

## GUIA DE BOAS PRÁTICAS: SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPOS DE COVID-19

O Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças considera que, apesar de se suspeitar que o novo coronavírus é de origem animal, atualmente a sua transmissão ocorre pessoa e pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies ou objetos contaminados.

A Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar e a Organização Mundial da Saúde não encontraram, até ao momento, prova de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Assim, não havendo provas científicas de que o novo coronavírus seja transmissível através da ingestão de comida, devem, contudo, ser mantidas e reforçadas as medidas de prevenção de higiene pessoal e as boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos, de forma a continuar a garantir a entrega de alimentos seguros à população.

Em seguida descrevemos, algumas regras e boas práticas que merecem atenção, considerando a situação de saúde atual relacionada ao COVID-19, com o foco principal de adotar medidas preventivas de transmissão do novo Coronavírus, protegendo os colaboradores e os clientes, tendo por base as diferentes orientações da Direção Geral de Saúde.

### I - Saúde do trabalhador

- Implementar procedimentos que assegurem que todos os seus colaboradores cumprem regras de higiene pessoal (banhos diários e roupa higienizada diariamente) e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19.
- Todos os colaboradores devem-se apresentar ao trabalho devidamente equipados (bata, touca, luvas, avental descartável e máscara), sendo o fardamento de uso exclusivo ao local de trabalho.
- Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção.
- Higienizar adequadamente as mãos antes da colocação de luvas e sempre que mudarem de luvas.

**ATENÇÃO:** o uso de luvas, máscaras e óculos ou qualquer outro equipamento de proteção individual não substitui os cuidados básicos de higiene a serem adotados, como a lavagem frequente e correta das mãos e as regras de etiqueta respiratória.

- Os colaboradores devem ser orientados a comunicar imediatamente à empresa sobre a ocorrência de sintomas compatíveis com a contaminação por COVID-19, e se for considerado caso suspeito deve ser afastado de suas atividades, além de seguir as recomendações das autoridades de saúde.
- Efetuar mudanças nos procedimentos de trabalho de forma a aumentar o espaçamento físico entre os funcionários ou colaboradores, atendendo as recomendações de separação mínima. Quando não for possível que os funcionários mantenham o distanciamento, devem ser reforçadas práticas de higiene eficazes para reduzir a disseminação do vírus.
- Aumentar, se possível, os turnos de trabalho, reduzindo o número de funcionários em cada um, reduzindo os riscos de disseminação e resguardando as equipas em caso de ocorrência de COVID-19.
- Assegurar a existência de contentores do lixo com tampa de acionamento não manual para descarte de EPI's utilizados.

## II - Higienização das mãos

A limpeza das mãos é uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus para isso devem:

- Disponibilizar meios adequados de lava-mãos, dispositivos de sabonete líquido bactericida e desinfetantes e toalhetes descartáveis para secagem das mãos;
- Assegurar os seus colaboradores lavam corretamente as mãos à entrada, durante as tarefas e à saída dos estabelecimentos;

Assim, as mãos devem ser lavadas com frequência e, principalmente, depois de:

- tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
  - tocar nos olhos ou tocar na boca;
  - preparar alimentos crus, como carne, vegetais e frutas;
  - manusear telemóvel, dinheiro, lixo, chaves, manípulos, entre outros objetos;
  - ir à casa de banho.
- 
- Reforçar a formação dos colaboradores e afixar em locais apropriados dísticos de orientação aos colaboradores sobre regras de etiqueta respiratória, lavagem das mãos e sua desinfecção.

## III - Higienização das instalações, equipamentos e utensílios

Os estabelecimentos de restauração e bebidas, por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas até 6 dias, e a limpeza e desinfecção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Deste modo deve-se:

- Implementar um plano de limpeza e higienização das instalações, que deve estar afixado em local visível. O plano deve ter especial atenção a todas as superfícies, equipamentos e utensílios que entram em contacto direto com o alimento;

São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras, corrimãos, puxadores de armário, TPA's- terminal de pagamento automático, dinheiro, entre outros;

Preencher um registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;

- Aumentar a frequência de limpeza das superfícies de toque regular;
- Utilizar produtos de higienização adequados, cumprindo as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Para a limpeza podem ser indicados os detergentes comuns ou de uso doméstico
- Para desinfecção das superfícies, podem ser utilizados, por exemplo: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original (para superfícies a solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água) e o álcool a 70%;
- A limpeza deve ser sempre húmida sem recursos a aspiradores a seco ou varredura a seco;

- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - i. Paredes e teto (se aplicável)
  - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
  - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
  - iv. Instalações sanitárias;
  - v. Chão – é o último a limpar.
- Nas áreas de restauração/cafés, deve ser feita uma desinfecção rápida quando sai um cliente e entra outro, nas zonas de maior exposição (ex. maçanetas, mesas, vitrines, TPA);
- O chão deve ser lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de higienização deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Os colaboradores devem utilizar equipamentos de proteção individual de acordo com a ficha de segurança dos produtos e exclusivos à tarefa de limpeza;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; para as mesas, cadeiras e outro mobiliário e material específico para o chão;
- Não é permitido usar desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

## IV - Boas práticas

Os responsáveis de um estabelecimento de restauração e bebidas devem assegurar o cumprimento de boas práticas de higiene durante a preparação e confeção dos alimentos, por todos os colaboradores da empresa. Assim, neste período deve existir um reforço destas boas práticas, nomeadamente:

- Formação e informação de todos os colaboradores;
- Cumprimento do Plano de HACCP;
- Implementar procedimentos de receção:
  - Verificar as características dos produtos alimentares quando à sua higiene e salubridade;
  - Higienização e/ou descartamento das embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos das matérias primas recebidas;
  - Lavar adequadamente as mãos antes e depois da receção dos produtos alimentares.
- Cumprimento de regras de manuseamento seguro de géneros alimentícios:
  - Implementar procedimentos de desinfecção de fruta e hortícolas, em especial aqueles que vão ser consumidos em cru;
  - Utilizar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e alimentos cozinhados;
  - Lavar adequadamente as mãos entre tarefas com alimentos crus e alimentos cozinhados;
  - Acondicionar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, devidamente identificados;
  - Garantir a manutenção da cadeia de frio dos produtos alimentares: Produtos refrigerados  $0^{\circ}\text{C} < T < 5^{\circ}\text{C}$ , Produtos congelados  $-18^{\circ}\text{C} < T < -20^{\circ}\text{C}$ ;
  - Confeccionar bem os alimentos, de preferência a temperaturas acima dos  $75^{\circ}\text{C}$ ;
  - Manter os alimentos cozinhados quentes (acima de  $65^{\circ}\text{C}$ ) até ao momento de serem servidos;
- Afixar dísticos de Manuseamento seguro de géneros alimentícios

## V - Layouts e capacidades dos restaurantes

Em cumprimento da orientação da DGS para o funcionamento seguro de estabelecimentos de restauração e bebidas é fundamental garantir o distanciamento entre as pessoas, para o efeito deve-se:

- Reduzir a capacidade máxima do estabelecimento (interior, incluindo balcão, e esplanada), por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado;
  - Promover e incentivar o agendamento prévio para reserva de lugares;
  - Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas;
  - A disposição dos lugares em diagonal pode facilitar a manutenção da distância de segurança;
  - Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado a uma distância inferior a 2 metros.
- Antever todas as circunstâncias que podem ocorrer no estabelecimento, por forma a promover a adequada distância entre as pessoas:
- Nos pedidos/pagamentos ao balcão, no caso de poder formar-se uma fila de espera, os clientes devem ser incentivados a manter uma distância de, pelo menos, 2 metros o que pode ser conseguido através da sinalização do local onde devem permanecer à espera da sua vez (Se necessário, marcando o pavimento em certos intervalos);
  - São desaconselhados a existência de lugares em pé e operações do tipo self-service;
  - A circulação das pessoas para as instalações sanitárias, que devem ocorrer em circuitos onde seja possível manter a distância adequada entre as pessoas que circulam e as que estão sentadas nas mesas;
  - A fila de espera no espaço exterior ao estabelecimento deve garantir as condições de distanciamento;
  - Evitar a circulação de clientes pelo espaço o máximo possível;
  - Impedir que os clientes modifiquem a orientação das mesas e das cadeiras. Se necessário deve ser solicitada a ajuda de um colaborador.

