos operadores; o ponto 3 diz respeito a medidas específicas de higiene, referindo a necessidade de se respeitarem os critérios microbiológicos, a necessidade de se estabelecerem processos que permitam cumprir os objetivos do presente diploma, a obrigação de se cumprirem os critérios de temperatura aplicáveis aos produtos

alimentares e a necessidade de se manter a cadeia de frio, bem como de recolher amostras e realizar análises; os pontos 4, 5 e 6 dão indicações sobre os critérios e métodos de amostragem a seguir, bem como sobre os códigos de boas práticas.

O Artigo 5.º aborda o tema da análise dos perigos e controlo dos pontos críticos referindo que os operadores de géneros alimentícios devem criar, aplicar e manter um processo ou processos permanentes baseados nos princípios do HACCP.

O Artigo 6.º diz respeito aos controlos oficiais, registo e aprovação dos estabelecimentos, indicando que os agentes da área alimentar têm que cooperar com as autoridades competentes e que devem ter os seus estabelecimentos registados.

O **Capítulo III** refere-se aos códigos de boas práticas, subdividindo-se em três artigos. O Artigo 7.º refere a importância da elaboração, divulgação e utilização desses códigos de boas práticas para aplicação dos princípios do HACCP. O Artigo 8.º diz respeito aos Códigos Nacionais, indicando que sempre que estes sejam elaborados devem ser consultados representantes de partes cujos interesses possam ser substancialmente afetados por tais documentos, tais como as autoridades competentes e as associações de consumidores, e devem ser tidos em consideração os códigos de práticas pertinentes do *Codex Alimentarius*. Posteriormente, os Estados-Membros são responsáveis pela avaliação desses códigos nacionais, enviando para a Comissão aqueles que se encontram conformes. A Comissão introduz esses códigos de boas práticas no sistema de registo desses códigos por ela criado, o qual se encontra à disposição dos Estados-Membros. O Artigo 9.º remete-nos para os códigos comunitários em que é indicado que antes de serem elaborados códigos comunitários de boas práticas em matéria de higiene ou de aplicação dos princípios HACCP, a Comissão deve consultar o Comité Permanente da Cadeia Alimentar e da Saúde Animal, com o objetivo de determinar o interesse desses códigos e os respetivos âmbito e conteúdo.

O **Capítulo IV** refere-se às importações e exportações e o **Capítulo V** são disposições finais.

Neste regulamento constam ainda dois importantes anexos. O Anexo I que diz respeito à produção primária e o Anexo II que diz respeito aos requisitos gerais de higiene aplicáveis a todos os operadores das empresas do setor alimentar (exceto quando se aplica o Anexo

D). O **Anexo I** subdivide-se em duas partes, a Parte A relativa às disposições gerais de higiene aplicáveis à produção primária e operações conexas, e a Parte B com recomendações para os códigos de boas práticas de higiene. Para o projeto “Viver na Casa da Avó”, este anexo não é muito importante uma vez que não se irão abordar atividades de produção primária. Pelo contrário, o **Anexo II** é aquele que irá ser mais utilizado e tido em conta no projeto indicado, uma vez que diz respeito aos requisitos gerais de higiene a seguir por todos os operadores da área alimentar. O Anexo II subdivide-se em doze capítulos, os quais são descritos em mais pormenor de seguida.

O **Capítulo I** deste anexo diz respeito aos requisitos gerais aplicáveis às instalações do setor alimentar, exceto as abrangidas pelo Capítulo III. É indicado no ponto 1 que as instalações do setor alimentar devem ser mantidas limpas e em boas condições. No ponto 2 são dadas informações importantes sobre a disposição relativa, conceção, construção localização e dimensões das instalações onde são realizadas atividades na área alimentar. É indicado nos pontos 3 e 4 que os números de instalações sanitárias e lavatórios devem ser em número adequado ao número de trabalhadores, entre outras condições. No ponto 5 é indicado que as instalações devem ter ventilação natural ou mecânica adequada e suficiente e no ponto 6 é referido que as instalações sanitárias devem ser ventiladas. Os pontos 7 e 8 dizem respeito à iluminação e ao sistema de esgotos, respetivamente. No ponto 9 é indicado que sempre que for necessário, as instalações devem conter vestiários. Por último, no ponto 10, relativo aos produtos de higiene e desinfeção, é referido que estes devem ser sempre armazenados em áreas distintas da zona de laboração dos produtos alimentares.

O **Capítulo II** aborda os requisitos específicos aplicáveis aos locais em que os géneros alimentícios são preparados, tratados ou transformados (exceto as salas de refeições e as instalações especificadas no Capítulo III). Este capítulo indica-nos como devem ser construídas as instalações, abordando as superfícies do solo, paredes e tetos. Também nos dá informação sobre as janelas (devem ser construídas de modo a evitar a acumulação de sujidade. Caso sejam de abrir, estas devem conter redes de proteção contra a possível entrada de insetos e serem de fácil limpeza); portas (devem ser de fácil higienização e ser construídas num material liso e não absorvente); e superfícies que entram em contacto com os alimentos (devem ser mantidas em boas condições; ser fáceis de higienizar; devem ser utilizados materiais lisos, laváveis, resistentes à corrosão e não tóxicos). Deve sempre

existir uma área própria para a limpeza, desinfecção e armazenamento dos utensílios e equipamentos de trabalho. Esta área deve ser construída em material resistente à corrosão, ser fácil de limpar e dispor de água quente e fria.

O **Capítulo III**, relativo aos requisitos aplicáveis às instalações amovíveis e/ou temporárias (tais como marquises, tendas de mercado, veículos para venda ambulante), às instalações utilizadas essencialmente como habitação privada mas nas quais os géneros alimentícios são regularmente preparados para a colocação no mercado e às máquinas de venda automática, será tido em consideração na lista de verificação a elaborar no âmbito do projeto “Viver na Casa da Avó”, porque em algumas situações as “avós” poderão confeccionar os produtos em sua casa. De forma geral, as instalações e máquinas de venda automática devem ser mantidas higienizadas de modo a evitar a contaminação, nomeadamente através de animais e parasitas. Em pormenor, devem existir instalações adequadas para o manuseamento dos alimentos, assim como para realizar uma correta higiene pessoal. As instalações devem incluir zonas de lavagem e secagem higiénica das mãos, instalações sanitárias em boas condições e vestiários. Deve também haver uma zona de higienização dos utensílios e equipamentos de trabalho, bem como existir um abastecimento de água potável quente e fria. Terão que existir instalações e/ou equipamentos adequados de armazenamento e eliminação de substâncias perigosas e/ou não comestíveis, assim como de resíduos. Adicionalmente, devem existir equipamentos e/ou instalações adequadas para manter os alimentos à temperatura adequada, bem como de proceder ao seu controlo.

O **Capítulo IV** dá informações sobre o transporte. Resumidamente indica que os veículos e/ou contentores de transporte de géneros alimentícios devem ser mantidos limpos e em boas condições com o objetivo de proteger os alimentos de possíveis contaminações. Estes devem sempre ser construídos de forma a facilitar a limpeza e desinfecção dos mesmos. As caixas de carga e/ou contentores deverão só transportar alimentos. Contudo, sempre que forem transportados outros produtos que não sejam alimentares, deverá existir uma efetiva separação dos produtos. Quando necessário, os veículos devem ter um sistema de controlo de temperatura durante o transporte.

O **Capítulo V** diz respeito aos requisitos aplicáveis ao equipamento. Todos os utensílios, aparelhos e equipamento que contactem com géneros alimentícios devem estar limpos e

sempre que necessário desinfectados, devendo a desinfeção ser feita com uma frequência de forma a evitar a contaminação. Os materiais usados na sua construção devem ser adequados e mantidos em bom estado de conservação. A sua instalação deve ser feita de forma a garantir uma limpeza adequada dos mesmos, bem como da área circundante. Os equipamentos devem possuir sistemas de controlo capazes de assegurar o cumprimento dos pontos regulamentados.

O **Capítulo VI** diz respeito aos resíduos alimentares. Os resíduos alimentares, subprodutos não comestíveis e outros resíduos deverão ser removidos o mais rápido possível das salas onde permaneçam produtos alimentares, de forma a evitar contaminações, devendo ser tomadas medidas apropriadas para a sua recolha e eliminação. Os resíduos alimentares, subprodutos não comestíveis e outros resíduos devem ser depositados em contentores próprios que se possam fechar e ser de fácil higienização. Todas as águas residuais devem ser eliminadas de um modo higiénico, que respeite o meio ambiente, e de acordo com a legislação em vigor.

O **Capítulo VII** diz respeito ao abastecimento de água. As instalações devem ter um abastecimento adequado de água potável para garantir que não haja contaminação dos géneros alimentícios. Neste capítulo encontra-se informação sobre a utilização da água do mar limpa, podendo esta ser utilizada nos moluscos bivalves vivos, equinodermes, tunicados e gastrópodes marinhos. São dadas também informações sobre a qualidade de diversos tipos de água, designadamente, água não potável utilizada para diversos fins (ex. água usada no combate a incêndios), água reciclada utilizada na transformação, gelo (ex. quando este contacta com alimentos deve ser sempre produzido a partir de água potável) e vapor.

O **Capítulo VIII** diz respeito à higiene pessoal. Neste capítulo é referido que qualquer pessoa que trabalhe no manuseamento de alimentos deve ter um grau elevado de higiene e utilizar vestuário adequado, limpo e sempre que necessário confira proteção ao manipulador. Informa também que caso a pessoa seja portadora de algum tipo de problema de saúde ou doença, deve tomar precauções adequadas e se necessário não manusear os alimentos.

O **Capítulo IX** diz respeito às disposições aplicáveis aos géneros alimentícios, em que é referido que os operadores não devem aceitar matérias-primas que possam apresentar

algum tipo de contaminação (ex. parasitas, microrganismos patogênicos ou substâncias tóxicas) mesmo após terem sido sujeitos a processos normais de triagem e/ou preparação ou transformação. Fornece também informação sobre a importância de garantir um correto armazenamento das matérias-primas, de modo a que não ocorra deterioração das mesmas. Em qualquer fase de produção, transformação e distribuição, os alimentos devem ser protegidos de qualquer tipo de contaminação, devendo também ser utilizados métodos para controlar os parasitas. Este capítulo dá informação sobre a conservação ou arrefecimento dos géneros alimentícios em que o arrefecimento deve ser feito o mais rapidamente possível após o tratamento do alimento a quente. No caso da descongelação esta deve ser feita de forma a minimizar o risco de desenvolvimento de microrganismos ou formação de toxinas nos alimentos. O alimento deve ser descongelado a uma temperatura que não acarrete riscos para a saúde humana. Após a descongelação, os produtos devem ser manuseados com atenção de forma a não ocorrer contaminação. Os produtos não-alimentares e perigosos devem ser rotulados e armazenados em contentores separados e seguros.

O **Capítulo X** diz respeito às disposições aplicáveis ao acondicionamento e embalagem dos géneros alimentícios, devendo os materiais de acondicionamento e embalagem não constituir qualquer risco de contaminação.

O **Capítulo XI** diz respeito ao tratamento térmico. Os requisitos mencionados neste capítulo só se aplicam a alimentos que se encontram em embalagens hermeticamente fechadas. A temperatura a que o alimento será sujeito deve ser a mesma em todo o alimento para que assim se possa impedir a contaminação. Para que este processo seja assegurado devem ser verificados diferentes parâmetros (temperatura, pressão, hermeticidade e microbiologia). Além disso, os processos utilizados têm de obedecer a normas específicas, como por exemplo, pasteurização, ultra-pasteurização ou esterilização.

O **Capítulo XII** é o último capítulo deste anexo e diz respeito à formação, indicando que os operadores que manuseiam os alimentos devem receber formação adequada para desempenharem de forma correta as suas funções. Além disso, os responsáveis pela criação e manutenção do processo baseado nos princípios HACCP devem também ter

recebido formação adequada para exercerem essa atividade. Adicionalmente, os requisitos legais nacionais relativos à formação do pessoal têm que ser cumpridos.

→Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011

Este regulamento é relativo à rotulagem dos géneros alimentícios, tendo sido considerados os seguintes pontos na sua formulação:

- Por um lado, este regulamento vai de encontro aos interesses do mercado, e por outro serve os interesses dos consumidores, uma vez que pretende: *i)* simplificar a legislação, afiançar a segurança jurídica e minimizar a carga administrativa, e *ii)* criar rótulos claros, compreensíveis e legíveis, respetivamente.
- As regras indicadas no presente regulamento são só aplicadas a atividades que tenham carácter contínuo. Ou seja, quando a produção é esporádica, como por exemplo, relacionada com entregas ocasionais de géneros alimentícios, serviço de refeições e venda de géneros alimentícios por pessoas singulares (ex. vendas de caridade ou festas e reuniões de comunidades locais), estas regras não se aplicam.
- A obrigatoriedade da informação a ser fornecida pelos rótulos dos géneros alimentícios deverá justificar-se pelo objetivo de permitir ao consumidor identificar e utilizar adequadamente os produtos alimentares, de modo a fazer uma escolha correta tendo em conta as suas necessidades.
- A informação deve ser escrita de modo a não induzir o consumidor em erro.
- A presença de aditivos alimentares, auxiliares tecnológicos e outras substâncias ou produtos com efeitos alergénicos ou de intolerância deve ser salientada no rótulo de forma a evitar problemas.
- A informação do rótulo deve ser clara, legível e de fácil compreensão, a fim de ajudar o consumidor a fazer as suas escolhas. Desse modo, deverão ser tidos em conta todos os aspetos relacionados com a legibilidade, incluindo o tipo de letra, a cor e o contraste.

- O rótulo deverá ter a indicação do país de origem ou do local de proveniência do alimento, sempre que a sua omissão possa induzir o consumidor em erro.
- No que concerne à carne de bovino, é já obrigatória a indicação da origem da mesma. Contudo, existem outros tipos de carne, designadamente, carnes de suíno, ovino, caprino e aves, que também são bastante consumidas na União Europeia, devendo a indicação da sua origem também passar a ser obrigatória.
- A declaração nutricional relativa a um género alimentício passa a ser obrigatória e deverá ser referente à quantidade de 100 g ou 100 ml de modo a permitir a comparação de produtos acondicionados em embalagens de diferentes dimensões. Se existirem porções ou unidades de consumo individuais, além da expressão por 100 g ou por 100 ml, deverá ser autorizada a indicação do valor nutricional por porção ou por unidade de consumo.
- No rótulo é importante que exista o termo «sal» em vez do termo «sódio» para que todos os consumidores entendam o que está a ser referido.
- Para evitar custos escusados a alguns operadores de géneros alimentícios, deverão ser isentados da obrigatoriedade de indicar a declaração nutricional certas categorias de géneros alimentícios não transformados ou aqueles relativamente aos quais a informação nutricional não seja um ponto determinante das decisões de compra do consumidor, ou cuja embalagem seja demasiado pequena para os requisitos de rotulagem obrigatória, exceto se a obrigação de fornecer tal informação estiver prevista noutras regras da União.
- A informação nutricional deverá ser simples e facilmente compreensível. Esta deverá estar no mesmo campo visual. Adicionalmente, os elementos mais importantes da informação nutricional podem ser repetidos no campo visual principal, a fim de ajudar os consumidores. Contudo, é importante determinar de forma bem explícita que informação pode ser repetida.
- Para alimentos como bebidas alcoólicas e alimentos não pré-embalados que possam estar isentos do requisito de declaração nutricional, deverá ser dada a possibilidade de declarar apenas alguns elementos da declaração nutricional. No entanto, deverá ser definida a informação que poderá ser fornecida a título voluntário.

Este regulamento inclui dois importantes capítulos, designadamente os Capítulos III e IV. No primeiro capítulo indicado são mencionados os requisitos gerais relativos à informação sobre os géneros alimentícios e as responsabilidades dos operadores das empresas do setor alimentar. No Capítulo IV é indicada a informação obrigatória sobre os géneros alimentícios, encontrando-se descritas no Artigo 9.º as menções obrigatórias que devem constar nos rótulos dos géneros alimentícios. Esta informação será facultada às “Avós” que participarão no projeto e que desejem comercializar produtos por elas confeccionados. Contudo, tal como referido acima, reitera-se que as regras indicadas no presente regulamento não se aplicam a atividades que tenham carácter esporádico.

1.2.2. Legislação Nacional indicada na Ficha Técnica de Fiscalização da ASAE aplicada a Estabelecimentos de Restauração

Neste ponto vai ser abordada, de forma geral, a legislação mencionada na ficha técnica de fiscalização da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), de modo a dar cumprimento dos deveres gerais do exercício da atividade no estabelecimento. Todos os pontos indicados são importantes para estabelecimentos de restauração. Contudo, as instalações a utilizar na confeção de alimentos no âmbito do projeto “Viver na Casa da Avó” não serão necessariamente estabelecimentos de restauração, mas sim as cozinhas das “Avós” ou outros locais adaptados para realizar as atividades propostas no projeto. Nestas situações, nem toda a legislação abaixo indicada será sempre aplicada, devendo ser adaptada.

A legislação que deve ser cumprida pelos estabelecimentos de restauração é a seguinte:

- a. Lei N.º 37/2007, de 14 de agosto, alterada pela Lei n.º 109/2015 de 26 de agosto, a qual diz respeito à proteção da exposição ao fumo de tabaco, assim como as regras relativas a comercialização de tabaco no estabelecimento.
- b. Decreto-Lei N.º 50/2013, de 16 de abril, alterado pelo Decreto-Lei n.º 106/2015, de 16 de junho, relativo à disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas.

- c. Decreto-Lei N.º 156/2005, de 15 de setembro, com as alterações introduzidas até ao Decreto-Lei n.º 242/2012, de 7 de novembro, relacionado com as regras relativas ao livro de reclamações.
- d. Lei N.º 144/2015, de 8 de setembro; Artigo 29.º do Regime Jurídico de Acesso e Exercício de Atividades de Comércio, Serviços e Restauração (RJACSR), aprovado em anexo ao Decreto-Lei n.º 10/2015 de 16 de janeiro, referente às regras de informação sobre meios alternativos de resolução de litígios com os consumidores.
- e. Decreto-Lei N.º 48/96, de 15 de maio, com as alterações introduzidas até ao Decreto-Lei n.º 10/2015, de 16 de janeiro, relativo ao horário de funcionamento do estabelecimento.
- f. Decreto-Lei N.º 26/2016, de 9 de junho, relacionado com o Regulamento (UE) n.º 1169/2011, do Parlamento e do Conselho, de 25 de outubro, relativo às informações sobre os géneros alimentícios fornecidos, e respetivos produtos e substâncias suscetíveis de causar alergias ou intolerâncias.
- g. Decreto-Lei N.º 521/99, de 10 de dezembro e a Portaria n.º 362/2000, de 20 de junho, relativo às inspeções a instalações de gás existentes no estabelecimento. Contudo, o Decreto-Lei n.º 521/99, de 10 de dezembro encontra-se já revogado.
- h. Portaria N.º 24/2005 de 11 de janeiro, referente às regras de acondicionamento, caso aplicáveis, do azeite posto à disposição do consumidor final como tempero de prato.
- i. Decreto-Lei N.º 135/2014 de 8 de setembro, relativo às regras que impõem medidas de segurança obrigatórias em estabelecimentos que disponham de espaços ou salas destinados a dança, ou onde habitualmente se dance, quando acessíveis ao público em geral.
- j. Artigos 149.º e 178.º do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de março, com as alterações introduzidas

até à Lei n.º 49/2015, de 05 de junho, relativos à observância das regras, caso aplicáveis, que protegem os direitos de autor e os direitos conexos, obtendo as necessárias autorizações junto das entidades de gestão coletiva desses direitos, nos casos em que se realize comunicação pública das respetivas obras e prestações, no estabelecimento.

De entre estes diplomas, a legislação mencionada nos pontos “f” e “h” será a considerada em mais pormenor no trabalho futuro a desenvolver, por dizer respeito à informação sobre os géneros alimentícios e às regras de acondicionamento do azeite, respetivamente.

1.3. Metodologia CHAC ou 4C’s

Quando se trata de uma micro ou pequena empresa, a AHRESP (Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal) fez um acordo com a ASAE, de ser possível a este tipo de empresa aplicar o HACCP de forma mais simples, criando a metodologia CHAC (designação portuguesa que significa Contaminação Cruzada, Higienização, Arrefecimento e Confeção) ou 4C’s (designação em Inglês que significa *Cross-contamination, Cleaning, Chilling e Cooking*) (AHRESP, 2018). As empresas que usam esta metodologia estão a cumprir na íntegra todos os princípios do HACCP.

Nesta metodologia, a implementação dos princípios HACCP é feita pelas práticas que evitam/eliminam contaminações com perigos biológicos, químicos e físicos, considerando as quatro principais áreas de controlo (Contaminação Cruzada, Higienização, Arrefecimento e Confeção) (AHRESP, 2018).

Para que uma empresa possa aplicar esta metodologia, tem que ser considerada uma microempresa (ME) ou pequena empresa (PE). Assim, tem que ser tido em conta o número de trabalhadores, o volume de negócios/balanço total. Para que uma empresa seja classificada como micro ou pequena empresa, a mesma tem que obedecer aos requisitos indicados na Tabela 1.

Tabela 1 – Critérios de classificação de uma ME e PE

Categoria	N.º trabalhadores ⁽¹⁾	Volume de negócios (milhões €) ⁽²⁾	Balanço total (milhões €)
Microempresa	< 10	≤ 2	≤ 2
Pequena empresa	< 50	≤ 10	≤ 10

Nota: (1) Número de pessoas que tenham trabalhado na empresa, ou por conta dela, quer a tempo parcial ou tempo inteiro, durante o ano considerado;(2). É calculado com exclusão do IVA e de outros impostos indiretos (imposto de selo, imposto automóvel, etc.).

Fonte: Recomendação da Comissão de 6 de maio de 2003.

Mesmo as empresas que apliquem esta metodologia simplificada continuam a ter obrigatoriedade de garantir a formação dos manipuladores de alimentos em higiene e segurança alimentar, assim como é obrigatório que uma pessoa da empresa tenha formação em HACCP, designadamente a pessoa que ficar responsável pela implementação do sistema HACCP ou da metodologia CHAC (AHRESP, 2018).

Os passos que devem ser seguidos para a implementação da metodologia CHAC são os seguintes (AHRESP, 2018):

- 1.º Aplicar o Manual de Segurança Alimentar para a Restauração e Bebidas;
- 2.º Ler, analisar e preencher o referido Manual, o qual inclui os procedimentos seguros;
- 3.º Solicitar aos seus colaboradores que leiam os Procedimentos Seguros que dizem respeito às suas funções;
- 4.º Preencher todos os dias os seguintes documentos: “Verificações de Abertura”, antes da abertura do estabelecimento ao público e “Verificações de Fecho”, antes do encerramento do estabelecimento;
- 5.º Diariamente a pessoa responsável pela implementação do CHAC deverá assegurar que são feitas, e registadas, as temperaturas dos equipamentos.

O referido Manual de Segurança Alimentar para a Restauração desenvolvido pela AHRESP tem como base o estabelecimento de Procedimentos Seguros que estão apresentados na Tabela 2.

De modo geral e de acordo com a legislação, atualmente em vigor, todos os operadores do setor alimentar são responsáveis por garantir que todos os alimentos que chegam ao consumidor final são seguros, sendo responsáveis por criarem, aplicarem e manterem um

processo ou processos permanentes baseados nos princípios HACCP (Artigo 5.º do Regulamento (CE) n.º 852/2004 de 29 de abril).

Tabela 2 – Procedimentos seguros para implementação da metodologia CHAC

Contaminação cruzada	<ul style="list-style-type: none"> – Panos – Separação de alimentos – Manutenção – Contaminação Física e Química – Controlo de pragas
Higiene	<ul style="list-style-type: none"> – Higiene Pessoal – Limpeza eficaz – Manter sempre limpo – Plano de higienização
Arrefecimento	<ul style="list-style-type: none"> – Utilização de Termómetros – Armazenamentos e exposição de alimentos refrigerados – Armazenamento e exposição de alimentos congelados – Congelação – Arrefecimento de alimentos quentes
Preparação e Confeção	<ul style="list-style-type: none"> – Descongelação – Alimentos prontos-a-comer – Cozinhar de forma segura – Alimentos que necessitam de maior atenção – Fritar e grelhar – Manter os alimentos quentes – Reaquecer – Cozinhar de forma saudável
Gestão	<ul style="list-style-type: none"> – Formação e Supervisão – Fornecedores – Controlo do armazenamento – Clientes – Registo de aplicação dos Procedimentos Seguros
Registos	<ul style="list-style-type: none"> – Verificações de abertura – Verificações de fecho – Ficha de controlo da temperatura – Verificações extra – Folhas de registo semanal – Folhas de registo mensal

Fonte: AHRESP (2018).

2. Parte prática a realizar

Neste ponto da minha dissertação irão constar todas as atividades desenvolvidas por mim no âmbito do projeto “Viver na casa da Avó”, assim como todos os documentos elaborados e utilizados durante o trabalho prestado.

2.1. Elaboração de uma lista de verificação

Elaborou-se uma lista de verificação tendo por base a Ficha de Fiscalização da ASAE a aplicar a estabelecimentos de restauração. Esta lista de verificação foi elaborada e aplicada nas atividades de preparação e confeção de alimentos realizadas no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”.

Em mais pormenor, esta lista de verificação contém cinco secções principais: *(i)* A secção número um diz respeito à “Identificação do Local”; *(ii)* A segunda secção refere-se à “Identificação do representante/Responsável pela confeção”; *(iii)* A secção número três diz respeito aos “Pré-Requisitos gerais do local a desenvolver as atividades do projeto” que se subdivide, por sua vez, em sete subtópicos: Área circundante e de implantação do local a desenvolver as atividades do projeto; Deveres Gerais; Infraestruturas; Áreas de serviço (compreende as zonas de receção e armazenagem de géneros alimentícios, cozinha, copa e zona de fabrico, bem como os vestiários e as instalações sanitárias destinadas ao uso do pessoal); Cozinha, copa e zona de fabrico; Vestiários e instalações sanitárias destinadas ao uso do pessoal; e Vestiários e instalações sanitárias destinadas a clientes; *(iv)* O ponto número quatro refere-se aos “Requisitos de Higiene Específicos”, que por sua vez se subdivide em cinco subtópicos: Formação, higiene pessoal e saúde; Instalações e equipamentos; Refrigeração/Congelamento; Confeção e distribuição de refeições; e Boas Práticas; e, por último, *(v)* O ponto número cinco é referente às “Irregularidades detetadas”.

1. Identificação do Local

Nome/Designação:

Morada:

Telefone:

Telemóvel:

Tipo de atividade de restauração desenvolvida ou a desenvolver:	Atividade permanente com consumo no local	
	Venda para fora	
	Venda em feiras	
	Atividade esporádica	

Com fabrico próprio de (Descrever os produtos a confeccionar):

Período de laboração:

Almoço

Jantar

Situação esporádica

Número de trabalhadores, idade e habilitações:

Número de ajudantes, idade e habilitações:

Capacidade máxima de pessoas/serviço:		
No caso de ser uma atividade esporádica, indicar o número de pessoas para as quais o evento foi preparado organizado		

2. Identificação do Representante/Responsável pela confeção

Nome:
Data de Nascimento:
Estado Civil:

Residência:
Categoria profissional:
Função:
Observações:

3. Pré-Requisitos gerais do local a desenvolver as atividades do projeto

3.1 Área circundante e de implantação do local a desenvolver as atividades do projeto	Sim	Não	N.A
3.1.1 Os acessos ao local a desenvolver as atividades do projeto encontram-se em bom estado de conservação?			
3.1.2 Os acessos ao local a desenvolver a atividade encontram-se limpos?			
3.1.3 Implantação do estabelecimento:			
- Habitação			
- Anexo à habitação			
- Zona Industrial			
- Espaço turístico (Hotel, Pousada, Turismo Rural)			
- Quinta particular para eventos			
- Instalações disponibilizadas pela junta de freguesia (ex. junta de freguesia, escola)			
- Zona comercial (Centro comercial)			
- Zona comercial (Loja de rua)			
- Anexo a área suscetível de infestações			
- Anexo a área ambientalmente poluída			
3.1.4 O pavimento da área circundante e de implantação do local a desenvolver as atividades do projeto encontra-se em bom estado de conservação.			
Observações:			

3.2 Deveres Gerais	Sim	Não	N.A
3.2.1 As instalações, equipamentos, mobiliário e utensílios do estabelecimento encontram-se em bom estado de conservação e de higiene?			
3.2.2 As normas legais e regulamentos aplicáveis ao manuseamento, preparação, acondicionamento e venda de produtos alimentares são cumpridos e fazem-se cumprir?			

3.2.3 A demais regras legais e regulamentares aplicáveis à atividade são cumpridos e fazem-se cumprir?			
3.2.4 Faculta o acesso ao estabelecimento e o exame de documentos, livros e registos diretamente relacionados com a respetiva atividade?			
Observações:			

3.3 Infraestruturas	Sim	Não	N.A
3.3.1 Existem infraestruturas básicas de fornecimento de água, eletricidade e rede de esgotos com as respetivas ligações às redes gerais, nos termos da legislação aplicável?			
3.3.2 Caso não exista rede pública de abastecimento de água, existem reservatórios de água próprios com capacidade suficiente para satisfazer as necessidades correntes dos serviços que prestam?			
3.3.3 Caso não exista rede pública de abastecimento de água, a captação e a reserva de água possuem adequadas condições de proteção sanitária e o sistema é dotado dos processos de tratamento requeridos para potabilização da água ou para a manutenção dessa potabilização, de acordo com as normas de qualidade da água para consumo humano definidas na legislação aplicável, devendo para o efeito ser efetuadas análises físico – químicas e microbiológicas por entidade devidamente credenciada, de acordo com o disposto no Decreto -Lei n.º 306/2007, de 27 de agosto, alterado pelo Decreto - Lei n.º 92/2010, de 26 de julho?			
Observações:			

3.4 Áreas de serviço (compreende as zonas de receção e armazenagem de géneros alimentícios, cozinha, copa e zona de fabrico, bem como os vestiários e as instalações sanitárias destinadas ao uso do pessoal)	Sim	Não	N.A
3.4.1 A área de serviço é de acesso reservado ao pessoal do estabelecimento?			
3.4.2 Existe possibilidade de entrada e/ou verifica-se a permanência de animais vivos na área de serviço (ex. animais domésticos)?			
3.4.3 A área de serviço está completamente separada da área destinada ao público e instalada de forma a evitar-se a propagação de fumos e cheiros?			
3.4.4 Os fornecimentos são feitos pela entrada de serviço e, quando esta não exista, são efetuados fora dos períodos em que o estabelecimento esteja aberto ao público ou, não sendo possível, nos períodos de menor frequência?			

<p>3.4.5 Estão adotados métodos ou equipamentos que permitam assegurar a separação dos resíduos de forma a promover a sua valorização por fluxos e fileiras?</p>			
<p>3.4.6 As zonas integrantes da área de serviço encontra-se em bom estado de conservação e higienização, sendo observados os requisitos aplicáveis às instalações do setor alimentar nos termos previstos na legislação em vigor?</p>			
<p>Observações:</p>			

3.5 Cozinha, copa e zona de fabrico	Sim	Não	N.A.
3.5.1 A zona de cozinha corresponde à zona destinada à preparação e confeção de alimentos?			
3.5.2 A zona de cozinha também se destina ao empratamento e distribuição?			
3.5.3 Existe uma copa limpa destinada ao empratamento e distribuição do serviço?			
3.5.4 Se existir uma copa limpa, esta também dá apoio na preparação de alimentos?			
3.5.5 A copa suja corresponde à zona destinada à lavagem de louças e de utensílios?			
3.5.6 A zona de fabrico corresponde ao local destinado à preparação, confeção e embalagem de produtos de pastelaria, padaria ou de gelados?			
3.5.7 A cozinha, a copa e a zona de fabrico estão equipadas com lavatórios e torneiras com sistema de acionamento não manual destinadas à higienização das mãos? (Pode existir apenas uma torneira com aquele sistema na cuba de lavagem da copa suja, quando se trate de zonas contíguas ou integradas)			
3.5.8 As prateleiras, mesas, balcões e bancadas das cozinhas e zonas de fabrico são de material liso, resistente, lavável e impermeável, e os talheres e todos os utensílios para a preparação dos alimentos são de fácil lavagem e estão mantidos em bom estado de higiene e conservação?			
3.5.9 Na cozinha existe (preferencialmente) uma zona de preparação distinta da zona da confeção?			
3.5.10 A cozinha é próxima das copas, e existem trajetos diferenciados para sujos e limpos (sempre que possível)?			
3.5.11 A cozinha é próxima das copas, e ambas estão instaladas de forma a permitir uma comunicação rápida e fácil?			
3.5.12 Na copa suja existe pelo menos uma cuba de lavagem equipada com água quente e fria?			

3.5.13 Na copa suja existe máquina de lavar a louça?			
Observações:			

3.6 Vestiários e instalações sanitárias destinadas ao uso do pessoal (Não é obrigatório: (i) nos estabelecimentos integrados em área comercial, empreendimento turístico ou habitacional que disponha de instalações reservadas, equipadas e adequadas ao uso do pessoal do estabelecimento; ou (ii) nos estabelecimentos com área total igual ou inferior a 150 m ² , desde que as instalações sanitárias destinadas ao público observem os requisitos exigidos para as instalações do pessoal).	Sim	Não	N.A.
3.6.1 Na área de serviço existem armários ou locais reservados para guardar roupa e bens pessoais dos trabalhadores?			
3.6.2 Dispõe de instalações sanitárias destinadas ao uso do pessoal, separadas das zonas de manuseamento de alimentos, e com sanitários separados por sexo (sempre que possível)?			
3.6.3 As instalações sanitárias dispõem dos equipamentos e utensílios necessários à sua cómoda e eficiente utilização e são mantidas em permanente bom estado de higiene e conservação?			
Observações:			

3.7 Vestiários e instalações sanitárias destinadas a clientes (Não é exigível: (i) nos estabelecimentos integrados em área comercial ou empreendimento turístico que disponha de instalações sanitárias comuns que preencham os requisitos abaixo indicados; ou (ii) nos estabelecimentos que confeccionem refeições para consumo exclusivo fora do estabelecimento)	Sim	Não	N.A.
3.7.1 As instalações sanitárias destinadas aos clientes encontram-se no interior do estabelecimento, separadas das salas de refeição e das zonas de manuseamento de alimentos?			
3.7.2 As instalações sanitárias destinadas aos clientes dispõem dos equipamentos e utensílios necessários à sua cómoda e eficiente utilização e são mantidas em permanente bom estado de higiene e conservação?			
3.7.3 As instalações sanitárias não têm acesso direto com as zonas de serviço, salas de refeição ou salas destinadas ao serviço de bebidas, e estão instaladas de forma a garantir o seu necessário isolamento do exterior?			
3.7.4 Estabelecimentos com capacidade ≥ 30 lugares: as instalações sanitárias são separadas por sexo e dispõem de retretes em cabines individualizadas?			
Observações:			

4. Requisitos de higiene específicos

4.1 Formação, higiene pessoal e saúde	Sim	Não	N.A
4.1.1 O pessoal que manipula géneros alimentícios tem formação na área da higiene e segurança alimentar, devidamente documentada?			
4.1.2 Caso sejam identificados trabalhadores com patologias suscetíveis de risco para os consumidores, os mesmos são proibidos tanto de manipular alimentos, como de entrar em locais onde os mesmos sejam manipulados?			
4.1.3 O vestuário está limpo e é adequado às funções, sendo o acesso à área de serviço reservado ao pessoal do estabelecimento, de modo a prevenir contaminações?			
4.1.4 Sanitários/Vestiários devidamente isolados das zonas de laboração, com correta ventilação e manutenção?			
4.1.5 Existem lavatórios para lavagem de mãos de comando não manual, com água quente e fria, com materiais de limpeza das mãos e dispositivos de secagem higiénica, suficientes e estrategicamente localizados?			
4.1.6 Lavagem das mãos de forma correta e uso correto de luvas descartáveis, caso aplicável?			
4.1.7 A cozinha possui uma caixa de primeiros socorros para eventuais acidentes?			
Observações:			

4. Requisitos de higiene específicos

4.2 Instalações e equipamentos	Sim	Não	N.A.
4.2.1 O abastecimento de água é feito através da rede pública?			
4.2.2 Caso o abastecimento de água seja proveniente de captação própria (furo) ou de reservatório, cumpre as normas de qualidade da água para consumo humano, realizando as necessárias análises físico-químicas e microbiológicas?			
4.2.3 A conceção da cozinha, permite a marcha sempre em frente, impedindo o cruzamento entre circuitos limpos e circuitos sujos?			
4.2.4 Os materiais utilizados no revestimento dos pavimentos, são adequados e encontram-se em bom estado de manutenção e limpeza?			

4.2.5 Os materiais utilizados no revestimento das paredes, são adequados e encontram-se em bom estado de manutenção e limpeza?			
4.2.6 Os materiais utilizados no revestimento dos tetos, são adequados e encontram-se em bom estado de manutenção e limpeza?			
4.2.7 As portas existentes na zona de laboração com acesso ao exterior encontram-se permanentemente fechadas e devidamente vedadas?			
4.2.8 As janelas estão providas de redes mosquiteiras?			
4.2.9 Caso exista sistema de eletrocussão de insetos, este está corretamente localizado?			
4.2.10 A iluminação é adequada, com proteção das lâmpadas?			
4.2.11 A ventilação/exaustão é adequada?			
4.2.12 Existe um local próprio, com temperatura e humidade correta, para armazenagem de géneros alimentícios?			
4.2.13 Existe um local próprio, com temperatura e humidade correta, para armazenagem de vasilhame, batatas e cebolas?			
4.2.14 Os produtos de higiene, limpeza e desinfeção, encontram-se rotulados e armazenados em locais próprios, separados e seguros?			
4.2.15 É executado um programa de prevenção/controlo de pragas, não sendo visíveis quais quer tipo de pragas?			
4.2.16 Os materiais e objetos destinados a entrar em contacto com os alimentos são os adequados?			
4.2.17 As superfícies em contacto com os alimentos são lisas, não absorventes, não tóxicas e resistentes à lavagem e desinfeção?			
4.2.18 Os equipamentos e utensílios estão em bom estado de manutenção e adequados ao volume/tipo de refeições servidas?			
4.2.19 Existe equipamento que permita manter os géneros alimentícios nas suas diversas etapas (armazenagem, preparação, confeção e distribuição), a temperaturas adequadas?			
4.2.20 A cozinha, as copas e a zona de fabrico estão equipadas com lavatórios e torneiras com sistema de acionamento não manual destinadas à higienização das mãos? (realça-se que pode existir apenas uma torneira com aquele sistema na cuba de lavagem da copa suja, quando se trate de zonas contíguas ou integradas).			
4.2.21 Na copa suja existe, pelo menos, uma cuba de lavagem equipada com água quente e fria e máquina de lavar a louça?			
4.2.22 Os recipientes para o lixo, têm tampa acionada por pedal e são forrados com sacos de plástico?			

4.2.23 São adotados métodos ou equipamentos que permitam assegurar a separação dos resíduos de forma a promover a sua valorização por fluxos e fileiras?

--	--	--

Observações:

4.3 Refrigeração/Congelação	Sim	Não	N.A.
4.3.1 Existem termómetros de fácil leitura (verificados regularmente) em todos os equipamentos da rede de frio?			
4.3.2 É realizado o registo de temperaturas de todos os equipamentos da rede de frio?			
4.3.3 A temperatura de conservação é adequada de acordo com as condições específicas de cada produto?			
4.3.4 Estão definidas ações corretivas para casos de desvios/avarias de cada equipamento da rede de frio?			
4.3.5 Os alimentos estão bem acondicionados?			
4.3.6 Os produtos crus e cozinhados estão guardados separadamente?			
4.3.7 A descongelação dos produtos alimentares é feita em frigorífico e com respeito das boas práticas?			
4.3.8 O arrefecimento rápido é feito respeitando as boas práticas (60 °C → 10 °C, 2 horas no máximo)			
Observações:			

4.4 Confeção e distribuição de refeições	Sim	Não	N.A.
4.4.1 Estão definidas as combinações temperatura/tempo, que permitem garantir a segurança dos alimentos, e são regularmente comprovadas?			
4.4.2 É feito um controlo e registo diário das temperaturas de manutenção a quente?			
4.4.3 Estão definidas ações corretivas, em casos de desvios verificados no controlo das temperaturas de manutenção?			

4.4.4 No caso de transporte de refeições para o exterior da unidade, os meios de transporte garantem a temperatura e higiene dos alimentos?			
Observações:			

4.5 Boas Práticas	Sim	Não	N.A.
4.5.1 É efetuado um controlo adequado na receção de géneros alimentícios (higiene, temperatura, estado da embalagem, data limite de consumo)?			
4.5.2 Existe um sistema de rastreabilidade dos géneros alimentícios utilizados?			
4.5.3 É realizada uma identificação das tarefas sujas/limpas e há cumprimento de respetiva separação em espaço/tempo?			
4.5.4 A exposição à temperatura ambiente dos géneros alimentícios (sobretudo os de origem animal), durante a sua preparação, é inferior a 30 minutos?			
4.5.5 São utilizados materiais adequados para realizar a secagem higiénica de mãos e equipamentos?			
4.5.6 Remove-se frequentemente os lixos das áreas de preparação para o exterior?			
4.5.7 Existe um programa de limpeza e desinfeção para instalações, equipamentos e utensílios?			
4.5.8 Esse programa contempla: “Quem limpa”, “O que limpa”, “Como limpa” e “Quando limpa”?			
4.5.9 A limpeza das instalações e equipamento é mantida de acordo com o programa de higiene e desinfeção?			
4.5.10 As louças e utensílios encontram-se limpos, protegidos de contaminação?			
4.5.11 Caso haja utilização de gelo para contacto com géneros alimentícios, este é feito com água potável?			
4.5.12 É feito algum controlo da qualidade dos óleos de fritura, e encontram-se adotadas medidas minimizadoras da sua degradação?			
4.5.13 É feito um correto encaminhamento dos óleos usados?			
4.5.14 É realizada a recolha correta e manutenção adequada das amostras testemunha da confeção diária (situações em que se aplica)?			
4.5.15 Os géneros alimentícios presentes apresentam-se em bom estado de conservação e salubridade, estão devidamente protegidos de contaminações cruzadas e encontram-se acondicionados à temperatura adequada?			

4.5.16 Estão implementados os princípios HACCP, nomeadamente, ao nível das 4 grandes áreas de controlo seguintes: Contaminação cruzada, Higienização, Manutenção da cadeia de frio e Confeção, e tendo em conta a dimensão e realidade do estabelecimento em causa?

--	--	--

Observações:

5. Irregularidades detetadas

--

Assinaturas:

--

Data:

--

2.2. Visitas realizadas no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”

2.2.1. Visita à avó da aldeia de Agrochão (Vinhais)

No passado dia 6 de janeiro de 2018 foi realizada a primeira visita no âmbito do projeto “VIV@VÓ”, à aldeia de Agrochão, concelho de Vinhais, uma vez que é nesta aldeia que reside uma das “Avós” que pertence ao referido projeto. A visita foi feita nesse dia, uma vez que a tradição de cantar os Reis ainda se mantém viva nessa aldeia, sendo um momento único de partilha de conhecimentos ancestrais ao nível de cantares, histórias de vida e contos. Neste dia os habitantes da aldeia saem à rua e, em grupo, percorrem os arruamentos cantando os Reis. Na aldeia de Agrochão, além da tradição de cantar os Reis, os habitantes têm também por costume fazer o jantar dos Reis, em convívio, confeccionando pratos típicos desta data.

Chegou-se à aldeia por volta das 15H30, tendo-nos deslocado para a Escola Primária. Esta escola atualmente recebe crianças do pré-escolar (idades entre 3 e 5 anos), as quais também almoçam nesse espaço. Contudo, as refeições são confeccionadas num lar da terceira idade próximo, sendo na escola apenas servidas.

Relativamente ao jantar preparado no âmbito do projeto, “*Frango assado com couve penca guisada em pote de ferro*”, este foi confeccionado na escola primária, com exceção do frango que foi grelhado na cozinha do lar. De facto, a refeição não foi confeccionada pela “Avó” do projeto, mas sim por duas cozinheiras, designadamente a D. Rosa com 76 anos de idade que viveu em França durante alguns anos, e a D. Maria, com 61 anos, que no momento se encontra a trabalhar no referido lar de idosos como cozinheira. Ambas são habitantes de Agrochão e gostam de participar nesta festividade dos Reis. Na Figura 1 encontra-se uma fotografia da D. Rosa e D. Maria de Agrochão, bem como da preparação da couve penca guisada em pote de ferro.



Figura 1 – D. Rosa e D. Maria de Agrochão (cozinheiras) e preparação da couve em pote de ferro

A ementa consistiu numa sopa de legumes, frango assado acompanhado com couve penca guisada em pote de ferro e diferentes sobremesas (pudins de ovos, pudim Mandarim (Pudim Flan), aletria com canela, bolas de sertã, bolo de maçã e noz, filhós de maçã, bolo de iogurte, sonhos, tarte de coco, tarte de maçã, bolo de maçã, bolo de cenoura, arroz doce com canela e fruta). Algumas das receitas foram compiladas, encontrando-se no **Anexo I**.

Depois do jantar, as gentes da aldeia, em conjunto com a “Avó”, realizaram um espetáculo, onde cantaram canções antigas e representaram cenas que ilustravam atividades que eram realizadas na época (Figura 2). Nesse espetáculo entraram séniores, bem como crianças e jovens da aldeia.



Figura 2 – Representação cénica em Agrochão, depois do jantar convívio

2.2.2. Visita à avó da aldeia Vila Verde de Raia (Chaves)

No passado dia 15 de junho de 2018 foi realizada a segunda visita no âmbito do Projeto “VIV@VÓ”. A segunda avó participante do projeto vive na aldeia Vila Verde de Raia, concelho de Chaves. A “Avó” chama-se Lucinda Veloso, tem 60 anos, é casada e tem como ocupação profissional ser doméstica. A “Avó” Lucinda sempre viveu em Vila

Verde de Raia, sendo filha de pais “forneiros”, ou seja, pessoas que se dedicavam a trabalhar numa padaria, tendo aprendido com eles a arte de fazer pão.