## VI - Serviço de mesa

O serviço de mesa, pela proximidade que implica entre colaboradores e clientes pelo que é extremamente importante que se assegure o cumprimento de algumas boas práticas, nomeadamente:

- Regras de higiene pessoal e fardamento por parte de todos os colaboradores;
- Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada do estabelecimento e noutros locais convenientes;
- Afixar os dísticos de regras de etiqueta para cumprimento por parte dos clientes;
- Retirar os motivos decorativos nas mesas;
- Os pratos e copos só devem ser colocados na mesa depois do cliente se sentar;
- Trocar as toalhas e higienizar as mesas com produtos recomendados entre cada cliente;
- Garantir que os colaboradores usam luvas e higienizam corretamente as mãos após contacto com loiça/utensílios utilizados pelos clientes, bem como higienizar as mãos entre tarefas e clientes;
- Substituir as ementas individuais por ementas que não necessitem de ser manipuladas pelos clientes (por exemplo, placas manuscritas ou digitais) ou adotar ementas individuais de uso único (por exemplo, seladas ou impressas nas toalhas de mesa descartáveis) ou ementas plastificadas e desinfetadas após cada utilização;

- Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas do restaurante, por exemplo através da abertura de portas e janelas;
- Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. Assegurar a manutenção dos equipamentos de ar condicionado (desinfecção por método certificado);
- Promover, sempre que possível, os pagamentos através de cartão sem contacto- contactless (ex: cartão de débito/crédito ou cartão refeição) ou por telemóvel (ex: MBWAY). Os TPA's- terminal de pagamento automático por serem equipamentos de contacto frequente devem ser desinfetados entre utilizações.

## VII - Take-away - Leve para casa

Quando o estabelecimento opta pelo regime de take-away, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:

- O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos deverá higienizar frequentemente as mãos, de preferência antes e depois de entregar a encomenda;
- Promover, sempre que possível, os pagamentos através de cartão. Caso isso não seja possível, o colaborador deverá lavar as mãos com água e sabão, sempre depois do contacto com dinheiro;
- Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfecção do mesmo utilizando toalhetas desinfetantes;
- Os utensílios e caixas que contactam com os alimentos devem ser próprias para o efeito e estarem em adequado estado de higiene e conservação;
- Qualquer embalagem destinada a conter alimentos deverá ostentar a menção "próprio para alimentos" ou um símbolo (copo e garfo), caso não seja evidente que se destina a entrar em contacto com géneros alimentícios;

## VIII - Entregas ao domicílio

Quando o estabelecimento opta pelo regime de entregas ao domicílio, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:

- O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos ao domicílio (estafeta) deverá lavar frequentemente as mãos com água e sabão, de preferência antes e depois de entregar a encomenda e sempre que entra no estabelecimento para recolha de encomendas;
- Não sendo possível lavar as mãos com água e sabão, deverão desinfetá-las com solução à base de álcool ou com toalhetas desinfetantes.
- O estafeta deverá também desinfetar frequentemente com solução à base de álcool, ou com toalhetas desinfetantes, o volante do meio de transporte utilizado, o seu telemóvel e ainda os acessórios utilizados para o transporte das encomendas (ex.: mochilas/caixas térmicas usadas no transporte de refeições);
- Devem ser promovidos, sempre que possível, os pagamentos através de meios que não impliquem contacto físico entre o estafeta e o cliente;
- Caso não seja possível deverá desinfetar as mãos com solução à base de álcool ou com toalhetas desinfetantes, antes e depois dos pagamentos (se mexer em dinheiro ou em cartões);
- Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfecção do mesmo utilizando toalhetas desinfetantes;
- Informar os colaboradores das Orientações para Estafetas emitidas pela Direção-Geral da Saúde.

Para além destas regras, o cumprimento de determinados requisitos no transporte de alimentos é extremamente importante na preservação das características organoléticas e de segurança dos produtos alimentares.

Assim, deve ser cumpridos determinados requisitos no transporte de alimentos, nomeadamente:

- Os veículos de transporte e/ou contentores utilizados devem ser mantidos limpos e em boas condições;
- Transportar exclusivamente alimentos;
- Utilização de caixas, malas ou sacos térmicos adequados que permitam uma limpeza e/ou desinfeção adequada;
- Assegurar a manutenção da temperatura dos alimentos que necessitam de condições especiais de conservação.

Em termos de temperaturas recomendadas e desvios aceitáveis no transporte de géneros alimentícios, as orientações são as seguintes:

Produtos	Temperatura (recomendada)
Refeições confeccionadas (quentes)	$\geq 65^{\circ}\text{C}$
Refrigerados	$\leq 5^{\circ}\text{C}$
Congelados	$-12^{\circ}\text{C} (+/-2^{\circ}\text{C})$
Ultracongelados	$-18^{\circ}\text{C} (+/-2^{\circ}\text{C})$

Fonte: DGAV- Direção- Geral de Alimentação e Veterinária