No dia acima indicado foi promovido um encontro entre a “Avó” Lucinda e os restantes participantes do projeto “Viver na casa da Avó”. De forma pormenorizada, por volta das 14H30 ocorreu a concentração da equipa e convidados junto da casa da “Avó” Lucinda. Após estarem reunidas todas as pessoas envolvidas no projeto, pelas 15H00 deu-se início à confeção de 12 pães de centeio e trigo, seis folares com e sem carne, uma bôla calcada e uma bôla de manteiga (com centeio). De salientar que foi a “Avó” Lucinda a responsável por toda a confeção, juntamente com o marido, duas amigas e cunhados. Toda a confeção foi feita no forno de lenha da “Avó” Lucinda. Na Figura 3 encontra-se a “Avó” Lucinda a confeccionar o pão de centeio, bem como o forno a lenha onde foram cozidos os pães, os folares, bem como as bôlas.



Figura 3 - “Avó” Lucinda a confeccionar o pão de centeio e o forno de lenha utilizado na cozedura dos produtos

Relativamente ao jantar preparado no âmbito do Projeto, este foi iniciado na casa da “Avó” Lucinda e terminado numa cozinha regional pertencente a uma amiga da “Avó”. A confeção do jantar teve início às 18H00, tendo a ementa consistido em diferentes pratos. Como entrada foram degustados os produtos confeccionados anteriormente, designadamente, folar (sem e com carne), pão de centeio e bôla de manteiga. O prato principal consistiu em milhos com couve lombarda e carne de porco. Por fim, como sobremesa foi confeccionado arroz doce. Algumas das receitas foram compiladas, encontrando-se descritas no **Anexo II**.

Na Figura 4 estão representados os pães de centeio e os folares produzidos pela “Avó” Lucinda, o estrugido da carne de porco e os milhos com couve lombarda, respetivamente.



Figura 4 - Pães de centeio e folares, refogado da carne de porco e milhos com couve lombarda em preparação, respetivamente.

Pelas 21H00, o jantar for servido na cozinha regional para todos os envolvidos no projeto em forma de convívio.

2.3. Preparação de uma brochura sobre “Boas Práticas de Higiene e de Fabrico”

Elaborou-se uma brochura sobre Boas Prática de Higiene e de Fabrico dirigida para as “avós” participantes do Projeto “Viver na Casa da Avó”, que se pretende que seja lida e aplicada nas atividades futuras resultantes da implementação do referido projeto. Para a elaboração desta brochura consultaram-se os seguintes documentos: o Código de Boas Práticas – Higiene e Segurança Alimentar - Restauração Pública (nova versão atualizada), publicado pela AHRESP em março de 2003; o documento elaborado pela ASAE/DRAL/DRA (s/d), intitulado “Mitos e Verdades em Segurança Alimentar”, e o Manual de Boas Práticas na Panificação e na Confeitaria – Da produção ao ponto de venda, elaborado pela SEBRAE (2010).

2.4. Exemplo prático de implementação de um processo baseado nos princípios do HACCP

Uma vez que as atividades desenvolvidas pelas “Avós” terão carácter esporádico, optou-se por sugerir, no futuro, a implementação de um método simplificado e que fosse de fácil execução pelas “Avós”, tendo-se optado por um processo que se baseasse na Metodologia CHAC.

2.5. Elaboração de uma brochura sobre a rotulagem de géneros alimentícios

Elaborou-se uma brochura sobre rotulagem de bens alimentícios dirigida para as “Avós” participantes do Projeto “Viver na Casa da Avó”, que se pretende que seja lida e aplicada nas atividades futuras resultantes da implementação do referido projeto.

Esta brochura foi elaborada tendo em conta o Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011 e o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho.

3. Resultados e Discussão

Nas secções seguintes procede-se à apresentação dos trabalhos elaborados ao nível da qualidade e segurança alimentar no Projeto “Viver na Casa da Avó”. Numa primeira secção faz-se uma pequena reflexão sobre as visitas realizadas às “Avós”, apresentando os pontos fortes e fracos dessas mesmas visitas. De seguida apresenta-se uma proposta de brochura de um “Código de Boas Práticas de Higiene e de Fabrico”, a utilizar em atividades futuras que resultem da implementação do Projeto “Viver na Casa da Avó”. Em pormenor, esta brochura realça algumas boas práticas de higiene pessoal e de fabrico a aplicar no futuro, bem como é dado um exemplo prático de um processo simplificado a implementar baseado nos princípios HACCP. Posteriormente será apresentado um documento relativo à rotulagem de géneros alimentícios, tendo em conta a legislação em vigor.

3.1. Reflexão sobre as visitas efetuadas

3.1.1. Pontos fortes e fracos a referir da visita efetuada à Avó de Agrochão

A visita efetuada a esta “Avó” foi de uma riqueza imensa, tanto ao nível do trabalho relacionado com a confeção dos alimentos, como ao nível cultural.

Os **pontos fortes** identificados nessa visita foram os seguintes:

- Partilha de saberes (cantares, contos, ditos, atividades que caíram em desuso) entre gerações. Na Figura 5 pode ver-se o convívio em Agrochão.



Figura 5 - Representação cénica em Agrochão

- A alegria da amizade e do convívio, onde a união na aldeia foi presenciada e vivida;

- A confraternização entre várias gerações;
- A genuinidade das nossas gentes;
- O sabor único e excepcional da comida confeccionada;
- A recolha de receitas antigas;
- A confeção de alimentos ainda usando métodos tradicionais (ex. lareira e potes de ferro);
- Utilização de matérias-primas locais (ex. couve penca).

Relativamente aos **pontos fracos** detetados durante a visita e relativos à qualidade e segurança alimentar, grande parte deles deve-se ao facto das instalações utilizadas para a realização do evento, terem sido improvisadas. O espaço era antigo e não estava preparado de raiz para a confeção de refeições, tendo sido adaptado. Lembra-se que o local onde se realizou o evento era uma antiga escola primária.

Em termos gerais, ao nível das boas práticas de higiene e de fabrico, constatou-se que alguns pontos necessitam de ser melhorados, mostrando a importância da elaboração de uma brochura onde se refira de forma simples “Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico”, as quais deverão ser seguidas pelas “Avós” nas atividades futuras a realizar no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”. Em relação aos pontos a melhorar, nessa visita refiram-se:

- Existiam muitas pessoas envolvidas na confeção da refeição, não apresentando algumas delas fardamento adequado (bata, touca e calçado). De referir que este fardamento só deve ser utilizado na zona de preparação e confeção de alimentos, não devendo essa roupa ser usada no exterior, como por exemplo, ir ao quintal, horta ou estar junto a animais;
- Antes de iniciar a confeção da refeição, o espaço de trabalho deveria estar mais organizado e higienizado;
- A loiça deveria estar guardada num espaço apropriado para evitar que se sujasse. Por exemplo, as batatas não deveriam estar junto a talheres ou pratos, pois as batatas têm pó (terra) e poderão contaminar os pratos;

- Em algumas situações denotou-se a falta de espaço, não permitindo a realização das tarefas da forma mais adequada. Por exemplo, durante a lavagem de vegetais (salada) encontravam-se próximos utensílios e loiça que iriam ser utilizados à posteriori na preparação e confeção dos alimentos, podendo-se estar a promover a contaminação cruzada;
- Os talheres deveriam estar protegidos e não colocados em cestos plásticos da fruta sem qualquer proteção;
- Na cozinha não deveriam existir embalagens sem rótulo, ou seja, sem identificação do conteúdo das mesmas. Por exemplo, observou-se a presença de azeite em garrações vulgares de água sem qualquer identificação;
- Observou-se o uso de garrafas de água para armazenar outros “líquidos” sem qualquer indicação. Este ponto deve ser corrigido. Ter em atenção que quando a embalagem não corresponde ao conteúdo, deve ser sempre colocado um rótulo de identificação;
- Presença de alimentos já confeccionados e prontos a comer junto a alimentos crus. Por exemplo, o pão cortado não deve estar junto a fruta por lavar (ex. peras), ainda com casca, pois esta pode ter sujidade;
- Ter particular atenção aos panos de cozinha, pois estes podem promover a contaminação cruzada;
- Sobremesas colocadas sobre a mesa, sem qualquer tipo de proteção. De facto, quando se tem alimentos já confeccionados, por exemplo sobremesas, estas devem estar devidamente protegidas (tapadas);
- Presença de detergentes próximos de loiça ou utensílios de cozinha que irão contactar com alimentos. Esta situação pode acarretar a contaminação dos alimentos;
- Não colocar desinfetantes (ex. lixívia) junto de bebidas ou comida;
- Presença de um cão no espaço de confeção dos alimentos. Esta situação não deve ocorrer porque não deve existir qualquer tipo de animal vivo na cozinha durante a confeção de alimentos, uma vez que pode ser uma fonte de contaminação.

3.1.2. Pontos fortes e fracos a referir da visita efetuada à Avó de Vila Verde de Raia

Os **pontos fortes** sentidos nesta segunda visita foram os seguintes:

- Partilha de saberes e conhecimentos (receitas, contos, ditos e experiências vivenciadas);
- Boa disposição e a amizade sentida durante o convívio, bem como, o à-vontade que a “Avó” brindou todos os convidados e participantes;
- A alegria de conviver e partilhar receitas antigas;
- Pão e comida com sabor excepcional;
- A preocupação de utilização de fardamento (bata, touca e luvas) adequado;
- O manter da tradição, como por exemplo, o tapar o pão com um pano de linho, limpo, designado de “sabainha”;
- A partilha da casa particular da “Avó” e a confeção em forno de lenha.

Relativamente aos pontos fracos detetados durante a visita, grande parte deles deve-se novamente ao facto das instalações utilizadas para a realização do evento, serem na sua maioria improvisadas e serem um anexo (acrescento) à habitação principal. De facto, o espaço em si não se encontrava construído de raiz para a confeção de refeições, tendo sido adaptado. Deste modo, verificou-se que algumas zonas ainda não estavam devidamente terminadas. Em pormenor, em relação aos pontos fracos, refiram-se:

- A masseira e o forno encontravam-se situados num espaço com acesso direto ao exterior, o que fez com que durante a confeção dos pães, as portas se encontravam abertas, permitindo a entrada de qualquer tipo de inseto e sujidades;
- Algumas seções das paredes do espaço utilizado na confeção não estavam completamente cobertas de azulejos, sendo uma zona onde se podem instalar pragas;
- Foram utilizados ovos frescos para a confeção dos folares, que foram partidos e mantidos num recipiente de plástico, ao ar, sobre a mesa de plástico, situada junto à masseira;

- A banca utilizada para a lavagem de produtos alimentares e das mãos tinha o sistema de escoamento incompleto, estando a água a ser recolhida para um balde, que começou a transbordar. Contudo, junto à banca existia uma grelha de escoamento;
- Presença de detergentes próximos de loiça ou utensílios de cozinha que iriam contactar com alimentos;
- Falta de espaço para realizar algumas atividades de preparação de géneros alimentícios (ex. corte de carnes (chouriço e bacon) realizado junto a loiça usada ou detergentes (sabão));
- Presença de um cão de pequenas dimensões.

3.1.3. Pontos a considerar em eventos futuros

Em termos gerais, de ambas as visitas realizadas, os pontos a ter em consideração em eventos futuros, e que devem ser transmitidos às “Avós” são:

- Não deve existir qualquer tipo de animal vivo na cozinha durante a confeção de alimentos, uma vez que podem ser uma fonte de contaminação;
- As zonas de preparação e confeção devem estar devidamente limpas, organizadas e em bom estado de conservação;
- Os géneros alimentícios (por exemplo, azeite e vinagre) ou utensílios de cozinha, bem como outros materiais que vão estar em contacto com os alimentos, não devem estar juntos a outros tipos de materiais, como por exemplo, produtos de limpeza;
- Quer o sabão em barra, quer os detergentes líquidos devem estar devidamente guardados e não estar colocados nas superfícies que vão entrar em contacto, quer com os alimentos quer com utensílios;
- A zona de arrumos deve ser distinta da zona de confeção de forma a separar efetivamente os produtos alimentares dos produtos de higienização;

- Aquando da utilização de ovos para confeção, estes só devem ser partidos na hora da sua utilização, uma vez que se forem partidos e deixados num recipiente ao ar podem ser sujeitos a contaminações;
- Quando se utilizam ovos deve proceder-se à verificação do seu estado de qualidade;
- Os telemóveis ou qualquer outro tipo de equipamento elétrico que não faça parte da “cozinha”, não devem estar colocados sobre bancas ou mesas onde se vão preparar alimentos. Os telemóveis podem ter uma carga microbiana elevada porque são poisados sobre todo o tipo de superfícies;
- Nas bancas deve apenas estar o que vai ser utilizado;
- Os recipientes onde vão ser colocados os alimentos devem estar em bom estado de conservação. Não podem estar partidos, estalados ou mesmo degastados;
- As embalagens das matérias-primas não devem estar em contacto com os alimentos confeccionados (ex. as embalagens da farinha não devem estar colocadas junto à massa já pronta) porque podem ter estado pousados no chão e ser uma fonte de contaminação;
- Quando se utilizam panos/tecidos para cobrir algum tipo de alimento ou mesmo massa para pão (processo tradicional), o estado de higiene e conservação destes devem ser adequados;
- A loiça e utensílios devem estar guardados num espaço apropriado para evitar que se sujem;
- Em situações em que há falta de espaço, as atividades de preparação e confeção devem ser realizadas de forma a evitar a contaminação dos alimentos. Por exemplo, o corte de carnes (chouriço e bacon) não deve ser feito junto a loiça suja ou detergentes (sabão);
- Em relação aos grelhados (em brasa) deve ter-se particular atenção e não deixar o alimento tostar de mais, pois é prejudicial à saúde.

Em termos gerais, em ambas as visitas, na maioria das atividades de preparação e confeção dos produtos foram seguidas boas práticas de higiene e de fabrico. No entanto, alguns pontos podem ser melhorados, mostrando a importância da elaboração de uma

brochura (manual) onde se refira de forma simples as “Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico”, que deverão ser seguidas pelas “Avós” nas atividades futuras a realizar no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”.

3.2. Código de Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico

Neste ponto vai ser apresentada uma Brochura intitulada de “Código de Boas Práticas em Higiene Pessoal e de Fabrico” a utilizar nas atividades futuras resultantes da implementação do projeto “Viver na casa da Avó”. Pretendeu-se elaborar um manual com uma linguagem fácil e simples, de modo a que pudesse ser entendido por todos aqueles que o desejem ler, independentemente da sua formação na área alimentar.

Introdução

Neste manual serão referidos os perigos e os pontos que devem ser tidos em conta para garantir a Qualidade e Segurança Alimentar nas atividades a desenvolver no âmbito do projeto “Viver na casa da Avó”. Mesmo tendo estas atividades um carácter esporádico, é essencial garantir que os produtos fornecidos cumpram os requisitos em Higiene e Segurança Alimentar. Desse modo, diversos pontos serão abordados, designadamente ao nível das: Instalações, Equipamentos e Utensílios; Instalações Sanitárias; Higienização das Instalações, Superfícies, Equipamentos e Utensílios; Controlo de Pragas; Recolha de Resíduos; Manutenção; Qualidade da Água; e Acolhimento e Formação Profissional. Além destes tópicos serão referidas normas gerais de Higiene Pessoal, bem como Boas Práticas de Fabrico, que devem ser sempre seguidas.

→ Perigos que possam pôr em causa a Qualidade e Segurança Alimentar

Os manipuladores de alimentos são a principal causa de contaminação dos mesmos, podendo provocar perigos físicos, químicos e biológicos. De entre os **perigos físicos** destaca-se a presença nos alimentos de vidros, metais, etc., que podem chegar aos

alimentos por terem sido realizadas práticas incorretas. Além dos perigos físicos, os **perigos biológicos** também são motivo de grande preocupação. De facto, estes incluem microrganismos como bactérias, vírus e parasitas. Estes microrganismos estão frequentemente associados a manipuladores e produtos crus contaminados num estabelecimento. Os microrganismos ocorrem naturalmente no ambiente onde os alimentos são produzidos. Vários são inativos pela cozedura, e muitos podem ser controlados por práticas adequadas de manipulação e armazenamento (higiene, controlo de temperatura e tempo). Além dos perigos anteriores, também devem ser referidos os **perigos químicos** que podem ocorrer pela presença de contaminantes químicos nos alimentos, resultado de uma higienização incorreta, ou do uso incorreto de produtos fitofarmacêuticos e medicamentos veterinários utilizados na produção vegetal e animal, respetivamente.

Atualmente também são indicados perigos nutricionais ligados à malnutrição por alimentação insuficiente, como a malnutrição por alimentação excessiva e/ou desequilíbrios e/ou carências de nutrientes específicos e/ou essenciais, os quais podem causar efeitos graves ou fatais para o Homem (Ramos, s.d).

A higiene pessoal e as boas práticas de fabrico são muito importantes para que os alimentos se mantenham em boas condições. Quando há uma má higiene pessoal, assim como um incorreto método de trabalho, podem ocorrer intoxicações alimentares.

→ Pontos a ter em conta para garantir a Qualidade e Segurança Alimentar

- Instalações, equipamentos e utensílios

A existência de instalações adequadas, bem como de equipamentos e utensílios apropriados para executar de forma correta as tarefas de preparação e confeção de alimentos, são um garante de qualidade e segurança alimentar. Assim, alguns dos pontos a ter em conta são:

- Todos os espaços envolvidos no armazenamento de matérias-primas, preparação, confeção e distribuição de refeições devem estar em bom estado de conservação,

serem ajustados às necessidades e ser fáceis de higienizar (limpar e desinfetar). Assim, é muito importante implementar um Plano de Higienização, como descrito no ponto seguinte:

- É muito importante planejar as atividades a desenvolver de forma a evitar retrocessos no processo e/ou cruzamento de fluxos, como por exemplo, os fluxos de matérias primas ou produtos acabados não devem cruzar com o fluxo de resíduos;
- O conforto e bem-estar das pessoas envolvidas na preparação e confecção de alimentos devem ser fatores a cumprir, devendo a iluminação e a ventilação ser adequadas para permitir a realização correta das tarefas. Desse modo, a iluminação deve ser suficiente para que as atividades sejam realizadas de forma segura e adequada, mas não excessiva. Relativamente à ventilação, esta poderá ser natural ou mecânica, e não deverá ser exagerada para não colocar em risco a saúde dos operadores, mas suficiente para evitar a acumulação de cheiros e condensações;
- Os pavimentos devem estar sempre limpos e desinfetados, e serem construídos num material de fácil higienização (ex. tijoleira, mosaico). O ideal seria que estes fossem de um material antiderrapante. No caso de serem em mosaico, estes não deverão estar partidos ou com buracos;
- As paredes têm de estar sempre limpas. No caso de existirem azulejos, deve ter-se atenção para não se observar a presença de gorduras ou bolores nas juntas. O ideal seria que o revestimento das paredes fosse constituído por um material liso e facilmente lavável, pelo menos até uma altura de 2 metros,
- Nos tetos não pode haver indícios de humidade, nem de bolores. Devem também estar isentos de teias de aranha;
- As janelas devem encontrar-se sempre limpas e se não existirem redes mosquiteiras instaladas, aquando da preparação e manipulação de alimentos, as janelas devem permanecer sempre fechadas de forma a evitar a entrada de insetos e répteis;

- As portas para o exterior devem permanecer fechadas. Ter particular atenção à limpeza e desinfecção dos puxadores, os quais podem ser um veículo de contaminação;
- As lâmpadas presentes na zona de preparação e confeção de alimentos, sempre que possível, devem estar devidamente protegidas para o caso de quebra das mesmas;
- Todos os materiais utilizados na preparação e confeção de alimentos, bem como os materiais de embalagem, não devem transmitir substâncias indesejáveis e/ou tóxicas aos alimentos (ex. pedaços de madeira, produtos químicos). Todos os materiais que entram em contacto com os alimentos devem ser adequados, devendo apresentar o seguinte símbolo: ;
- Deve evitar-se o uso de colheres de pau. Contudo, quando usadas, as mesmas devem estar em boas condições¹;
- As tábuas de corte não devem ser de madeira, uma vez que é um material de difícil higienização. Deste modo, as tábuas de corte deverão ser de material sintético e inerte, e com dureza que não destrua o gume das facas;
- Todas as ferramentas de trabalho (facas, espátulas, colheres, pinças) devem ser higienizadas após a sua utilização;
- Todos os utensílios devem ser de materiais lisos, laváveis e imputrescíveis;
- A utilização de materiais em madeira ou verga deve ser evitada. Contudo, na sua utilização deve ter-se em atenção o seu bom estado de conservação e limpeza;
- Deve ser efetuado um controlo a todas as ferramentas e utensílios para avaliar o seu desgaste e possível substituição. Devem ser rejeitadas todas as louças ou outros utensílios que apresentem fissuras;
- As facas e tábuas de corte para alimentos cozinhados devem destinar-se exclusivamente a esse fim, devendo estas ser devidamente desinfetadas após cada utilização;
- Para a preparação de alimentos crus devem existir, preferencialmente, facas e tábuas de corte diferentes para cada família: carnes, peixes, pão, etc. Assim,

¹ ASAE/DRAL/DRA (s/d). Mitos e Verdades em Segurança Alimentar. Roldão A.T. e Reis I. (Eds.). p. 40.

devem ser adquiridas facas/tábuas de corte de diferentes cores para cada tipo de produto. No caso de não ser possível ou de se justificar a existência de tábuas individuais, deve proceder-se à correta limpeza e posterior desinfecção das mesmas, sempre que existir uma mudança de preparação de alimentos.

- Instalações sanitárias

As instalações sanitárias devem merecer particular atenção, uma vez que poderá ser uma zona utilizada tanto pelas pessoas da cozinha como pelas que vêm apenas degustar a refeição. Assim, devem ser tidos em conta os seguintes pontos:

- Sempre que possível, as instalações sanitárias não devem ter ligação direta à zona de confeção de alimentos (cozinha);
- As instalações sanitárias devem estar sempre limpas e desinfetadas;
- As portas devem ter sempre sistema de fecho a funcionar corretamente;
- Garantir sempre a existência de papel higiénico, sabão líquido, toalhetes de papel descartáveis e piaçaba para limpeza das sanitas. Não usar toalhas têxteis para limpeza das mãos;
- Existência de um caixote de lixo com acionamento por pedal, com um saco plástico limpo, o qual nunca deve ser reutilizado;
- O autoclismo deve estar a funcionar devidamente.

- Higienização das instalações, superfícies, equipamentos e utensílios

A higiene dos locais de trabalho refere-se a um conjunto de procedimentos que devem ser tidos em conta em todas as fases de manipulação de alimentos, devendo as instalações, superfícies, equipamentos e utensílios serem considerados. Assim, deverá existir um Plano de Higienização, o qual deve conter alguns pontos a ter em atenção durante a limpeza e desinfecção das instalações, superfícies, equipamentos e utensílios. Em seguida, apresenta-se um exemplo de um plano de higienização.

Tabela 3 – Plano de Higienização

Zona/ Equipamento/ Utensílios	Frequência	Produto a utilizar	Dose	Tempo de atuação	Método a aplicar, incluindo os equipamentos de proteção individual a usar	Executado por	N.º de folha de registro

Quando o plano de higienização se encontra bem elaborado basta seguir os passos que nele estão especificados para que as zonas de armazenamento, preparação e confeção de alimentos, bem como de distribuição da refeição, fiquem higienizadas de forma correta. Assim sendo, quando se aplica um método de limpeza e desinfeção, os seguintes pontos devem ser cumpridos:

- Remover a sujidade maior com a ajuda de equipamentos adequados (ex. rodo);
- Lavar de seguida com água e detergente. Devem ser sempre seguidas as especificações que se encontram no rótulo ou ficha técnica do produto, ou seja, utilizar a dose e aplicar o tempo de contacto referidos pelo fabricante;
- Enxaguar com água corrente;
- Aplicar um desinfetante, seguindo as indicações presentes no rótulo, e enxaguar novamente a fim de eliminar qualquer resíduo;
- Nas superfícies (ex. bancadas) secar com panos descartáveis ou papel absorvente. No chão, a maior parte dos resíduos, devem ser eliminados com a ajuda de uma mopa húmida, a qual deve ser só utilizada nas zonas de manipulação de alimentos;
- A varredura com vassoura (limpeza a seco) não deve ser efetuada, uma vez que esta ação pode espalhar pó, o qual poderá depositar-se nos alimentos prontos a consumir.

Sempre que possível deverá existir um registo das atividades de limpeza e desinfeção realizadas às instalações, superfícies, equipamentos e/ou utensílios. Em seguida encontra-se um exemplo possível de um desses registos.

Tabela 4 – Exemplo de um registo das ações de higienização realizadas

Data da operação	Zona/Equipamento/Utensílio	Observações	Executado por:

- Controle de pragas

- Não deve ser permitido a existência de animais vivos (ex. cães, gatos, ...) dentro das instalações onde se preparam e confeccionam alimentos;
- As portas e janelas devem sempre permanecer fechadas durante a laboração de alimentos. O ideal seria a colocação de redes mosquiteiras (para evitar a entrada de insetos) nas janelas e a instalação de um inseto caçador junto às portas que comunicam com o exterior, devendo este permanecer ligado aquando da preparação de alimentos;
- Deve impedir-se a entrada nas instalações de roedores. Se possível, existir um plano de controlo de pragas implementado por uma empresa especializada.

- Recolha e eliminação de resíduos

- Os diferentes resíduos resultantes da preparação e confeção de alimentos devem ser devidamente separados (resíduos domésticos, plásticos, papéis e vidro);
- Os caixotes do lixo devem estar sempre devidamente limpos, em bom estado de conservação e serem de um material facilmente lavável;
- Os caixotes do lixo devem ter tampa e o seu acionamento ser não manual, devendo a tampa estar sempre fechada;
- Devem sempre conter um saco plástico no interior, o qual nunca deve ser reutilizado;
- No momento em que se acaba de confeccionar os alimentos, os caixotes do lixo devem ser despejados e devidamente higienizados (limpos e desinfetados).

- Manutenção

Existem três tipos de manutenção: manutenção corretiva, preventiva e ordinária. Em seguida irá proceder-se à explicação de cada uma delas.

Entende-se por **Manutenção Corretiva** a manutenção que é feita quando algum tipo de equipamento avaria e é reparado. Por sua vez, entende-se por **Manutenção Preventiva** aquela que é feita periodicamente que serve para verificar se o equipamento está a funcionar devidamente. É semelhante a uma revisão (exemplo: a verificação do gás de um frigorífico). Por fim, a **Manutenção Ordinária** é a manutenção em que se deve seguir

as indicações fornecidas pelo fabricante contidas no respetivo livro de utilização e manutenção (exemplo: verificação periódica da calibração de uma balança).

Ao realizar qualquer um dos tipos de manutenção referidos anteriormente, deve ser mantido um registo das operações de manutenção realizadas, de forma a facilitar o cumprimento destas atividades. O documento a usar pode ser semelhante ao apresentado na Tabela 5.

Tabela 5 - Exemplo de um registo das operações de manutenção realizadas aos equipamentos ou instalações

Data	Equipamento/instalação sujeita a manutenção	Descrição resumida da operação efetuada	Responsável	Observações

- Qualidade da Água

A água utilizada na preparação e confeção de alimentos deve ser própria para consumo humano e ser de preferência de abastecimento público. Caso seja de furo, a qualidade da água deve ser analisada para verificar a sua potabilidade².

- Formação profissional

Sempre que possível deve participar em formações relacionadas com a Qualidade e Segurança Alimentar, de modo a enriquecer o conhecimento pessoal. Após realização dessas formações deve sempre ser solicitado o certificado de participação.

² Deve ser seguido o Decreto-Lei n.º 152/217 de 7 de dezembro, devendo ser realizadas periodicamente análises (Controlo de Rotina 1, Controlo de Rotina 2 e Controlo de Inspeção).

-Boas Práticas de Higiene Pessoal

-Estado de Saúde

O estado de saúde da pessoa responsável pela confeção de produtos alimentares é um fator muito importante, uma vez que se o manipulador estiver doente ao confeccionar os alimentos pode contaminá-los e por consequência quem os vai consumir ficará doente. Desse modo, se apresentar febre, vómitos, diarreia ou outros sintomas de doença, não deverá manipular alimentos.

- Higiene Individual

As pessoas envolvidas na confeção de alimentos devem ter sempre em atenção a higiene pessoal, nomeadamente a higiene das mãos, a proteção dos cabelos, a limpeza do fardamento (roupa) e os procedimentos a seguir.

➤ Fardamento (Roupa apropriada)

- Durante a preparação e confeção de alimentos, o operador deve usar fardamento adequado e de utilização única para essas tarefas. O fardamento deve consistir numa touca, bata/aventil e calçado adequado, devendo ser vestido pela ordem indicada na Figura 6.

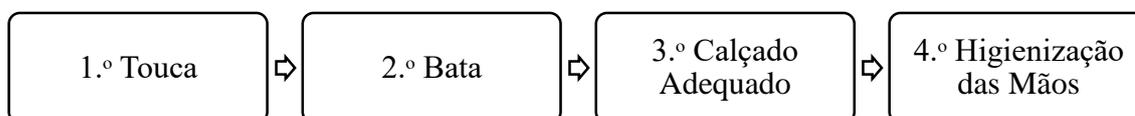


Figura 6 – Ordem de fardamento

- A bata, touca e calçado utilizados durante a confeção/preparação de alimentos devem ser só utilizados para essas funções;
- O calçado deverá ser antiderrapante e manter os pés secos;

- O fardamento não deve ser utilizado no exterior, como por exemplo, ir ao quintal ou estar com animais domésticos, devendo sempre trocar-se de roupa quando for necessário ir à rua;
- O fardamento deve ser lavável ou então de utilização única;
- Quando alguma pessoa que não pertença à manipulação de alimentos entrar na zona de preparação e/ou confeção deve também usar fardamento apropriado.

➤ **Cabelo**

- Os cabelos devem apresentar-se limpos e totalmente cobertos (touca);
- É desaconselhável o uso de barba e/ou bigode, sendo que caso exista deve ser colocada proteção (máscara).

➤ **Mãos**

Mesmo em pessoas que não aparentem qualquer tipo de problema de saúde, as mãos são a principal causa de contaminação dos produtos alimentares. Todas as pessoas envolvidas na preparação de refeições devem ser informadas das principais medidas a tomar na confeção de alimentos, designadamente:

- O uso de acessórios (anéis, brincos, pulseiras, relógios, etc.) deve ser proibido;
- Em relação às unhas, estas devem sempre estar curtas e limpas, não devendo estar pintadas. O uso de unhas de gel é proibido;
- Deve sempre ser tido em atenção a obrigatoriedade da lavagem das mãos (ler as situações indicadas abaixo).

As mãos devem ser lavadas:

- Antes de iniciar qualquer serviço;
- Sempre que se mude de tarefa;
- Após contacto com equipamento sujo;
- Após mexer em sacos com lixo ou no caixote de lixo;
- Depois de se assoar, tossir, espirrar ou comer;
- Sempre depois de utilizar sanitários;
- Depois de fumar;
- Depois de mexer em dinheiro;

- Antes de mexer em alimentos que já se encontram prontos a comer;
- Após mexer em alimentos crus;
- Depois de utilizar produtos de higiene e limpeza;
- Sempre que se ache necessário.

Para lavar e secar as mãos, deve-se:

- Molhar as mãos com água corrente e potável. Idealmente o lavatório utilizado para esse fim deveria ter torneira de comando não manual e ter água quente e fria;
- Ensaboar bem as mãos com líquido desinfetante de forma a higienizar cuidadosamente as palmas e costas das mãos, polegares e unhas;
- As unhas devem ser lavadas com uma escova própria e individual, não esquecendo que as unhas devem apresentar-se sempre curtas e limpas;
- Passar por água corrente e potável;
- Secar as mãos com papel absorvente (ex. rolo de cozinha ou toalhetes de papel), descartáveis e de utilização única. As toalhas têxteis podem ser utilizadas, mas devem ser mudadas todos os dias;
- No caso de haver utilização de panos, deverá existir uma separação entre os utilizados para secagem das mãos e dos usados para secar a loiça³;

➤ **Estojo de primeiros-socorros**

Deve sempre existir um estojo de primeiros-socorros no local de preparação e confeção de alimentos, bem como na área de distribuição da refeição, o qual deve conter:

- Pensos estanques e impermeáveis de cores vivas, para serem facilmente detetados no caso de caírem sobre os alimentos;
- Dedeiras;
- Máscaras naso-buciais;
- Luvas esterilizadas e adequadas para produtos alimentares;
- Algodão hidrófilo;
- Gazes esterilizadas;

³ ASAE/DRAL/DRA (s/d). Mitos e Verdades em Segurança Alimentar. Roldão A.T. e Reis I. (Eds.). p. 40.

- Compressas esterilizadas;
- Adesivo;
- Pomada para queimaduras;
- Soro fisiológico;
- Solução antisséptica;
- Álcool etílico;
- Tesoura de pontas rombas e pinça.

➤ **Atitudes e Procedimentos**

Antes de iniciar qualquer tarefa deve ter-se em atenção os seguintes procedimentos:

- Lavar as mãos e antebraços com água e detergente/desinfetante líquido;
- Não devem ser utilizados lenços de assoar em tecido, devendo sempre ser descartáveis e de utilização única;
- É proibido fumar, comer e usar adornos durante a confeção de alimentos;
- Não fumar dentro das instalações e durante a confeção de produtos alimentares devido aos perigos que podem ocorrer (presença de saliva nos dedos e o fumo promover a tosse);
- Evitar levar os dedos à boca, nariz, ouvidos, olhos ou cabelo. Caso isto aconteça deve-se em seguida lavar as mãos;
- Evitar tossir ou espirrar próximo dos alimentos. Sempre que haja necessidade de o fazer, deve utilizar-se um lenço e em seguida lavar as mãos;
- Não limpar as mãos ao avental e/ou fardamento, mas sim a toalhetas de papel descartáveis;
- Não soprar para o interior de luvas descartáveis, com a intenção de as abrir;
- Não manipular alimentos após o contacto com desperdícios ou após a realização de trabalhos de limpeza, sem que se proceda a uma higienização correta das mãos ou caso necessário a troca de roupa;
- Não tomar nem guardar medicamentos na zona de confeção dos alimentos;
- Nas pausas de trabalho não deixar as superfícies de trabalho e utensílios sujos;
- Não provar os alimentos com o dedo nem com a colher com que se está a mexer a comida. Deve ser utilizada uma colher limpa, a qual deve ser higienizada antes de provar novamente;

- Não colocar os dedos na boca e não roer as unhas.

Durante o serviço de distribuição da refeição, os operadores alimentares devem também ter os seguintes cuidados:

- Os talheres devem ser sempre agarrados pelo cabo, e quando não estão em uso devem estar protegidos de poeiras;
- Não pegar nos copos, taças ou chávenas pelos bordos e muito menos colocar os dedos no seu interior;
- Não tocar no interior dos pratos com os dedos;
- Sempre que possível, deve recorrer-se ao uso de utensílios apropriados para manipular os alimentos e não com as mãos;
- Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa, nomeadamente, separar toalhetes, folhas de papel vegetal ou guardanapos;
- Não soprar para o interior das embalagens destinadas ao contacto com alimentos (sacos).

- Boas Práticas de Fabrico

Nesta secção pretende-se dar a conhecer algumas boas práticas de fabrico que têm que ser seguidas aquando da elaboração das refeições por parte das “Avós”, como por exemplo cuidados a ter na compra e armazenamento de matérias-primas

– Compra de matérias-primas

- No que diz respeito às matérias-primas aquando da sua compra deve verificar-se se estas se encontram em bom estado de conservação;
- Deve estar implementado um sistema de **rastreabilidade**, isto é, deve existir informação escrita sobre a informação relativa à origem do alimento, assim como a quantidade adquirida e o respetivo lote. Entende-se por sistema de rastreabilidade a capacidade de detetar a origem de um género alimentício e de seguir o seu rasto ao longo de todas as fases de produção, transformação e distribuição do mesmo. Deste modo, para que os alimentos sejam controlados deve, sempre que possível, realizar-se um registo onde sejam identificados os pontos mais importantes relativos ao produto alimentar, de modo a documentar todas as matérias-primas utilizadas na confeção das refeições. Esta prática é muito importante porque no caso de se detetar um problema num dos alimentos

fornecidos, será fácil verificar se na despensa existem mais matérias-primas que não se encontram nas devidas condições. A Tabela 6 mostra um exemplo de um desses registos.

Tabela 6 - Registo de controlo da matéria prima adquirida.

Data:	Identificação do alimento:	Sistema de Rastreabilidade
Parâmetros a controlar:	Indicar se está Conforme ou Não conforme	Quantidade adquirida:
Condições de higiene do alimento		N.º de lote:
Condições da embalagem		
Rotulagem e Prazo de validade		
Aspeto do alimento (aspeto físico, cor, odor)		
Observações:		

- Sempre que se verifique qualquer tipo de anomalia no alimento, este deve ser imediatamente rejeitado, não devendo ser confeccionado;
- Deve verificar-se o estado de conservação da embalagem dos alimentos. Se esta apresentar qualquer tipo de dano, deve-se observar mais atentamente a mesma, pois os alimentos armazenados podem ter sofrido alterações. No que diz respeito, por exemplo, às embalagens de ovos, deve verificar-se tanto a embalagem exterior como o seu interior. Deste modo, deve-se observar se os ovos não têm quebras, fissuras ou qualquer outro tipo de danos. Se estas situações forem observadas, o produto não deve ser adquirido;
- Ao realizar a compra de produtos alimentares, deve-se deixar para último a aquisição dos produtos refrigerados e congelados, de forma a que estes estejam expostos à temperatura ambiente o menor tempo possível. Aconselha-se a levar sacos térmicos aquando da compra deste tipo de alimentos;

O tempo de transporte dos alimentos desde a loja onde foram adquiridos e o seu armazenamento no local onde a refeição irá ser confeccionada, deve ser o menor possível. Deste modo, deve-se evitar a exposição longa dos alimentos a temperaturas altas, como por exemplo, as observadas nas malas dos carros na altura do Verão.

– **Armazenamento de produtos**

No armazenamento de produtos alimentares devem ter-se os seguintes cuidados:

- O armazenamento de alimentos deve ser feito, o mais rápido possível;
- Os rótulos dos produtos devem estar virados para a frente, de forma a facilitar a sua leitura;
- Os primeiros produtos a entrar na despensa devem ser os primeiros a ser utilizados, devendo ser colocados à frente⁴;
- De entre o mesmo tipo de produtos, aqueles que apresentem menor validade, devem ser os primeiros a ser utilizados, devendo ser colocados à frente⁵;
- Os produtos mais pesados e as garrafas devem ser colocados nas prateleiras inferiores;
- Todo o material de acondicionamento (ex. embalagens) deve ser armazenado por forma a não ficar exposto a risco de contaminação;
- Os alimentos que não necessitam de refrigeração devem ser armazenados em locais próprios (dispensas, arrecadações ou compartimentos apropriados), devendo ser espaços isentos de odores e humidade, bem arejados e limpos;
- Após estarem armazenados, o estado de conservação dos produtos deve ser verificado periodicamente, de modo a evitar possíveis deteriorações;
- Os produtos armazenados devem estar protegidos de qualquer tipo de contaminação por agentes físicos (ex. poeiras), químicos (agentes de limpeza) ou biológicos;
- Os géneros alimentícios devem ser guardados em locais onde não estejam próximos detergentes/desinfetantes ou qualquer outro tipo de produto químico;
- Quando arrumados em prateleiras, estas devem ser de um material resistente, não tóxico, facilmente lavável e facilmente desinfetável. Devem estar afastadas da parede a uma distância nunca inferior a 20 cm. Não devem ser construídas

⁴ Esta regra intitula-se FIFO “*First In, First Out*”.

⁵ Esta regra intitula-se FEFO “*First End, First Out*”.

diretamente no chão, devendo ter uma pequena altura de forma a ser possível limpar por baixo destas;

- Caso não existam prateleiras para alguns produtos, estes podem ser colocados em estrados plásticos que se encontrem no chão, os quais devem ser periodicamente higienizados;
- Todos os produtos que não sejam alimentares, como por exemplo produtos de limpeza e desinfeção não devem ser armazenados nas despensas destinadas a alimentos;
- O local de armazenamento deve ter arejamento adequado, podendo ser natural (janelas ou respiradouros) e/ou mecânico (ar condicionado, condutas ventiladas). Quando existam janelas, estas deverão ter rede mosquiteiras para evitar a entrada de insetos;
- As portas da área de armazenamento deverão permanecer sempre fechadas.

– Armazenamento de alimentos refrigerados

O frio permite conservar os alimentos. As baixas temperaturas são utilizadas nos equipamentos de refrigeração e congelação, devendo estes equipamentos garantirem uma temperatura estável e conforme, bem como uma humidade adequada aos alimentos. Assim, os equipamentos de frio devem possuir:

- Um termómetro para controlar a temperatura;
- Prateleiras em materiais de fácil higienização e resistentes ao choque;
- Borrachas em boas condições de conservação e em perfeito estado de limpeza.

De forma a evitar a contaminação dos alimentos, no frigorífico os produtos devem estar organizados por grupos, como representado na Figura 7.

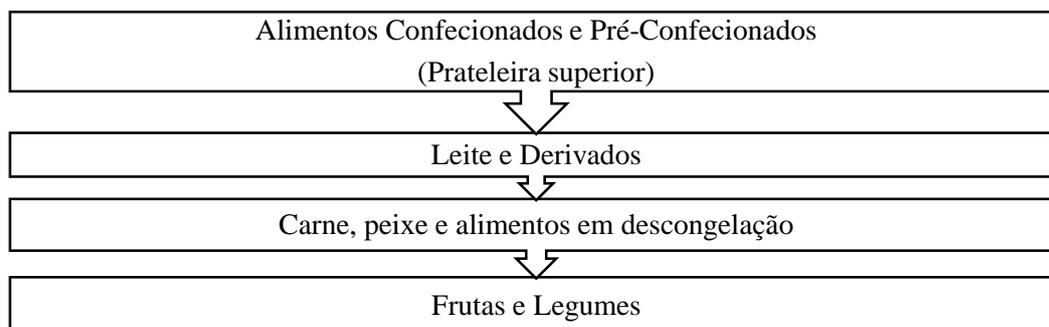


Figura 7 - Organização que deve respeitar um frigorífico

De seguida, indicam-se alguns cuidados a ter durante a refrigeração dos produtos alimentares:

- Os alimentos devem ser conservados a uma temperatura entre os 0 e 4°C;
- Todos os produtos alimentares devem estar acondicionados em sacos plásticos transparentes, ou em caixas/embalagens destinadas a esse fim, porque os produtos expostos ao frio desidratam e queimam;
- Nunca se deve acondicionar os alimentos em sacos de cor ou de compras porque pode haver transferência de produtos químicos para os alimentos ou os sacos podem ter estado em contacto com o chão, contaminando-os, respetivamente;
- A organização deve ser feita de forma a deixar espaços entre as embalagens ou sacos, para garantir que o frio circule e alcance todos os espaços do frigorífico;
- Os produtos de origem vegetal devem estar afastados dos de origem animal porque a carga microbiana destes produtos é diferente;
- Deve garantir-se que os produtos são colocados de acordo com os tempos de validade, isto é, os alimentos que têm maior validade devem ficar na zona mais atrás da prateleira;
- Não se deve colocar caixas dentro dos equipamentos de frio porque podem transportar pragas (ex. aranhas). Deve-se proceder à descartonagem;
- Não se deve colocar latas de conserva (abertas ou fechadas) no frigorífico porque podem oxidar e enferrujar;
- Não se deve colocar alimentos acondicionados em tachos ou panelas de alumínio no frigorífico porque pode haver transferência de metais para os alimentos;

- **Congelação e conservação de congelados (arcas congeladoras e congeladores de frigorífico)**
- Não é aconselhável congelar produtos frescos, pois para congelar há equipamentos apropriados (túneis de congelação e células de arrefecimento rápido), que são distintos dos congeladores domésticos. Os equipamentos referidos no início congelam rapidamente os alimentos, mantendo assim a sua condição inicial;
- Os aparelhos que se encontram disponíveis para congelação a nível doméstico, só devem ser utilizados para alimentos que já se encontram congelados;

- Quando se colocam alimentos nos aparelhos de congelação estes devem estar bem-acondicionados, isto é, devem ser colocados em sacos próprios, transparentes e limpos ou em caixas/recipientes próprios à congelação;
- Nunca se deve reutilizar sacos plásticos, nem sacos plásticos de polietileno coloridos;
- Ao usar embalagens duras, nunca esquecer que os alimentos líquidos ou semilíquidos aumentam de volume na congelação e podem quebrar o recipiente. De modo a evitar este problema, deve-se deixar livre um volume equivalente a 10% da embalagem para expansão;
- Os alimentos congelados que não vão ser imediatamente utilizados deverão ser mantidos a uma temperatura igual ou inferior a -18 °C;
- As temperaturas destes equipamentos devem ser controladas a fim de verificar se estes estão a funcionar corretamente;
- Quando há produtos que são considerados não conformes, estes devem ser indicados como tal e colocados num local isolado para depois serem eliminados;
- Sempre que ocorra uma avaria em algum equipamento, todo o conteúdo do mesmo deve ser mudado para um outro equipamento, evitando assim que se inicie a descongelação.

–Manipulação, preparação e confeção segura de alimentos

As etapas de manipulação, preparação e confeção de alimentos são de extrema importância, pois são elas que vão garantir que os produtos alimentares sejam apresentados ao consumidor num estado de sanificação, digestibilidade e manutenção das qualidades nutritivas adequadas, permitindo fornecer ao organismo o máximo de nutrientes com o mínimo de risco para a saúde. Deste modo, tem de se ter particular atenção para impedir a ocorrência de possíveis contaminações dos alimentos confeccionados e pré-confeccionados, tanto por parte dos manipuladores, como de matérias-primas não confeccionadas (ex. produtos crus). Assim, deve-se sempre ter em atenção alguns pontos que vão ser citados em seguida:

- Os alimentos devem ser inspecionados e escolhidos, antes da sua confeção. Apenas os alimentos que se encontrem sãos deverão ser utilizados na preparação das refeições;

- O trabalho deve sempre ser organizado, quer no espaço quer no tempo, de modo a garantir uma separação de alimentos;
- Os alimentos deverão permanecer na designada “zona de perigo”, correspondente à zona de temperaturas entre os 5 e os 65°C, o menor tempo possível, ou seja, o apenas estritamente necessário para a sua preparação, tendo a tarefa que ser realizada rapidamente e sem interrupções;
- As matérias-primas devem estar desprovidas das suas embalagens exteriores de transporte antes de entrarem na zona de confeção.
- A pessoa que manipula a embalagem exterior de alimentos crus ou qualquer outra embalagem de matéria-prima, antes de iniciar outra tarefa deve lavar as mãos.
- Quando se coloca, por exemplo, em cima de uma bancada algum tipo de alimento que ainda não esteja confeccionado, deve ter-se em atenção de não o colocar junto a um alimento já confeccionado.

Ao nível da confeção de alimentos, esta deve ser feita de forma a preservar o máximo possível o valor nutricional dos alimentos. Assim sendo:

- O tempo e a temperatura de cozedura devem ser suficientes para garantir a sanificação (redução dos microrganismos) dos alimentos;
- É desejável que a temperatura de confeção fosse verificada, recorrendo a um termómetro, o qual deve estar sempre devidamente limpo;
- Durante a confeção dos alimentos a quente, deve-se garantir que todos os seus pontos atinjam no mínimo a temperatura de 75°C, durante pelo menos 2 minutos;
- Após a cozedura, os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura mínima de 65°C (através de fornos, estufas ou banhos-maria) até ao momento de servir;

Nas secções seguintes, são abordados casos particulares de preparação de alimentos.

- Gorduras e óleos de fritura

- As gorduras e os óleos de fritura de alimentos devem ser controlados e quando necessário devem ser periodicamente mudados. O controlo dos mesmos deve ser feito por métodos de observação das características organoléticas (viscosidade, cor, cheiro, etc.);
- O óleo não deve apresentar resíduos, cheiro a ranço e espuma;

- Deve ser evitado a reutilização de óleos usados;
- Os óleos e gorduras a usar nos alimentos devem ser armazenados de forma adequada, em locais secos, ao abrigo da luz e afastados de fontes de calor;
- Não se deve juntar óleo novo a óleo usado ou dois tipos de óleo distintos;
- O óleo não deve ser aquecido a uma temperatura superior a 180°C⁶. Assim, sempre que sejam utilizados equipamentos dotados de termostato ou outros aparelhos de controlo de temperatura, estes devem ser regulados de forma que a temperatura não ultrapasse os 180°C;
- O óleo deve ser filtrado após cada utilização e após arrefecimento, de forma a remover as partículas sólidas;
- Nunca se deve ultrapassar o número de frituras que um óleo pode suportar;
- Proteger o óleo nas fritadeiras do contacto com o ar e da luz;
- Após cada utilização, as cubas das fritadeiras devem ser esvaziadas e limpas;

Sempre que possível, poderá recorrer-se a análises de testes rápidos. Nestes testes faz-se uma recolha de óleo, o qual é colocado num frasco onde está presente um reagente que vai mudar de cor consoante a qualidade do óleo (presença de compostos polares). De seguida, utiliza-se uma escala de comparação de cores que permite verificar se o óleo está em boas condições para continuar a ser utilizado ou não⁷.

- Grelhados

Para a confeção/preparação de grelhados deve ter-se em consideração alguns cuidados para garantir que não se coloca a saúde do consumidor em risco, entre os quais:

- Retirar a carne do frio apenas quando for para grelhar, devendo ser retirada do frio apenas a quantidade necessária;
- Os utensílios e a bandeja que contactaram com o alimento cru não devem contactar com o alimento já confeccionado;
- Lavar as mãos antes e depois de contactar com carne ou peixe cru;
- Ao grelhar verificar se a carne ou o peixe não se encontram crus no interior e cozinhados no exterior. Ter particular atenção a carnes de aves;

⁶ Referido na Portaria n.º 1135/95 de 15 de Setembro.

⁷ Segundo a Portaria n.º 1135/95 de 15 de Setembro, na fritura de géneros alimentícios as gorduras e óleos comestíveis utilizados não podem apresentar um teor em compostos polares superior a 25%. Exemplos de marcas de testes rápidos para avaliar a qualidade dos óleos: Veóleo®,

- Nunca grelhar parcialmente, para aquecer depois ou para acabar de confeccionar, pois pode-se estar a promover o crescimento dos microrganismos. O processo deve ser seguido, sem interrupções;
- Deve sempre pedir-se ajuda a alguém, de modo a ir levando os grelhados para a mesa à medida que vão estando preparados;
- O fogo (carvão) deve estar bem distribuído pelo grelhador. Só se deve grelhar quando já não houver chama;
- Não se deve deixar grelhar de mais a carne (ficar carbonizada) pois aumenta o risco de cancro;
- A adição de sal deve ser feita só na hora de grelhar para que o produto não perca água;
- Para finalizar em perfeição os grelhados, o ideal seria ter um termómetro para verificar a temperatura interior da carne. Na Tabela 7 encontra-se a temperatura mínima a que se deve encontrar o interior da carne.

Tabela 7 – Temperaturas mínimas a atingir no interior da carne grelhada

Tipo de carne	Temperatura mínima no interior da carne (°C)
Ave inteira	74
Peitos de aves de capoeira	74
Carne moída	71
Carne de bovino, porco, cordeiro e vitela (bife assado e costeleta)	63

– **Tratamento de produtos crus (ex. saladas)**

- Na preparação de produtos crus, deve-se evitar que contaminantes (poeiras, algum tipo de insetos) se espalhem pela superfície de trabalho;
- Se possível, a zona de trabalho de produtos crus deve ser diferenciada das restantes zonas. Caso o espaço não permita essa divisão de bancas, esta fase de preparação deve ser separada das restantes fases e entre cada fase deverá haver uma limpeza e desinfeção;

- Os legumes e frutos frescos, a consumir neste estado ou destinados a cortar ou ralar, devem ser lavados, com água potável corrente, e desinfetados com a ajuda de produtos autorizados. As doses e os procedimentos indicados pelo fornecedor destes produtos devem ser sempre cumpridos;
- Após a preparação, e caso os produtos crus não sejam consumidos no momento, os mesmos devem ser armazenados a uma temperatura inferior a 5°C.

– **Preparação de alimentos frios**

Entende-se por alimentos frios os alimentos que são preparados após uma cozedura e posterior arrefecimento, por exemplo entradas (tostinhas de pão com pasta de ovo/delícias do mar/atum e maionese).

- A preparação dos alimentos frios deve ter cuidada organização;
- A pessoa responsável pela preparação deve ter o cuidado de higienizar devidamente as mãos;
- É recomendada a utilização de luvas descartáveis, as quais devem ser utilizadas apenas para essa função;
- Os alimentos a utilizar devem ser retirados do frio consoante são necessários de modo a assegurar o controlo eficaz da temperatura dos mesmos;
- Os recipiente, utensílios e loiças a utilizar, devem ser devidamente limpos e higienizados;
- A preparação deve ser feita em cima de uma bancada devidamente limpa e não deve estar ocupada com outro tipo de alimentos, utensílios ou objetos que possam contaminar o alimento a ser preparado;
- A partir do momento em que estão preparados os alimentos frios, devem ser armazenados em frio positivo, a uma temperatura máxima de 4°C até ao momento de servir;

Caso estes alimentos frios não sejam colocados em ambiente frio, até ao momento em que vão ser consumidos, o tempo de espera não pode exceder uma hora. Estes alimentos devem estar devidamente protegidos (colocação de tampa ou algum tipo de revestimento).

– Descongelamento de alimentos

Alguns dos alimentos que são utilizados poderão ter de ser confeccionados ainda congelados (exemplo: rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau, etc.). No caso dos alimentos que necessitam de ser descongelados antes de serem confeccionados, é necessário ter particular atenção. Deverão seguir-se os seguintes procedimentos:

- A descongelação deve ser feita, no mínimo de tempo possível, a uma temperatura controlada;
- A descongelação dos produtos alimentares deve ser feita em frio positivo a uma temperatura máxima de 4°C. Assim, deve-se colocar o produto no frigorífico;
- Os alimentos devem ser colocados a descongelar com a devida antecedência, no máximo 72 horas. Depois de totalmente descongelados, os produtos têm que ser consumidos no prazo de 24 horas, devendo, durante esse período de tempo, ser conservados na câmara de refrigeração;
- Em situações de exceção e nunca uma prática corrente, pode recorrer-se a uma descongelação com água, desde que esta seja corrente e potável e que a sua temperatura não seja superior a 21°C;
- Quando se descongelam alimentos, deve ter-se particular atenção de estes não estarem em contacto com o líquido de descongelação (exsudado), pois este constitui um bom meio para o desenvolvimento de microrganismos;
- Os produtos alimentares descongelados de origem animal (carne) devem ser confeccionados num prazo de 24 horas;
- A recongelação de um alimento descongelado é **proibida**.

– Arrefecimento de produtos confeccionados

Após a confeção, os alimentos que não são consumidos de imediato, devem ser refrigerados o mais rapidamente possível. O tempo de exposição dos alimentos à temperatura ambiente deve ser controlado e sempre que possível evitado. Em mais pormenor, refira-se:

- O arrefecimento de produtos alimentares já confeccionados deve ser um processo rápido. A temperatura deve passar dos 60°C aos 5°C em menos de 2 horas, devendo ser acondicionados à posteriori a uma temperatura igual ou inferior a 4°C;

- Os alimentos devem ser protegidos de qualquer tipo de contaminação. Deste modo, aconselha-se o uso de recipientes fechados ou revestidos por um material apropriado;
- O arrefecimento pode ser acelerado se os produtos forem divididos em porções. Os recipientes utilizados nessa tarefa devem estar devidamente desinfetados e enxaguados;
- Para acelerar o processo de arrefecimento também se pode colocar o recipiente com o alimento num banho de água fria ou com gelo, e introduzir posteriormente o mesmo na câmara frigorífica;
- Para controlo do tempo de conservação e evitar esquecimentos e confusões, é etiquetar as comidas com a data da sua preparação;
- Sempre que haja necessidade de embalar os alimentos, esta operação deve ser realizada após arrefecimento completo;

– **Reaquecimento de alimentos pré-confeccionados e conservação a quente**

Em todos os casos, o aquecimento de alimentos deve ser feito com o fim de preservar o máximo de valor nutritivo dos alimentos. Para que isso aconteça, deve ter-se em atenção que:

- O aquecimento deve ser feito para que a temperatura de 75°C seja atingida no interior do alimento, no período máximo de uma hora, após ser retirado do frio;
- Os alimentos que são aquecidos deverão chegar ao consumidor o mais rapidamente possível, e a uma temperatura mínima de 65°C;
- Quando se recorre ao aquecimento de um alimento, este deve ser feito o mais próximo possível da hora de servir a refeição;
- Os produtos devem ser conservados em fornos, armários ou banhos quentes, a uma temperatura entre os 80-90°C, para que a temperatura interior seja superior a 65°C;
- Deve ser realizado um registo de temperaturas destas operações.

– Alimentos não comercializados

Entende-se por alimentos não comercializados os seguintes tipos:

- sobras: alimentos confeccionados em excesso, mas que não foram distribuídos e não estiveram em contacto com os clientes. As sobras podem ser acondicionadas no frio, mas têm que ser consumidas até 48 horas após confeção. Todos os alimentos confeccionados que tenham estado mais de 2 horas expostos ao ar, não podem ser reaquecidos nem servidos novamente. Além disso, todos os alimentos que tenham sido reaquecidos, caso não tenham sido consumidos na hora, têm de ser eliminados;
- restos: correspondem a alimentos confeccionados e distribuídos, os quais, não foram consumidos, na totalidade, pelas pessoas. Devido ao facto de poderem estar contaminados bacteriologicamente por quem os consumiu parcialmente, têm que ser eliminados;
- detritos ou aparas: são produtos resultantes da preparação de alimentos e considerados impróprios para a alimentação humana. Como exemplos, refiram-se porções retiradas do alimento antes de ser confeccionado, por exemplo, excesso de gordura.

– Alimentos “sensíveis” ou de alto risco

São considerados alimentos “sensíveis” ou de alto risco, os alimentos que se deterioram facilmente ou que são de fácil contaminação. São exemplos deste tipo de alimentos, os seguintes produtos:

- Os derivados de **ovos** em cru, como por exemplo, molhos, maioneses, mousse de chocolate, entre outros alimentos que contêm ovos crus na sua formulação;
- Os derivados de ovos submetidos a algum tipo de calor, como por exemplo, os ovos mexidos, flans e doce de ovos. Estes produtos para além de serem facilmente contaminados, quer pelo manipulador quer pelo ambiente envolvente, podem também não ser submetidos a um tratamento térmico suficiente;
- A **carne picada**, a qual é facilmente sujeita a contaminação através de resíduos existentes na picadora, bem como da subida de temperatura a que a carne é sujeita quando está a ser picada;
- **Leite** e seus derivados.

No que diz respeito a estes alimentos, para além de se ter em atenção a sua manipulação, é necessário que estes não sejam mantidos à temperatura ambiente e que o seu consumo seja feito logo após a sua preparação.

Uma vez que os **ovos** são um ingrediente muito utilizado na confeção de sobremesas e, visto que são um alimento considerado de alto risco, pois facilmente provocam uma toxinfecção alimentar quando não são devidamente tratados, vamos dar-lhe particular atenção.

Não se deve utilizar ovos que não sofreram controlo de Centros de Inspeção e Classificação de ovos. Também não se deve utilizar ovos que tenham algum tipo de defeito visível (estalado), bem como, nunca se deve lavar os ovos a não ser no momento em que vão ser confecionados.

Para evitar os riscos causados pelos ovos pode-se:

- Recorrer à utilização de ovos pasteurizados (disponíveis nas superfícies comerciais), que devem ser armazenados no frio e respeitando sempre os períodos de validade indicados;
- Utilizar ovos frescos devidamente limpos e dentro do prazo de validade;
- Na confeção de produtos em que o ovo seja cru (mousse e cremes que não sofram cozedura) utilizar ovos pasteurizados e logo após a sua confeção refrigerar.

No caso das maioneses quando feitas pelo manipulador deve:

- Intensificar-se a acidificação da maionese com limão ou vinagre;
- Conservar a maionese tapada no frio a uma temperatura não superior a 2°C;
- Aplicar apenas a maionese sobre alimentos quando estes já estejam arrefecidos;
- Não reaquecer a maionese ou os alimentos que a contenham.

– **Azeite**

O azeite posto à disposição do consumidor final como tempero de prato, deve ser acondicionado em embalagens munidas de um sistema de abertura que perca a sua integridade após a primeira utilização e que não sejam passíveis de reutilização. Também

podem ser utilizadas embalagens que disponham de um sistema de proteção que não permita a sua reutilização após esgotamento do conteúdo original referenciado no rótulo⁸.

– Armazenamento e separação de lixo

De modo a proteger o meio ambiente é importante proceder-se à separação de lixo logo na “cozinha”. Deste modo deve separar-se nas seguintes categorias:

- Papel, cartão e metais (a serem colocados à posteriori no ecoponto azul);
- Vidro (a ser colocado à posteriori no ecoponto verde);
- Plásticos e metais (estanho) (a serem colocados à posteriori no ecoponto amarelo);
- Restos de comida;
- Gorduras e óleos;
- Outros tipos de resíduos.

No armazenamento de lixo deve ter-se em atenção:

- O lixo não deve ser acumulado em locais onde estão armazenados alimentos;
- Deve ser colocado em recipientes laváveis, forrados com sacos plásticos e munidos de tampas de acionamento não manual;
- Deve ser regularmente retirado das zonas de trabalho, quando os baldes do lixo estiverem cheios, e sempre que se termina o trabalho;
- Deve evitar-se a presença de animais junto a estes detritos;
- Os recipientes de armazenamento do lixo devem ser devidamente limpos e higienizados após terem sido despejados;
- Os cartões e embalagens a partir do momento em que estão vazios devem ser tratados da mesma forma que os detritos.
- Os óleos de fritura, quando não apresentam condições para serem utilizados, devem ser colocados em contentores próprios para serem recolhidos por empresas especializadas.

⁸ Dar cumprimento à Portaria n.º 24/2005 de 11 de janeiro.

3.3. Implementação de um processo baseado nos princípios do HACCP

Uma vez que as atividades a serem desenvolvidas pelas “Avós” terão um caráter não permanente e esporádico, optou-se por sugerir a implementação de um processo baseado nos princípios do HACCP, semelhante à metodologia CHAC, em vez da implementação de um plano HACCP propriamente dito, de modo a facilitar as atividades futuras das “Avós”. Esse processo baseia-se na implementação e cumprimento de vários procedimentos.

Na metodologia CHAC, a implementação dos princípios HACCP é feita pelo estabelecimento de práticas que evitem/eliminem a ocorrência de contaminações, minimizando a possibilidade de ocorrerem perigos biológicos, químicos e físicos, considerando as quatro principais áreas de controle, designadamente: a Contaminação Cruzada, a Higienização, o Arrefecimento e a Confeção (AHRESP, 2018). Além disso, com a implementação desta metodologia CHAC, os operadores de géneros alimentícios estão, em simultâneo, a controlar os pontos críticos de controlo (PCC).

Assim, os procedimentos a seguir por estes operadores, de modo a garantir a Qualidade e Segurança Alimentar, encontram-se descritos nas tabelas que a seguir se apresentam. Nestas tabelas encontram-se também referidos os princípios em que se baseia o sistema HACCP, os quais têm de ser assegurados pelos operadores. Os princípios do Sistema HACCP são os seguintes:

- 1. Identificar os perigos e medidas preventivas** - Identificar os perigos que deverão ser evitados, eliminados ou reduzidos para níveis aceitáveis.
- 2. Identificar os pontos críticos de controlo** - Identificar os pontos críticos de controlo (PCC) na fase ou fases em que o controlo é essencial para evitar ou eliminar um risco ou para reduzir para níveis aceitáveis.
- 3. Estabelecer limites críticos para cada medida associada a cada PCC** - Estabelecer limites críticos em pontos críticos de controlo, que separem a aceitabilidade da não aceitabilidade com vista à prevenção, eliminação ou redução dos riscos identificados.
- 4. Monitorizar/controlar cada PCC** - Estabelecer e aplicar processos eficazes de vigilância em pontos críticos de controlo.

- 5. Estabelecer medidas corretivas para o caso de se observarem desvios nos pontos críticos de controlo** - Estabelecer medidas corretivas quando a vigilância indicar que um ponto crítico não se encontra sob controlo.
- 6. Estabelecer procedimentos de verificação** - Estabelecer processos, a efetuar regularmente, para verificar que as medidas referidas nos princípios de 1 a 5 funcionam eficazmente.
- 7. Criar um sistema de registo para todos os controlos efetuados** - Elaboração de documentos e registos adequados à natureza e dimensão das empresas, a fim de demonstrar a aplicação eficaz das medidas referidas nos princípios 1 a 6.

Nas secções seguintes apresenta-se um possível manual de procedimentos a seguir pelas “Avós”, que visa garantir a higiene e segurança alimentar, segundo os princípios do HACCP.

3.3.1. Descrição dos produtos

Este manual aplica-se aos produtos elaborados no âmbito do projeto “Viver na Casa da Avó”.

3.3.2. Uso pretendido dos produtos

Produtos aptos para a população em geral, exceto pessoas que apresentem algum tipo de alergia ou intolerância a um determinado produto alimentar, devendo nesses casos questionar o responsável pela confeção da existência de determinado produto alergénico no produto acabado.

3.3.3. Fluxograma de produção

Nesta secção sugerem-se dois fluxogramas de produção: um relativo à confeção a quente (ex. a aplicar na elaboração de pratos que necessitam de calor) e outro relativo à produção fria, como por exemplo, a seguida na elaboração de saladas ou entradas frias. Como os pratos poderão mudar ao longo dos eventos, optou-se por sugerir fluxogramas gerais e não específicos para um dado tipo de produto.

Figura 8 - Fluxograma de Produção Quente

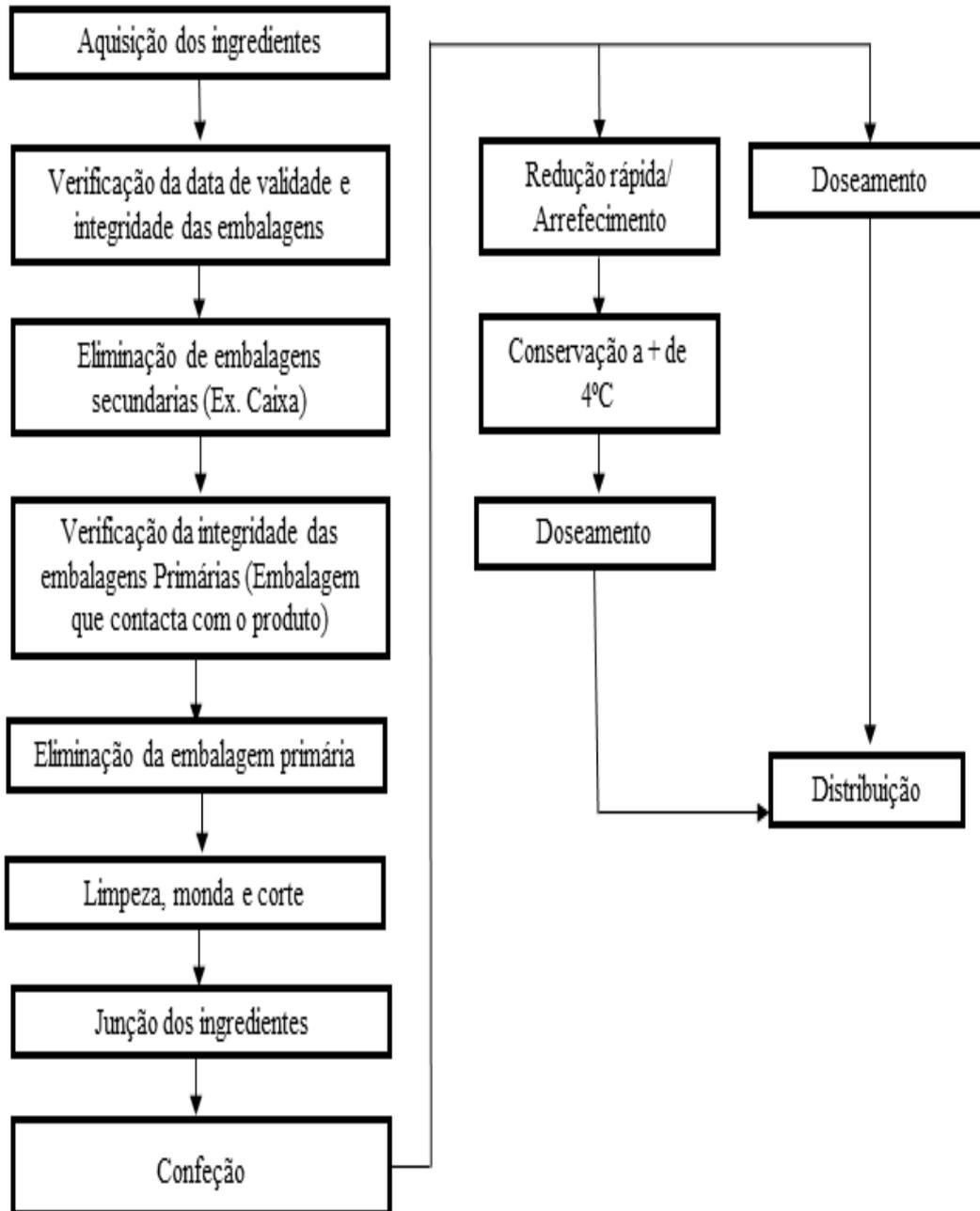
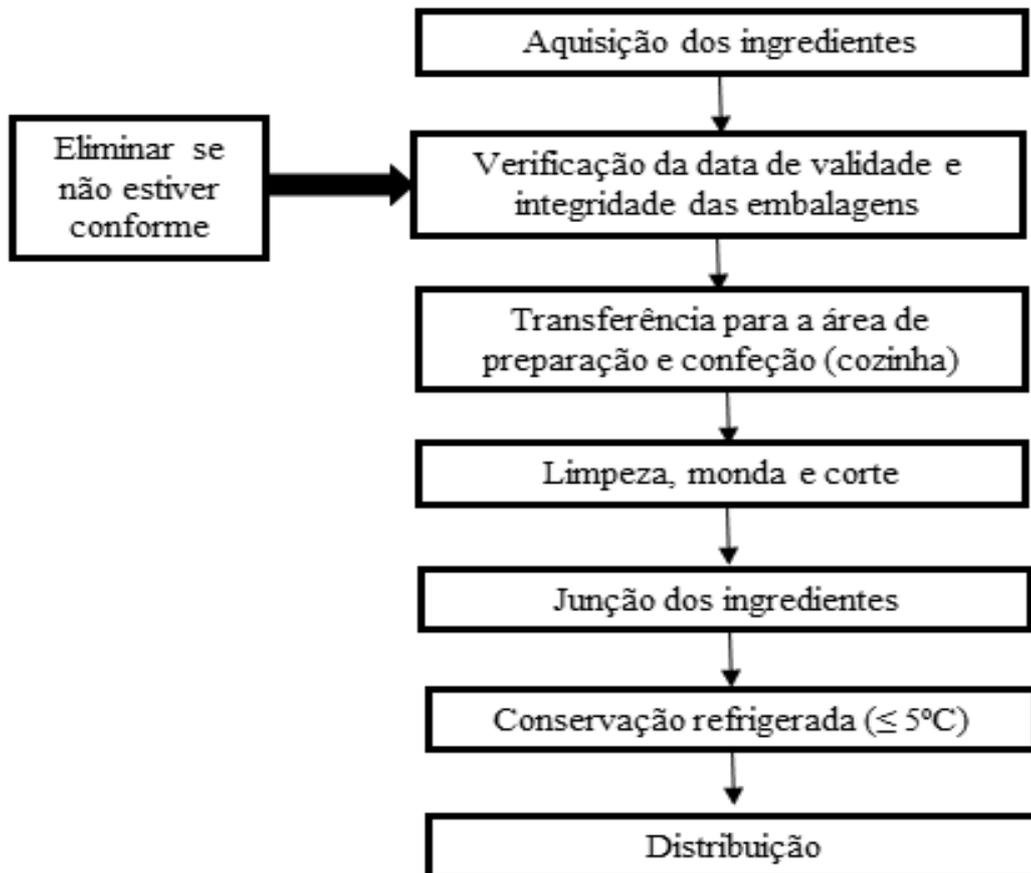


Figura 9 - Fluxograma de Produção Fria



3.3.4. Análise de perigos e procedimentos seguros

Nesta secção são descritos os perigos que se pretendem controlar, as medidas preventivas a aplicar de modo a eliminar a sua possível ocorrência, o que fazer no caso de serem detetados desvios ao estabelecido, o que realizar para evitar a repetição do problema e os registos associados, para as seguintes etapas: compra da matéria prima, armazenamento, confeção e distribuição de refeições.

Tabela 8 – Procedimentos a seguir na compra de matérias-primas

Etapas de controlo/ pontos a controlar	Porquê? Que tipo de perigos se quer controlar?	Como/Quando fazer?	O que fazer no caso de falha? Que medidas corretivas devem ser aplicadas?	Como evitar que ocorra de novo?	Registos
	Princípios 1 e 2 do sistema HACCP	Medidas preventivas + Princípios 3 e 4 do sistema HACCP	Princípio 5 do sistema HACCP	Princípios 5 e 6 do sistema HACCP	Princípio 7 do sistema HACCP
Compra da matéria prima	<p>Ter particular atenção na compra de alimentos refrigerados ou congelados</p> <p>Possíveis perigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de bactérias perigosas - Presença de corpos estranhos (pedras, terra) 	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar as temperaturas (garantir a manutenção da cadeia de frio) (Arrefecimento); - Deixar para o fim das compras, a aquisição dos produtos refrigerados/congelados; - Avaliar o estado de frescura dos alimentos; - Observar a rotulagem e verificar se as condições de conservação estão a ser cumpridas; - Verificar o estado de conservação da embalagem; - Se alguns produtos forem fornecidos por fornecedores especializados, avaliar o estado de frescura dos alimentos entregues, bem como o grau de higienização e condições de transporte (evitar a ocorrência da contaminação cruzada); - Ao chegar a casa, os produtos que necessitam de frio, são imediatamente armazenados (Arrefecimento). 	<ul style="list-style-type: none"> - Não comprar matérias primas alimentares se as mesmas não puderem ser imediatamente transportadas para casa; - Não comprar matérias primas refrigeradas que se encontrem à temperatura ambiente; - Não comprar matérias primas congeladas que tenham indícios de descongelação; - Rejeitar os alimentos que apresentam anomalias nas temperaturas; - Se existir indícios da presença de um produto químico, pragas, vidros, etc., rejeitar de imediato o produto e nunca adquiri-lo; - Mudar de fornecedor se houver um número significativo de anomalias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formação dos colaboradores; - Se for aplicável, proceder a uma avaliação periódica dos fornecedores. 	Registo das compras efetuadas

Tabela 9 – Procedimentos a seguir na armazenagem de produtos refrigerados e congelados

Etapas de controlo/ pontos a controlar	Porquê? Que tipo de perigos se quer controlar?	Como/Quando fazer?	O que fazer me caso de falha? Que medidas corretivas devem ser aplicadas?	Como evitar que ocorra de novo?	Registos
	Princípios 1 e 2 do sistema HACCP	Medidas preventivas + Princípios 3 e 4 do sistema HACCP	Princípio 5 do sistema HACCP	Princípios 5 e 6 do sistema HACCP	Princípio 7 do sistema HACCP
Armazenagem de Refrigerados e Congelados	<p>Alguns alimentos necessitam de ser mantidos no frio porque há perigo de crescimento microbiano</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ter particular atenção aos alimentos com indicação de “Conservação no frio a ...°C” (sobremesas)</p> <p>Contaminação físico-química</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a temperatura do equipamento de refrigeração (menor ou igual a +4 °C) e congelação (inferior ou igual a -18 °C) sob controlo – registar a temperatura (Manutenção da cadeia de frio – Arrefecimento); - Fazer esse registo pelo menos 2 vezes por dia; - Verificar se os alimentos estão corretamente colocados no frigorífico e se encontram protegidos (evitar a ocorrência da contaminação cruzada); - Garantir um estado de limpeza e desinfeção adequado do equipamento de frio; - Seguir as Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se o equipamento de frio avariar, transferir os produtos de imediato para um outro equipamento; - Verificar quanto tempo os alimentos estiveram expostos à temperatura não controlada: <ul style="list-style-type: none"> - Se os produtos estiverem ainda frios, confeccionar de imediato a temperaturas altas; - Se os produtos já não se encontrarem frios, rejeitar os mesmos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rever o procedimento de armazenamento, com vista a melhorá-lo; - Garantir uma manutenção periódica dos equipamentos de frio; - Formação dos colaboradores. 	<p>Registo de temperaturas do equipamento de frio.</p> <p>Registo das atividades de manutenção realizadas aos equipamentos de frio.</p>

Tabela 10 – Procedimentos a seguir na confeção dos produtos alimentares.

Etapas de controlo/ pontos a controlar	Porquê Que tipo de perigos se quer controlar?	Como/Quando fazer?	O que fazer em caso de falha? Que medidas corretivas devem ser aplicadas?	Como evitar que ocorra de novo?	Registos
	Princípios 1 e 2 do sistema HACCP	Medidas preventivas + Princípios 3 e 4 do sistema HACCP	Princípio 5 do sistema HACCP	Princípios 5 e 6 do sistema HACCP	Princípio 7 do sistema HACCP
Confeção	<p>A confeção dos alimentos tem que ser realizada corretamente, caso contrário podem ocorrer os seguintes perigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - algumas bactérias perigosas podem sobreviver, bem como esporos; - as bactérias dos alimentos crus, podem contaminar os alimentos confeccionados; - presença de toxinas. <p>Contaminação cruzada</p> <p>Contaminação pelo pessoal</p> <p>Ao nível da fritura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a utilização contínua do mesmo óleo de fritura dá origem ao desenvolvimento de produtos químicos prejudiciais à saúde (compostos polares). 	<ul style="list-style-type: none"> - Separar os alimentos confeccionados dos alimentos crus (evitar a ocorrência de contaminação cruzada); - Garantir uma boa confeção dos alimentos, em relação à temperatura e tempo (avaliar a temperatura no centro térmico a qual deve ser superior a 75 °C; verificação com termómetro) (confeção); - Verificar a temperatura de fritura (deve ser inferior a 180 °C) e o grau de oxidação do óleo (o teor em compostos polares deve ser inferior a 25%); - Verificar se o óleo alterou a cor e o cheiro (confeção); - Proceder à limpeza e desinfeção dos equipamentos/utensílios utilizados (higienização); - Seguir as Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se os alimentos cozinhados entraram em contacto com os alimentos crus → reaquecer a temperaturas elevadas ou rejeitar se não for possível reaquecimento; - Verificar a temperatura do termostato das fritadeiras → a temperatura indicada deve ser inferior a 180 °C; - Eliminar o óleo quando este apresenta sinais de alteração. Se os alimentos forem fritos em óleo alterado, estes devem ser rejeitados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar as temperaturas durante a confeção; - Reorganizar o plano de trabalho; - Formação aos colaboradores; 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo da confeção e do reaquecimento dos alimentos; - Registo de temperatura do óleo de fritura; - Registo da determinação dos compostos polares.

Tabela 11 – Procedimentos a seguir na distribuição dos produtos alimentares.

Etapas de controlo/ pontos a controlar	Porquê? Que tipo de perigos se quer controlar?	Como/Quando fazer?	O que fazer me caso de falha? Que medidas corretivas devem ser aplicadas?	Como evitar que ocorra de novo?	Registos
	Princípios 1 e 2 do sistema HACCP	Medidas preventivas + Princípios 3 e 4 do sistema HACCP	Princípio 5 do sistema HACCP	Princípios 5 e 6 do sistema HACCP	Princípio 7 do sistema HACCP
Distribuição	<p>- Os alimentos confeccionados que não são servidos imediatamente necessitam de ser mantidos no quente ou no frio</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Podem desenvolver-se bactérias perigosas ou haver germinação de esporos. As bactérias do meio envolvente podem contaminar os alimentos prontos a distribuir. Podem cair corpos estranhos sobre os produtos confeccionados. Contaminação cruzada. Contaminação pelo pessoal. Contaminação com utensílios e equipamentos contaminados.</p>	<p>- Alimentos a servir quentes devem ser mantidos no forno (ex. regular o forno para os 90°C), devendo a temperatura do alimento ser sempre superior a 65 °C (verificação com termómetro);</p> <p>- Alimentos a servir frios → arrefecer abaixo de + 10 °C no menor tempo possível. Posteriormente a temperatura do alimento deve estar entre 0 e 5°C (arrefecimento);</p> <p>- O tempo de exposição dos produtos deve ser no máximo de 3 horas;</p> <p>- Utilizar utensílios adequados. Nunca manipular com as mãos (evitar a ocorrência de contaminação cruzada + higienização);</p> <p>- Os equipamentos de frio e o forno devem estar sempre higienizados;</p> <p>- Registrar as temperaturas dos produtos e dos equipamentos utilizados;</p> <p>- Seguir as Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico.</p>	<p>- No caso dos produtos “quentes” não se encontrarem a uma temperatura superior a 65 °C:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rejeitar os alimentos que tenham estado a uma temperatura ambiente durante mais de 30 minutos; - Colocar os alimentos no forno de modo a atingir a temperatura desejada, sempre que tenham estado a uma temperatura ambiente menos do que 30 minutos. <p>- No caso dos produtos “frios” não se encontrarem a uma temperatura inferior a 5 °C:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rejeitar os alimentos que tenham estado a uma temperatura ambiente durante mais de 30 minutos; - Colocar os alimentos noutra equipamento de frio, sempre que tenha estado a uma temperatura ambiente menos do que 30 minutos <p>- Verificar o modo de funcionamento dos aparelhos e reparar os mesmos em caso de avaria. Em caso de avaria dos equipamentos, transferir os alimentos para um equipamento similar (ter em conta o primeiro ponto).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção dos fornos; - Manutenção dos equipamentos de frio; - Formação dos colaboradores 	<p>Registo de temperaturas do equipamento de frio e forno</p>

3.4. Brochura sobre a rotulagem de géneros alimentícios

3.4.1 Nota introdutória

Nesta secção da presente dissertação pretendeu-se elaborar uma brochura informativa referente à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, tendo por base o Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011 e o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho. Através desta brochura, que se destina às “Avós” inseridas no Projeto “Viver na Casa da Avó”, pretende-se transmitir informação sobre rotulagem de géneros alimentícios, tendo por base o regulamento mencionado anteriormente. Esta informação vai ser útil no caso de as Avós pretenderem vender géneros alimentícios (como por exemplo, compotas e licores). Sempre que se venda algum tipo de produto alimentar, este deve sempre ser acompanhado de rótulo. Contudo, deve ser salientado que as regras indicadas no regulamento em questão não se aplicam a atividades de carácter esporádico, mas sim aquelas que impliquem uma certa continuidade e um certo grau de organização. No entanto, mesmo assim, pretende-se que a informação descrita no referido regulamento seja tida em consideração. Em seguida, apresentam-se alguns dos pontos considerados no regulamento a título introdutório.

Este regulamento visa, por um lado, garantir o interesse do mercado interno, como por outro, os interesses dos consumidores, uma vez que pretende: simplificar a legislação, garantir a segurança jurídica e minimizar a carga administrativa. Além disso, pretende-se criar rótulos claros, compreensíveis e legíveis.

As regras indicadas no presente regulamento só se aplicam a atividades que tenham carácter contínuo e apresentem um certo grau de organização. Ou seja, quando a produção é esporádica, como por exemplo, a relacionada com entregas ocasionais de géneros alimentícios, serviço de refeições e venda de géneros alimentícios por pessoas singulares (como por exemplo, em vendas de caridade ou festas e reuniões de comunidades locais), estas regras não se aplicam.

A obrigatoriedade da informação a ser fornecida pelos rótulos dos géneros alimentícios deverá justificar-se pelo objetivo de permitir ao consumidor identificar e utilizar adequadamente os produtos alimentares, de modo a fazer uma escolha correta, tendo em

conta as suas necessidades. A informação deve ser escrita de modo a não induzir o consumidor em erro.

A presença de aditivos alimentares, auxiliares tecnológicos e de outras substâncias ou produtos com efeitos alergénicos ou de intolerância deve ser salientada no rótulo de forma a evitar problemas.

A informação do rótulo deve ser clara, legível e de fácil compreensão, a fim de ajudar o consumidor a fazer as suas escolhas. Desse modo, deverão ser tidos em conta todos os aspetos relacionados com a legibilidade, incluindo o tipo de letra, a cor e o contraste.

O rótulo deverá ter a indicação do país de origem ou do local de proveniência do alimento, sempre que a sua omissão possa induzir o consumidor em erro. No que diz respeito à carne de bovino e dos produtos à base de carne de bovino, é já obrigatória a indicação da origem dos mesmos. Contudo, existem outros tipos de carne, designadamente, carnes de suíno, ovino, caprino e aves, que também são bastante consumidas na União Europeia, cuja indicação de origem também deverá passar a ser obrigatória.

A declaração nutricional relativa a um género alimentício passa a ser obrigatória e deverá ser referente à quantidade de 100 g ou 100 ml de modo a permitir a comparação de produtos acondicionados em embalagens de diferentes dimensões. Se existirem porções ou unidades de consumo individuais, além da expressão por 100 g ou por 100 ml, deverá ser autorizada a indicação do valor nutricional por porção ou por unidade de consumo.

No rótulo é importante que exista o termo «sal» em vez do termo «sódio» para que todos os consumidores entendam o que está a ser referido.

Para evitar custos escusados a alguns operadores de géneros alimentícios, deverão estar isentos da obrigatoriedade de indicar a declaração nutricional certas categorias de géneros alimentícios não transformados ou aqueles relativamente aos quais a informação nutricional não seja um ponto determinante das decisões de compra do consumidor, ou cuja embalagem seja demasiado pequena para garantir os requisitos de rotulagem obrigatória, exceto se a obrigação de fornecer tal informação estiver prevista noutras regras da União.

A informação nutricional deverá ser simples e facilmente compreensível, devendo estar no mesmo campo visual. Adicionalmente, os elementos mais relevantes da informação nutricional podem ser repetidos no campo visual principal, a fim de ajudar os consumidores. Contudo, é importante determinar de forma bem explícita que informação pode ser repetida.

Para alimentos como bebidas alcoólicas e alimentos não pré-embalados que possam estar isentos do requisito de declaração nutricional, deverá ser dada a possibilidade de declarar apenas alguns elementos da declaração nutricional. No entanto, deverá ser definida previamente a informação que poderá ser fornecida a título voluntário.

Este regulamento Europeu encontra-se dividido em vários capítulos. No Capítulo I são indicadas as disposições gerais, designadamente, o objeto e âmbito de aplicação, bem como as definições a ter em consideração na leitura do documento. No Capítulo II, relativo aos princípios gerais da informação sobre os géneros alimentícios, é referido que informação facultada sobre os géneros alimentícios tem por objetivo alcançar um elevado nível de proteção da saúde e dos interesses do consumidor, permitindo a este fazer escolhas corretas e seguras de acordo com as suas preferências tendo em conta a sua saúde, condições económicas, ambientais sociais e éticas. No que diz respeito aos requisitos gerais relativos à informação sobre os géneros alimentícios e responsabilidades dos operadores das empresas do setor alimentar (Capítulo III), é de salientar que todos os géneros alimentícios que se destinam a ser fornecidos ao consumidor final, assim como a estabelecimentos de restauração coletiva, devem fazer-se acompanhar de informações de acordo com o presente regulamento. Relativamente às responsabilidades, o operador responsável por esta informação deve ser a pessoa sob cujo nome ou firma o produto foi comercializado. O Capítulo IV é relativo à informação obrigatória sobre os géneros alimentícios, sendo abordado todas as informações que devem estar presentes no rótulo. Este capítulo foi aquele que foi tido mais em consideração na elaboração da brochura informativa. Os restantes capítulos – V, VI e VII – referem-se às informações voluntárias sobre os géneros alimentícios; medidas nacionais; e disposições de execução, disposições de alteração e disposições finais, respetivamente.

Na secção seguinte apresenta-se a informação a incluir na brochura informativa sobre a rotulagem.

3.4.2 Brochura temática

A brochura a elaborar sobre a rotulagem de géneros alimentícios a elaborar no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó” deverá ter a seguinte informação.

→Lista de Menções Obrigatórias

a) Denominação do Género Alimentício

Entende-se por denominação de um género alimentício a sua denominação legal. Na falta desta, a denominação do género alimentício será a sua denominação corrente, ou o seu nome comum. Caso esta não exista ou não seja utilizada, será fornecida uma denominação descritiva.

A denominação do género alimentício não pode ser substituída por uma denominação protegida por direitos de propriedade intelectual, por uma marca comercial ou por uma denominação de fantasia.

Em mais pormenor⁹, refira-se que a denominação do género alimentício deve também incluir ou ser acompanhada com a indicação do estado físico em que se encontra o género alimentício ou do tratamento específico a que foi sujeito (como por exemplo, em pó, liofilizado, ultracongelado, fumado), quando a falta dessa informação possa induzir em erro o consumidor. Também no caso da elaboração de enchidos, se a tripa utilizada não for comestível, essa informação tem que ser prestada ao consumidor.

⁹ O anexo VI (Parte A) do Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do parlamento Europeu e do de 25 de outubro de 2011 refere outras menções obrigatórias que devem ser tidas em conta na rotulagem de géneros alimentícios, designadamente: (i) os alimentos tratados com radiação ionizante; (ii) géneros alimentícios nos quais um componente ou ingrediente tenha sido substituído por outro; (iii) produtos à base de carne, preparados de carne e produtos da pesca que contenham proteínas adicionadas como tal, incluindo proteínas hidrolisadas, de diferente origem animal; (iv) produtos à base de carne e dos preparados de carne que tenham a aparência de um corte, quarto, fatia, porção ou carcaça de carne, os quais devem ter indicado a adição de água quando esta represente mais de 5% do peso do produto acabado; (v) os produtos à base de carne, os preparados de carne e os produtos da pesca que possam dar a impressão de serem constituídos por uma peça inteira de carne ou peixe, mas que na realidade são constituídos por peças diferentes combinadas num todo por outros ingredientes ou por outro método, devem ter mencionado “elaborado a partir de peças de carne” e “elaborado a partir de peças de peixe”. Além disso, este anexo, também indica na Parte B, os requisitos específicos que a “carne picada” deve cumprir.

b) Lista de Ingredientes

A lista de ingredientes deve incluir o termo «ingredientes». Assim, todos os ingredientes devem ser enumerados por ordem decrescente de peso (do maior para o menor), tendo em conta a sua utilização no fabrico do género alimentício.

Na Tabela 12 encontram-se descritas regras específicas para apresentação dos ingredientes no rótulo.

Tabela 12 – Indicações específicas relativamente a determinados ingredientes.

DISPOSIÇÕES ESPECÍFICAS RELATIVAS À INDICAÇÃO DE CERTOS INGREDIENTES POR ORDEM DECRESCENTE DE PESO¹⁰	
Categoria de ingredientes	Disposição relativa à indicação em função do peso
Água adicionada e ingredientes voláteis	São enumerados na lista em função do seu peso no produto acabado. A quantidade de água adicionada como ingrediente num género alimentício é determinada subtraindo à quantidade total do produto acabado a quantidade total dos outros ingredientes utilizados. Não é exigido que esta quantidade seja considerada se o seu peso for inferior ou igual a 5 % do produto acabado. Esta regra não se aplica à carne e preparados de carne, produtos da pesca não transformados, e moluscos bivalves não transformados.
Frutos, produtos hortícolas ou cogumelos, em que nenhum seja predominante em termos de peso e misturados em proporções suscetíveis de variações.	Podem ser agrupados na lista de ingredientes sob a designação de «Frutos», «Produtos hortícolas» ou «Cogumelos», seguida da menção «Em proporções variáveis», imediatamente seguida da enumeração dos frutos, produtos hortícolas ou cogumelos presentes.
Misturas de especiarias ou de plantas aromáticas, em que nenhuma predomine significativamente em proporção do peso	Podem ser enumeradas de acordo com uma ordem diferente, desde que a lista de ingredientes seja acompanhada de uma indicação tal como «em proporções variáveis».
Ingredientes que representem menos de 2% do produto acabado	Podem ser enumerados numa ordem diferente, após os outros ingredientes.

¹⁰ No caso particular de ingredientes utilizados sob forma concentrada ou desidratada e reconstituídos durante o fabrico; ingredientes utilizados em géneros alimentícios concentrados ou desidratados, destinados a ser reconstituídos por adição de água; ingredientes semelhantes ou substituíveis entre si, suscetíveis de serem utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício sem alterar a sua composição, natureza ou valor equivalente, e desde que representem menos de 2% do produto acabado; óleos refinados de origem vegetal; e matérias gordas refinadas de origem vegetal, devem ser seguidas as disposições descritas no Anexo VII (Parte A) do Regulamento (UE) N. °1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

Tabela 12 – Indicações específicas relativamente a determinados ingredientes (continuação)

DESIGNAÇÃO DE DETERMINADOS INGREDIENTES POR INDICAÇÃO DA CATEGORIA E NÃO DO NOME ESPECÍFICO¹¹	
Mistura de farinhas provenientes de duas ou várias espécies de cereais	«Farinha» seguida da enumeração das espécies de cereais de onde provém, por ordem decrescente de peso
Amidos e féculas naturais e amidos e féculas modificados por processos físicos ou por enzimas	«Amido»
Qualquer espécie de peixe quando constitua um ingrediente de outro género alimentício e desde que a denominação e apresentação desse género alimentício não se refira a uma espécie definida de peixe	Peixe»
Qualquer espécie de queijo quando o queijo ou mistura de queijos constitua um ingrediente de outro género alimentício e desde que a denominação e apresentação desse género alimentício não se refira a um tipo específico de queijo	«Queijo»
Todas as especiarias que não excedam 2 %, em peso, do género alimentício	«Especiaria(s)» ou «mistura de especiarias»
Todas as plantas aromáticas ou partes de plantas aromáticas que não excedam 2%, em peso, do género alimentício	«Planta(s) aromática(s)» ou «mistura(s) de plantas aromáticas»
Pão ralado de qualquer origem	«Pão ralado»
Todas as categorias de sacarose	«Açúcar»
Todos os tipos de vinho abrangidos pelo Anexo XI B do Regulamento (CE) n.º 1234/2007	«Vinho»
Sempre que haja na constituição de um alimento diferentes tipos de carnes estas devem ser todas mencionadas.	«Carne(s) de ...» e os nomes das espécies animais de que são provenientes.

¹¹ Se forem utilizados óleos refinados de origem animal, matérias gordas refinadas de origem animal, dextrose anidra ou mono-hidratada, xarope de glicose e xarope de glicose desidratado, proteínas lácteas e suas misturas, manteiga de cacau, e todos os tipos de produtos abrangidos pela definição de “carnes separadas mecanicamente”, devem respeitar as disposições descritas no Anexo VII (Parte B) do Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

Tabela 12 – Indicações específicas relativamente a determinados ingredientes (continuação)

DESIGNAÇÃO DE CERTOS INGREDIENTES POR DENOMINAÇÃO DA RESPECTIVA CATEGORIA SEGUIDA DA SUA DENOMINAÇÃO ESPECÍFICA OU NÚMERO E	
Aditivos alimentares e enzimas alimentares	
Se um ingrediente pertencer a várias categorias, é indicada a que corresponde à sua função principal no caso do género alimentício em questão.	
Acidificante	Agente espumante
Regulador de acidez	Gelificante
Antiaglomerante	Agente de revestimento
Antiespuma	Humidificante
Antioxidante	Amido modificado (não é necessário indicar o nome específico ou o número E)
Agente de volume	Conservante
Corante	Gás propulsor
Emulsionante	Levedante
Sais de fusão (unicamente no caso de queijos fundidos e de produtos à base de queijo fundido)	Sequestrante
Agente de endurecimento	Estabilizador
Intensificador de sabor	Edulcorantes
Agente de tratamento da farinha	Espessante
DESIGNAÇÃO DOS AROMAS NA LISTA DE INGREDIENTES	
Os aromas são designados:	
- pelo termo «Aroma(s)» + uma denominação mais específica ou por uma descrição do aroma;	
- pelo termo aromas(s) de fumo, ou aroma(s) de fumo produzido(s) a partir de alimento(s) ou categoria alimentar ou fonte(s) (por exemplo, aroma de fumo produzido a partir de faia).	
O quinino e/ou a cafeína utilizados como aromas na produção ou preparação de um género alimentício devem ser mencionados pela sua denominação na lista de ingredientes imediatamente depois da menção «Aroma(s)»	
DESIGNAÇÃO DE INGREDIENTES COMPOSTOS	
Um ingrediente composto pode figurar na lista de ingredientes sob a sua denominação, quando esta estiver prevista pela regulamentação ou consagrada pelo uso, em função do seu peso global, e pode ser imediatamente seguida da enumeração dos seus próprios ingredientes. ¹²	

Alimentos em que é permitida a omissão da lista de ingredientes:

a) Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo as batatas, que não tenham sido descascados, cortados ou objeto de outros tratamentos similares;

¹² Pode obter mais informações sobre ingredientes compostos no Anexo VII, Parte E, do Regulamento (UE) N. °1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

- b) Águas gaseificadas, cuja denominação indique esta última característica;
- c) Vinagres de fermentação, quando provenientes exclusivamente de um único produto de base, e desde que não lhes tenha sido adicionado qualquer outro ingrediente;
- d) Queijo, manteiga, leite e nata fermentados, desde que não lhes tenham sido adicionados outros ingredientes para além de produtos lácteos, enzimas alimentares e culturas de microrganismos necessários para o seu fabrico ou, no caso dos queijos que não sejam frescos ou fundidos, o sal necessário ao seu fabrico;
- e) Géneros alimentícios constituídos por um único ingrediente, desde que:
 - i) a denominação do género alimentício seja idêntica à denominação do ingrediente, ou
 - ii) a denominação do género alimentício permita determinar inequivocamente a natureza do ingrediente.

Omissão de componentes de um género alimentício na lista de ingredientes:

De referir que a água quando for utilizada, durante o processo de fabrico, unicamente para permitir a reconstituição de um ingrediente utilizado sob forma concentrada ou desidratada; ou no caso do líquido de cobertura, que não é normalmente consumido, não necessita de ser incluída na lista de ingredientes.¹³

A rotulagem de substâncias que possam causar intolerâncias ou alergias alimentares devem respeitar os seguintes princípios:

- 1) Estas substâncias têm que estar indicadas na lista de ingredientes com uma referência clara ao nome da substância ou do produto enumerado na Tabela 13;

¹³ Também se incluem neste ponto os componentes de um ingrediente que, durante o processo de fabrico tenham sido temporariamente separados para serem posteriormente reincorporados em quantidades que não sejam superiores ao teor inicial; os aditivos e enzimas alimentares; os agentes de transporte; e as substâncias que não sejam aditivos alimentares mas que sejam utilizadas da mesma forma e com o mesmo fim que os auxiliares tecnológicos (Artigo 20.º, Regulamento (UE) N. º1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)

- 2) O nome da substância ou do produto enumerados na Tabela 13 deve ser realçado através duma grafia que o distinga claramente dos restantes ingredientes através dos caracteres, do estilo ou da cor do fundo (por exemplo a negrito).

Tabela n.º 13 – Substâncias ou produtos que provocam intolerâncias ou alergias alimentares

1. Cereais que contêm glúten (nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, <i>kamut</i> ou as suas estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais
2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos
3. Ovos e produtos à base de ovos
4. Peixe e produtos à base de peixe
5. Amendoins e produtos à base de amendoins
6. Soja e produtos à base de soja
7. Leite e produtos à base de leite
8. Frutos de casca rija – amêndoa, avelã, noz, castanha de caju, nozes pécan, castanha do Brasil, pistácios, nozes de macadâmia e produtos à base destes frutos
9. Aipo e produtos à base de aipo
10. Mostarda e produtos à base de mostarda
11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo
12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l em termos de SO ₂ total
13. Tremoço e produtos à base de tremoço
14. Moluscos e produtos à base de moluscos

Ex. Nos ingredientes de salsichas de peru aqueles que possam causar alergias ou intolerâncias encontram-se destacados, como por exemplo:

Ingredientes: Carne de peru (30%), carnes separadas mecanicamente de frango e peru, água, amido, proteína de **soja**, sal, especiarias (contém **mostarda**), emulsionantes (difosfatos, trifosfatos, polifosfatos), dextrose, aroma de fumo, açúcar, antioxidante (eritorbato de sódio), intensificador de sabor (glutamato monossódico), conservante (nitrito de sódio). Pode conter vestígios de leite.

c) **Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes**

É obrigatória a indicação da quantidade de um ingrediente ou de uma categoria de ingredientes utilizada no fabrico ou na preparação de um género alimentício quando esse ingrediente ou categoria de ingredientes:

1. Sejam indicados na denominação do género alimentício ou forem habitualmente associados à denominação pelo consumidor
2. Sejam destacados no rótulo por palavras, por imagens ou por uma representação gráfica; ou

3. Sejam essenciais para caracterizar um género alimentício e para o distinguir dos produtos com que possa ser confundido devido à sua denominação ou ao seu aspeto.

Ex. Nos ingredientes de um iogurte de frutos silvestres, a quantidade destes frutos deve ser indicada, tais como:

Ingredientes: **Leite**¹⁴ pasteurizado parcialmente desnatado, açúcar, concentrado de **sólidos lácteos**⁶ reconstituído, puré de frutos silvestres [amora (1%), framboesa (0,7%) e mirtilo (0,3%)], sumo concentrado de cenoura preta, aroma a frutos silvestres, bifidobactérias e fermentos lácticos ativos.

d) Quantidade líquida do género alimentício

A quantidade líquida de um género alimentício deve ser expressa utilizando, conforme o caso, o litro, o centilitro, o mililitro, o quilograma ou o grama:

1. Em unidades de volume, para os produtos líquidos;
2. Em unidades de massa, para os outros produtos.

Ex. Pacote de leite 1 L

Iogurte líquido: 155g (145 ml)

Sardinhas em tomate picante 125g

De referir que a declaração da quantidade líquida **não é obrigatória** no caso de géneros alimentícios:

- i) Que possam sofrer perdas consideráveis de volume ou de massa e que sejam vendidos à unidade ou pesados na presença do comprador;
- ii) Cujas quantidades líquidas sejam inferiores a 5g ou 5ml. Contudo, este ponto não se aplica às especiarias e plantas aromáticas;
- iii) Normalmente vendidos à unidade, desde que o número de unidades seja claramente visto e facilmente contado do exterior, ou, se não for possível, que esta informação esteja indicada na rotulagem.

¹⁴ Ingrediente colocado a negrito porque é uma substância que pode causar alergia ou intolerância.

Quando uma pré-embalagem for constituída por duas ou várias pré-embalagens individuais que contenham a mesma quantidade do mesmo produto, a indicação da quantidade líquida será fornecida pela indicação da quantidade líquida contida em cada embalagem individual e do número total destas embalagens.

Caso uma pré-embalagem seja constituída por duas ou várias embalagens individuais que não sejam consideradas como unidades de venda, a indicação da quantidade líquida será dada pela menção da quantidade líquida total e do número total de embalagens individuais.

Ex. Pacote de Bolacha Integral, com quatro saquetas individuais no seu interior

Peso líquido: 200g (4×50g)

No caso de um produto alimentar sólido seja apresentado dentro de um **líquido de cobertura**¹⁵ (ex. azeitonas, pickles, etc.), deve ser também indicado o peso líquido escorrido.

Ex. Salsichas de peru (em lata)

Peso líquido: 350 g Peso líquido escorrido: 160 g

Se o género alimentício tiver sofrido um **processo de vitrificação**, o peso líquido declarado deve excluir o peso da camada de gelo.

e) **Data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo**

A data de validade dos produtos deve ser indicada através da data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo. A primeira está relacionada com a qualidade dos produtos, enquanto a segunda está ligada à segurança, devendo ser aplicada em produtos muito perecíveis.

Ao indicar a data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo deve ter-se em atenção as indicações referidas na Tabela 14.

¹⁵Inclui: água, soluções aquosas de sais, salmouras, soluções aquosas de ácidos alimentares, vinagre, soluções aquosas de açúcares, soluções aquosas de outras substâncias edulcorantes, sumos de frutas ou de produtos hortícolas, no caso de frutas ou de produtos hortícolas.

Tabela 14 – Regras a seguir na indicação da data de durabilidade mínima e data-limite de consumo

DATA DE DURABILIDADE MÍNIMA	
a. A data deve ser precedida da menção:	«Consumir de preferência antes de ...», quando a data indique o dia; — «Consumir de preferência antes do fim de ...», quando a data indique o mês e o ano, ou só o ano.
b. As menções previstas na alínea a) devem ser acompanhadas:	da própria data, ou de uma referência ao local na embalagem onde é indicada a data.
c. A data deve ser composta pela indicação do dia, do mês e eventualmente do ano, por essa ordem e sob forma não codificada. No entanto, seguir as regras indicadas ao lado:	— Quando a durabilidade é inferior a três meses, é suficiente a indicação do dia e do mês — Quando a durabilidade é superior a três meses, mas não exceda dezoito meses, é suficiente a indicação do mês e do ano; — Quando a durabilidade é superior a dezoito meses, é suficiente a indicação do ano.
d. Sem prejuízo das disposições da União que imponham outras indicações de data, a indicação da data de durabilidade mínima não é exigida nos seguintes casos:	— Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo as batatas, que não tenham sido descascados, cortados ou sujeitos a tratamentos similares; este ponto não se aplica às sementes germinadas e produtos similares tais como os rebentos de leguminosas; — Vinhos, vinhos licorosos, vinhos espumantes, vinhos aromatizados e dos produtos similares obtidos a partir de frutas que não sejam uvas, bem como das bebidas do código NC 2206 00 obtidas a partir de uvas ou de mostos de uvas; — Bebidas com um título alcoométrico volúmico de 10 % ou mais; — Produtos de padaria ou de pastelaria que, pela sua natureza, sejam normalmente consumidos no prazo de 24 horas após o fabrico; — Vinagres; — Sal de cozinha; — Açúcares no estado sólido; — Produtos de confeitaria compostos quase exclusivamente de açúcares aromatizados e/ou coloridos; — Pastilhas elásticas e produtos similares para mascar.
DATA-LIMITE DE CONSUMO	
a) Deve ser antecedida da menção	«Consumir até ...»
b) As menções da alínea a) devem ser acompanhadas:	— Da própria data, ou — De uma referência ao local na embalagem onde é indicada a data.
c) A data deve ser composta pelo:	Dia, mês e eventualmente ano, por essa ordem e sob forma não codificada;
d) A data «limite de consumo» deve ser indicada em cada porção individual pré-embalada	

Se um produto tiver sido congelado, deve ter a menção «Congelado em ...», com indicação do dia, do mês e do ano.

Ex. Sardinhas em tomate picante (em lata)

Consumir de preferência antes do fim de: ver lateral [Na lateral está indicado 03.2019 (mês. ano)].

Iogurte líquido

A consumir até: ver garrafa [No fundo da garrafa está indicado 03/07 (dia. mês)].

f) Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização

Sempre que os alimentos necessitem de particular atenção ao nível da conservação e/ou utilização, essas condições devem ser mencionadas no rótulo.

Ex. Polpa de tomate

Condições de conservação: Conservar em local seco e fresco.

Sugestões de utilização: É o condimento ideal para temperar os seus cozinhados e realçar o sabor dos seus refogados.

Agitar antes de usar.

Ex. Iogurte

Conservar entre 0 °C e 6 °C. Agitar antes de abrir.

Em algumas situações, é necessário explicar ao consumidor o que deve fazer após a abertura de uma embalagem, para que seja garantida a qualidade e segurança do alimento. Deste modo, as condições específicas de conservação e/ou prazo de consumo devem ser indicados no rótulo.

Ex. Polpa de tomate

Após abertura conservar em local refrigerado e consumir no prazo máximo de 5 dias.

Ex. Sardinhas em tomate picante

Após abrir, manter no frio, em recipiente próprio 1 dia.

g) Nome ou firma e o endereço do operador responsável pelo produto

O operador da empresa do setor alimentar responsável pela informação sobre os géneros alimentícios deve ser o operador sob cujo nome ou firma o género alimentício é comercializado ou, se esse operador não estiver estabelecido na União, o importador para o mercado da União.

h) País de origem ou local de proveniência

Os produtos agrícolas e os géneros alimentícios que sejam especialidades tradicionais garantidas ou que estejam protegidos por indicações geográficas e denominações de origem devem seguir as regras indicadas nos Regulamentos (CE) n.º 509/2006 e 510/2006, ambos de 20 de março de 2006, respetivamente.

No entanto, a indicação do país ou do local de proveniência é obrigatória, nos seguintes casos:

- a) Caso a omissão desta indicação seja suscetível de induzir em erro o consumidor quanto ao país ou ao local de proveniência reais do produto alimentício;
- b) Relativamente à carne, os tipos de carne para os quais é obrigatória a indicação do país de origem ou do local de proveniência, são os seguintes: (i) Carnes de animais da espécie suína, frescas, refrigeradas ou congeladas; (ii) Carnes de animais das espécies ovina ou caprina, frescas, refrigeradas ou congeladas; (iii) Carnes frescas, refrigeradas ou congeladas, das aves da posição 0105. Para estas situações deve ser tido em conta as regras indicadas no Regulamento de Execução (EU) N.º 1337/2013 da Comissão de 13 de dezembro de 2013. Segundo esse regulamento, para os tipos de carne anteriormente referidas é obrigatório incluir as seguintes indicações: “Criação em: (nome do Estado-Membro ou do País Terceiro)” (tendo em conta os critérios indicados no regulamento) e “Abate em: (nome do Estado-Membro ou do País Terceiro)”. A menção “Origem (nome do Estado-Membro ou do País Terceiro)” só pode ser utilizada caso o operador prove que a carne foi obtida a partir de animais nascidos, criados e abatidos num único Estado-Membro ou país terceiro.

Caso o país de origem ou o local de proveniência do género alimentício sejam indicados e não sejam os mesmos que os do seu ingrediente primário:

- a) deve igualmente ser indicado o país de origem ou o local de proveniência do ingrediente primário em causa; ou
- b) deve ser indicado que o país de origem ou o local de proveniência do ingrediente primário é diferente do país de origem ou do local de proveniência do género alimentício.

i) Modo de emprego/Instruções de utilização quando a sua omissão dificultar uma utilização adequada do género alimentício

O modo de emprego ou instruções de utilização de géneros alimentícios devem ser indicados de forma a que a sua utilização seja adequada.

Ex. Num produto pré-confeccionado que esteja colocado numa embalagem de alumínio, deve constar no rótulo a informação: “retirar da embalagem/cuvete de alumínio para aquecer”. Também devem ser indicados o tempo e a temperatura/potência a aplicar no aquecimento do produto para as situações de se utilizar um forno ou micro-ondas, respetivamente.

j) Título alcoométrico volúmico

Quando o título alcoométrico volúmico é superior a 1,2%, o valor correto deve ser indicado no rótulo.

O título alcoométrico volúmico adquirido das bebidas com um título alcoométrico volúmico superior a 1,2 % deve ser indicado por um número que contenha, no máximo, uma casa decimal. Deve ser seguido do símbolo «% vol.» e pode ser antecedido do termo «álcool» ou da abreviatura «alc».

O título alcoométrico deve ser determinado a 20 °C¹⁶.

¹⁶As tolerâncias negativas e positivas permitidas estão indicadas no Anexo XII do Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

k) Declaração nutricional

A declaração nutricional deve incluir a informação obrigatória indicada na Tabela 15, podendo conter informações opcionais. Estas informações deverão ser incluídas no mesmo campo visual. Se o espaço for suficiente, as menções deverão ser apresentadas em formato tabular (tipo tabela), com os números alinhados. Se o espaço for insuficiente, poderá ser usado o formato linear.

Tabela 15 – Elementos nutricionais obrigatórios e opcionais

Informação obrigatória	Informação opcional
Valor energético	Ácidos gordos monoinsaturados
Quantidade de lípidos	Ácidos gordos polinsaturados
Ácidos gordos saturados	Polióis
Hidratos de carbono	Amido
Açúcares	Fibras
Proteínas	Vitaminas ou sais minerais, presentes em quantidades significativas
Sal	

a. Cálculo

O valor energético deve ser calculado utilizando os fatores de conversão indicados no Anexo XIV, do Regulamento (UE) N. °1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios.

O valor energético e as quantidades de nutrientes referidos na Tabela 15 devem referir-se ao género alimentício tal como este é vendido.

Sempre que conveniente, a informação pode referir-se ao género alimentício após preparação, desde que sejam dadas instruções de preparação suficientemente pormenorizadas e desde que a informação diga respeito ao género alimentício pronto para consumo.

Os valores declarados devem ser valores médios, estabelecidos, a partir:

- Da análise do género alimentício efetuada pelo fabricante;

- Do cálculo efetuado a partir dos valores médios conhecidos ou reais relativos aos ingredientes utilizados;

ou

- Do cálculo efetuado a partir de dados geralmente estabelecidos e aceites¹⁷.

b. Expressão por 100 g ou por 100 ml

O valor energético e as quantidades de nutrientes referidos na Tabela 15 devem ser expressos por 100 g ou por 100 ml.

As vitaminas e sais minerais só poderão ser indicados se estiverem em quantidades significativas, isto é, corresponderem no mínimo a:

- i)* 15% dos valores de referência¹⁸ do nutriente fornecido por 100 g ou 100 ml no caso de produtos que não sejam bebidas;
- ii)* 7,5% dos valores de referência do nutriente fornecido por 100 g ou 100 ml no caso de bebidas;
- iii)* 15% dos valores de referência do nutriente por porção, caso a embalagem contenha apenas uma porção.

Adicionalmente, o valor energético e as quantidades de nutrientes podem ser expressos em percentagem das seguintes doses de referência por 100 g ou por 100 ml: Energia (8400 kJ/2 000 kcal); Lípidos totais (70 g); Ácidos gordos saturados (20 g); Hidratos de carbono (260 g); Açúcares (90 g); Proteínas (50 g); Sal (6 g). Se forem indicadas as percentagens, é necessário colocar a seguinte menção na proximidade das mesmas: «Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal)».

O valor energético e as quantidades de nutrientes podem ser expressos por porção e/ou por unidade de consumo, desde que a porção ou a unidade de consumo seja quantificada no rótulo e que o número de porções ou unidades contidas na embalagem seja indicado.

¹⁷ Poderá ser utilizada a “Tabela da Composição de Alimentos” (PortFIR, 2018).

¹⁸ Os valores de doses diárias de referência estão indicados no Anexo XIII, Parte A, do Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

Ex. Declaração nutricional com as menções obrigatórias

Tabela 16 – Exemplo de declaração nutricional com as menções obrigatórias

Declaração nutricional por 100 g de peso escorrido	
Energia	610 kJ/166 kcal
Lípidos dos quais:	11 g
- Ácidos gordos saturados	3,7 g
Hidratos de carbono dos quais:	0,8 g
Açúcares	0,6 g
Proteínas	21 g
Sal	0,90 g

Ex. Declaração nutricional com as menções obrigatórias e opcionais (o exemplo abaixo refere-se a um produto que é vendido à unidade de 155 g).

Tabela 17 – Exemplo de declaração nutricional com as menções obrigatórias e opcionais

Declaração nutricional	Por 100g	Por unidade 155 g	% DR* por unidade
Energia	333 kJ/79 kcal	516 kJ/122 kcal	6
Lípidos dos quais:	1,5 g	2,4	3
- Ácidos gordos saturados	1,0 g	1,6	8
Hidratos de carbono dos quais:	12,9 g	20,0	7
- Açúcares	12,7 g	19,6	22
Proteínas	2,7 g	4,2	8
Sal	0,10 g	0,16	7

Nota: *DR – Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

1) Medidas nacionais relativas aos géneros alimentícios não pré-embalados

No caso dos géneros alimentícios apresentados para venda ao consumidor final sem pré-embalagem, géneros alimentícios embalados nos pontos de venda a pedido do comprador, ou pré-embalados para venda direta, é obrigatório indicar as substâncias ou produtos que possam provocar intolerâncias ou alergias.

Posteriormente, o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho, veio dar informações adicionais sobre as normas de prestação de informação relativas aos géneros alimentícios não pré-embalados. Segundo este documento legal, os géneros alimentícios embalados no ponto de venda a pedido do comprador devem apresentar as seguintes menções obrigatórias:

- a) Denominação do género alimentício;
- b) Indicação de substâncias ou produtos suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias;
- c) Condições especiais de conservação e/ou de utilização, sempre que aplicável;

d) Nome do país de origem ou local de proveniência para produtos protegidos por esquemas de qualidade, bem como a indicação de origem ou do local de proveniência da carne fresca refrigerada e congelada de suíno, de ovino, de caprino e de aves de capoeira;

e) Modo de emprego, sempre que aplicável.

Também segundo o mesmo decreto-lei, os géneros alimentícios pré-embalados para venda direta, que são aqueles que foram acondicionados no estabelecimento onde são apresentados para venda ao consumidor final, devem apresentar as seguintes menções obrigatórias:

a) Denominação do género alimentício;

b) Indicação de substâncias ou produtos suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias;

c) Quantidade líquida do género alimentício;

d) Data de embalagem, podendo facultativamente ser complementada com a data limite de consumo, no pressuposto do estrito cumprimento das normas de higiene e conservação previstas para a manipulação dos géneros alimentícios;

e) Condições especiais de conservação ou de utilização, sempre que aplicável;

f) Modo de emprego, sempre que aplicável;

g) Nome do país de origem ou local de proveniência para produtos protegidos por esquemas de qualidade, bem como a indicação de origem ou do local de proveniência da carne fresca refrigerada e congelada de suíno, de ovino, de caprino e de aves de capoeira;

h) O nome, denominação ou firma e o endereço da empresa do setor alimentar responsável pelo embalagem.

As menções obrigatórias referidas e as menções facultativas devem constar de um rótulo ou etiqueta. Adicionalmente, no caso das embalagens ou recipientes cuja face maior tenha uma superfície inferior a 10 cm², só são obrigatórias na embalagem ou no rótulo as menções previstas nas alíneas *a)*, *b)*, *c)*, e *d)*, sendo as menções referidas nas alíneas *e)*, *f)*, *g)* e *h)* ser fornecidas por outros meios, ou disponibilizadas a pedido do consumidor.

Relativamente ao **lote**, segundo o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho, um produto alimentar só pode ser comercializado se se encontrar acompanhado pela indicação que permita identificar o lote a que pertence. Contudo, este facto não é aplicável nos seguintes casos:

- a) Aos produtos agrícolas que, quando saem da exploração de origem, sejam:
 - i) Vendidos ou entregues a estações de armazenamento, de acondicionamento ou de embalagem;
 - ii) Encaminhados para organizações de produtores; ou
 - iii) Reunidos para integração imediata num sistema operacional de preparação ou transformação;
- b) Quando, nos locais de venda ao consumidor final, os géneros alimentícios se apresentarem não pré-embalados, forem embalados a pedido do comprador ou se apresentarem pré -embalados para venda direta;
- c) Às embalagens ou recipientes cuja face maior tenha uma superfície inferior a 10 cm² e às embalagens de fantasia, tais como pequenas figuras ou lembranças;

A indicação que permite identificar o lote ao qual pertence o género alimentício é determinada e aposta sob a responsabilidade do produtor, fabricante ou acondicionador do género alimentício ou do primeiro vendedor estabelecido na União Europeia. Deve ser precedida da letra «L», salvo nos casos em que se distinga claramente das outras indicações de rotulagem.

Quando os géneros alimentícios não forem pré-embalados, a indicação do lote deve figurar na embalagem ou no recipiente ou, na sua falta, nos documentos comerciais a eles relativos. Quando a data de durabilidade mínima ou a data--limite de consumo constarem no rótulo, a indicação do lote pode não acompanhar o género alimentício, desde que essas datas sejam compostas pelo menos pela indicação, clara e por ordem, do dia e do mês.

4. Conclusões

Em termos globais, a presente dissertação de mestrado permitiu contribuir para garantir a qualidade e segurança alimentar das atividades de preparação e confeção de produtos alimentares a realizar no âmbito do Projeto “Viver na Casa da Avó”.

Em termos globais, ambas as visitas efetuadas à casa das “Avós” foram experiências muito enriquecedoras, tanto pela simpatia de ambas, como pela transmissão dos seus conhecimentos, usos e tradições ancestrais. Relativamente aos pontos menos positivos, estes unicamente estiveram associados ao tipo de instalações que foram utilizadas para os eventos. De facto, as cozinhas onde as refeições foram confeccionadas não foram construídas de raiz com o propósito de preparar refeições para serem comercializadas, além de, numa das situações, ser uma cozinha “improvisada” para o evento.

De modo a contribuir no futuro para que as atividades de convívio decorram de forma exemplar ao nível da qualidade e segurança alimentar, elaborou-se uma brochura onde se descrevem Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico, bem como se exemplifica um processo simplificado baseado nos princípios do HACCP, que poderá ser facilmente implementado.

Em mais pormenor, pretende-se que o Manual de Boas Práticas de Higiene Pessoal e de Fabrico seja lido pelas “Avós” e por estas aplicado nas atividades futuras. Esta brochura foi escrita numa linguagem simples e clara, de forma a ser facilmente lida e interpretada. Mesmo que a preparação de alimentos seja feita de forma esporádica, é fundamental que todos os pontos existentes nesta brochura sejam cumpridos. No que diz respeito ao processo baseado nos princípios do HACCP, optou-se por criar um documento simples, em linha com a metodologia CHAC, proposta pela AHRESP. De facto, considerou-se que as atividades desenvolvidas terão carácter esporádico, e que esta metodologia implementada é suficiente para garantir a qualidade e segurança alimentar, uma vez que se baseia em práticas que evitam/eliminam a ocorrência de contaminações, minimizando a possibilidade de ocorrerem perigos biológicos, químicos e físicos.

Adicionalmente, uma vez que pode existir a possibilidade de venda de alimentos ao público interessado, foi ainda elaborada uma brochura sobre rotulagem de géneros

alimentícios. Esta brochura destina-se às “Avós” envolvidas no projeto e pretende que, caso estas vendam alimentos, como por exemplo, produtos de pastelaria e/ou panificação, os façam acompanhar por um rótulo, para que o consumidor seja devidamente informado sobre o produto que adquiriu.

5. Bibliografia

ASAE/DRAL/DRA (s/d). Mitos e Verdades em Segurança Alimentar. Roldão A.T. e Reis I. (Eds.). p. 40.

AHRESP (2018). <http://www.ahresp.com/pages.php?id=66> (Data de acesso: Janeiro 2018)

Decreto-Lei n.º 10/2015 - Diário da República n.º 11/2015, Série I de 2015-01-16 - No uso da autorização legislativa concedida pela Lei n.º 29/2014, de 19 de maio, aprova o regime de acesso e de exercício de diversas atividades de comércio, serviços e restauração e estabelece o regime contraordenacional respetivo.

Decreto-Lei n.º 26/2016 - Diário da República n.º 111/2016, Série I de 2016-06-09 - Assegura a execução e garante o cumprimento, na ordem jurídica interna, das obrigações decorrentes do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores dos géneros alimentícios, e do Regulamento de Execução (UE) n.º 1337/2013, da Comissão, de 13 de dezembro, no que respeita à indicação do país de origem ou do local de proveniência da carne fresca, refrigerada e congelada de suíno, de ovino, de caprino e de aves de capoeira, e transpõe a Diretiva n.º 2011/91/UE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 13 de dezembro.

Decreto-Lei n.º 48/96 - Diário da República n.º 113/1996, Série I-A de 1996-05-15 - Estabelece um novo regime dos horários de funcionamento dos estabelecimentos comerciais.

Decreto-Lei n.º 50/2013 - Diário da República n.º 74/2013, Série I de 2013-04-16 - Cria um novo regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos e em locais abertos ao público.

Decreto-Lei n.º 63/85 - Diário da República n.º 61/1985, Série I de 1985-03-14 - Aprova o Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos.

Decreto-Lei n.º 106/2015 - Diário da República n.º 115/2015, Série I de 2015-06-16 - Proceda à primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 50/2013, de 16 de abril, que estabelece o regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos e em locais abertos ao público, proibindo a prática destas atividades relativamente a menores de idade.

Decreto-Lei n.º 135/2014 - Diário da República n.º 172/2014, Série I de 2014-09-08 - Estabelece o regime jurídico dos sistemas de segurança privada dos estabelecimentos de restauração e de bebidas que disponham de salas ou de espaços destinados a dança ou onde habitualmente se dance.

Decreto-Lei n.º 156/2005 - Diário da República n.º 178/2005, Série I-A de 2005-09-15 - Estabelece a obrigatoriedade de disponibilização do livro de reclamações a todos os fornecedores de bens ou prestadores de serviços que tenham contacto com o público em geral.

Decreto-Lei n.º 242/2012 - Diário da República n.º 215/2012, Série I de 2012-11-07 - No uso de autorização concedida pela Lei n.º 34/2012, de 23 de agosto, transpõe a Diretiva n.º 2009/110/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16 de setembro, relativa ao acesso à atividade das instituições de moeda eletrónica, ao seu exercício e à sua supervisão prudencial, que altera as Diretivas n.ºs 2005/60/CE e 2006/48/CE e revoga a Diretiva n.º 2000/46/CE.

Decreto-Lei n.º 306/2007 de 27 de Agosto, devendo ser realizadas periodicamente análises (Controlo de Rotina 1, Controlo de Rotina 2 e Controlo de Inspeção).

Decreto-Lei n.º 521/99 - Diário da República n.º 286/1999, Série I-A de 1999-12-10 - Estabelece as normas a que ficam sujeitos os projetos de instalações de gás a incluir nos projetos de construção, ampliação ou reconstrução de edifícios, bem como o regime aplicável à execução da inspeção das instalações.

Guerrero *et al.*, 2009. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*, **52**, 345-354

Jordana J. (2000). Traditional foods: challenges facing the European food industry. *Food Research International*, **33**, 147-152.

Lei n.º 37/2007 - Diário da República n.º 156/2007, Série I de 2007-08-14 - Aprova normas para a proteção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco e medidas de redução da procura relacionadas com a dependência e a cessação do seu consumo.

Lei n.º 49/2015 - Diário da República n.º 109/2015, Série I de 2015-06-05 - Segunda alteração à Lei n.º 62/98, de 1 de setembro, que regula o disposto no artigo 82.º do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, sobre a compensação equitativa relativa à cópia privada.

Lei n.º 109/2015 - Diário da República n.º 166/2015, Série I de 2015-08-26 - Primeira alteração à Lei n.º 37/2007, de 14 de agosto, transpondo a Diretiva 2014/40/EU, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 3 de abril de 2014, relativa à aproximação das disposições legislativas, regulamentares e administrativas dos Estados membros no que respeita ao fabrico, apresentação e venda de produtos do tabaco e produtos afins e que revoga a Diretiva 2001/37/CE e a Diretiva 2014/109/EU, da Comissão, de 10 de outubro de 2014, que altera o anexo II da Diretiva 2014/40/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, estabelecendo a biblioteca de advertências ilustradas a utilizar em produtos do tabaco.

Lei n.º 144/2015 - Diário da República n.º 175/2015, Série I de 2015-09-08 - Transpõe a Diretiva 2013/11/UE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 21 de maio de 2013, sobre a resolução alternativa de litígios de consumo, estabelece o enquadramento jurídico dos mecanismos de resolução extrajudicial de litígios de consumo, e revoga os Decretos-Leis n.º 146/99, de 4 de maio, e 60/2011, de 6 de maio.

Portaria n.º 24/2005 - Diário da República n.º 7/2005, Série I-B de 2005-01-11 - 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.

PortFIR (2018). Tabela da Composição de Alimentos. <http://portfir.insa.pt/> (Acesso a 16/07/2018).

Portaria n.º 362/2000 - Diário da República n.º 141/2000, Série I-B de 2000-06-20 - Aprova os Procedimentos Relativos às Inspeções e à Manutenção das Redes e Ramais de Distribuição e Instalações de Gás e o Estatuto das Entidades Inspetoras das Redes e Ramais de Distribuição e Instalações de Gás.

Portaria n.º 1135/95 de 15 de Setembro.

Ramos, J. (s/data). Perigos para a segurança alimentar. SafeMed – O Blog de Segurança e Saúde no Trabalho, p. 7.

Recomendação da Comissão de 6 de maio de 2003, relativa à definição de micro, pequenas e médias empresas.

Regulamento (CE) N.º 509/2006 do Conselho de 20 de março de 2006

Regulamento (CE) N.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004, relativo à higiene dos géneros alimentícios.

Regulamento de Execução (EU) N.º 1337/2013 da Comissão de 13 de dezembro de 2013

Regulamento (CE) N.º 2074/2005 da Comissão de 5 de Dezembro de 2005, que estabelece medidas de execução para determinados produtos ao abrigo do Regulamento (CE) n.º 853/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho e para a organização de controlos oficiais ao abrigo dos Regulamentos (CE) n.º 854/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho e n.º 882/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, que derroga o Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho e altera os Regulamentos (CE) n.º 853/2004 e (CE) n.º 854/2004.

Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Diretivas 87/250/CEE da Comissão,

90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão.

Anexo I

Receitas do Evento de Agrochão

1. Sopa de legumes

Ingredientes

feijão
cenoura
batata
couve penca
chouriço

Modo de confeção

Sopa de legumes feita no pote de ferro na lareira

2. Frango assado

Ingredientes

frango temperado a gosto

Modo de confeção

- Grelha-se o frango na brasa.



Nota: O frango foi grelhado na cozinha do Lar de Agrochão e, por isso, não foi possível observar este passo durante a visita.

3. Couve penca guisada em pote de ferro

Couve guisada no pote de ferro, para a preparação das couves seguiram-se os seguintes passos:

Primeiramente colocaram o azeite, a cebola e o alho no pote de ferro (11h30), em seguida adicionaram couve penca partida aos bocadinhos e um pouco de água, ficando no lume a guisar.

No final da tarde adicionaram o pão partido aos bocadinhos, este pão deve de preferência estar já um pouco seco, deve ter pelo menos 2 dias. Após a adição do pão misturaram

muito bem, em seguida adicionaram os ovos inteiros previamente batidos e misturou-se. Foi servido.



4. Pudim de ovos

Ingredientes

- 1 L de leite
- 12 ovos
- 12 colheres de sopa de açúcar;
- 1 forma caramelizada.

Modo de confeção

- Batem-se os ovos com o açúcar, muito bem batidos;
- Junta-se-lhes o leite, mexendo sempre;
- Coloca-se na forma caramelizada;
- Fecha-se a forma;
- Leva-se a cozer em banho maria durante uma hora;
- Deixa-se arrefecer e desenforma-se.



5. Pudim *El mandarim* (Pudim Flan)

Ingredientes

- 1 L de leite
- 2 embalagens de pudim Flan
- 3 ovos
- 7 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de vinho do Porto
- 1 colher de chá de farinha maisena

Modo de confeção

- Põe-se o leite a ferver;

- Mistura-se muito bem o açúcar com o conteúdo das embalagens do pudim Flan e a farinha maisena, evitando a formação de grânulos;
- Adicionam-se os ovos inteiros e mexe-se tudo muito bem com um garfo;
- Junta-se o vinho do Porto;
- Retira-se um pouco do leite que está a ferver, adiciona-se à mistura e mexe-se tudo muito bem;
- Adiciona-se esta mistura ao restante leite que se encontra a ferver;
- Mexe-se bem e deixa-se ferver em lume brando durante 1 ou 2 minutos;
- Despeja-se a mistura para uma forma previamente caramelizada;
- Deixa-se arrefecer e coloca-se no frigorífico.

6. Aletria

Ingredientes

- 500 gramas** de aletria
- 1 L** de leite
- 1 L** de água
- açúcar q.b.
- 6** ovos inteiros
- 1** pau de canela
- 1** casca de limão
- 1** colher de sopa (mal cheia) de manteiga
- 1** pitada de sal



Modo de confeção

- Numa panela coloca-se o leite, a água, o sal, a manteiga, o pau de canela e a casca do limão;
- Deixa-se ferver;
- Adiciona-se a aletria e deixa-se ferver aproximadamente 1 quarto de hora;
- Retira-se a casca do limão;
- Batem-se bem os ovos com o açúcar;
- Retira-se uma colher de aletria a ferver e adiciona-se aos ovos, mexendo sempre;
- Deita-se tudo para dentro da panela, mexendo bem durante um ou dois minutos para cozer os ovos;
- Pode-se servir em taças individuais ou em travessas;
- Polvilha-se com canela.

7. Bolos da Sertã

Ingredientes

3 ovos
9 colheres de sopa de açúcar
1 kg de farinha
1 colher de chá bem cheia de fermento Royal
1 chávena almoçadeira de leite
1 cálice de água ardente
1 colher de chá de canela
Sumo de uma pequena laranja
4 colheres de sopa de azeite

Modo de confeção

- Batem-se bem os ovos inteiros com o açúcar;
- Mistura-se, pouco a pouco, a farinha peneirada, o fermento e os restantes ingredientes;
- Amassam-se bem todos os ingredientes até formar uma bola;
- Bate-se a massa contra a bancada (ex. pedra mármore);
- Após a massa estar bem trabalhada, formam-se argolas e fritam-se em óleo quente.

8. Bolo de maçã e nozes

Ingredientes

12 colheres de sopa de açúcar
12 colheres de sopa de farinha com fermento
6 ovos grandes
4 colheres de sopa de aguardente ou rum
6 colheres de sopa de óleo
500 g de maçãs cortadas em pedaços pequenos
80 g de nozes cortadas grosseiramente

Modo de confeção

- Começa-se por descascar e cortar as maçãs;
- Adiciona-se a aguardente às maçãs;
- Numa saladeira batem-se os 6 ovos, como sendo para uma omelete;
- Adiciona-se o açúcar e a farinha, misturando tudo muito bem;
- Em seguida, junta-se o óleo, mexendo sempre;
- Depois de tudo bem misturado, adiciona-se a maçã e a aguardente ou rum (conforme o gosto);
- Por último, adicionam-se as nozes já cortadas;
- Aquece-se previamente bem o forno;

- Unta-se bem uma forma, para a qual se transfere a mistura;
- Coze-se a uma temperatura de 200 °C durante aproximadamente 45 minutos.

9. Filhós de Maçã

Ingredientes

- 16 colheres de sopa de leite
- 16 colheres de sopa de farinha Branca de Neve
- 1 taça de maçã picada
- 5 ovos



Modo de confecção

- Mistura-se a farinha com o leite,
- Mexe-se bem e adicionam-se as gemas que tem que ser bem misturadas;
- Adiciona-se a maçã e continua-se a mexer;
- Batem-se as claras em castelo e adicionam-se à mistura anterior;
- Após tudo bem misturado, procede-se com a fritura;
- Depois de fritos, polvilham-se os filhós.

Anexo II

Receitas do Evento em Vila Verde de Raia

1. Milhos com Couve Lombarda

Ingredientes

- 1 Couve Lombarda;
- 3 Kg Entrecosto de porco;
- 2 Kg Milhos;
- 2 Dentes de alho;
- 2 Folhas de louro;
- Sal quanto baste.



Para a Marinada do Entrecosto (deve ser preparada 24h antes da confeção)

- 2 L Vinho branco;
- 2 Dentes de alho;
- 2 Folhas de louro;
- Sal quanto baste.

Modo de confeção

- Lava-se a couve lombarda, corta-se em pedaços e coloca-se numa panela a cozer;
- Para a preparação dos milhos, leva-se uma panela ao lume com um fio de azeite, os dentes de alho e as folhas de louro. Deixa-se dourar;
- Ao preparado anterior, acrescenta-se a carne previamente marinada e junta-se o líquido da marinada (sorça);
- Deixa-se cozinhar a carne até estar tenra. Se necessário, adiciona-se um pouco mais de sorça;
- Quando a carne estiver cozida, juntam-se 4 medidas de água e deixa-se ferver;

- Após fervura do preparado, reduz-se a temperatura do lume, junta-se o milho, mexendo sempre, de modo a obter um preparado ligeiramente grosso;
- Por último, envolve-se a couve previamente cozida ao preparado dos milhos, retifica-se o sal e serve-se de imediato.

2. Folar da Avó

Receita para 2 folares de 1kg cada

Ingredientes:

Massa de Folar

- 12** Ovos;
- 2.5 kg** Farinha de Trigo tipo 55;
- 250 g** Manteiga;
- 100 mL** Azeite;
- 20 g** Fermento de Padeiro;
- 1 Colher sobremesa** Banha de Porco;
- 1 Colher de café** Sal.



Recheio

- 120 g** Bacon;
- 1** Linguiça.

Modo de confeção

- Dissolve-se o fermento e o sal em água morna;
- Batem-se os ovos, a manteiga derretida, o azeite, a banha de porco, e junta-se o fermento e o sal previamente dissolvido;
- Coloca-se a farinha na masseira, nesta abre-se uma cavidade onde se coloca o preparado anterior. Amassa-se muito bem até a massa se descolar das mãos;
- Deixa-se o preparado levedar uma hora, em um local aquecido e coberto, até duplicar o volume;
- Entretanto cortam-se os ingredientes do recheio em cubos;

- Após massa levedada, estica-se a massa em cima de uma mesa e coloca-se o recheio, enrola-se esta e coloca-se num recipiente para ir ao forno;
- Caso se pretenda foliar sem carne coloca-se apenas a massa no recipiente para ir ao forno;
- Deixa-se levedar durante aproximadamente 10 minutos;
- Após levedar leva-se a massa ao forno de lenha.

3. Pão de Centeio

Receita para 2 pães de 0,5/1 Kg cada

Ingredientes:

1,2 Kg Farinha de Trigo tipo 55;

1,8 Kg Farinha de Centeio;

20 g Fermento de Padeiro;

2 L Água;

1 Colheres de café Sal.



Modo de confeção:

- Dissolve-se o fermento e o sal em água morna;
- Na masseira, junta-se a farinha de centeio e a farinha de trigo. Abre-se uma cavidade e coloca-se o fermento e o sal previamente dissolvidos. Amassa-se até a massa se descolar das mãos;
- Deixa-se o preparado levedar uma hora, em um local quente e coberto, até duplicar o volume;
- Após a massa ter levedado, fazem-se bolinhas e colocam-se num tabuleiro.
- Deixa-se esta massa descansar por cerca de 10 minutos;
- Levam-se ao forno de lenha.

4. Bôla de Manteiga

Ingredientes:

1,5 Kg Farinha de trigo tipo 55;

1,5 Kg Farinha de centeio;

20 g Fermento de padeiro;

500 g Manteiga;

2L Água;

1 colher de café Sal.

Modo de Confeção:

- Dissolve-se o fermento e o sal em água morna;
- Na masseira, junta-se a farinha de centeio e a farinha de trigo;
- Abre-se uma cavidade na farinha e coloca-se o fermento, o sal e a água;
- Amassa-se o preparado anterior até formar uma massa. Esta massa estará pronta quando se descolar das mãos;
- Deixa-se levedar a massa durante uma hora, em um local quente e coberto, até duplicar o volume;
- Depois da massa ter levedado, junta-se a manteiga à temperatura ambiente e amassa-se bem;
- Faz-se uma bolinha e coloca-se num tabuleiro. Deixa-se esta massa descansar por cerca de 10 minutos e por fim, leva-se ao forno a lenha.