



ORDEM  
DOS  
ENGENHEIROS



2020 ANO DE  
EFICIÊNCIA HÍDRICA  
ECONOMIA CIRCULAR

# Guia básico de boas práticas alimentares durante a pandemia da COVID-19

## Guia básico de boas práticas alimentares durante a pandemia da Covid-19

Especialização em Engenharia Alimentar

*Lisboa, Maio 2020*



Especialização em Engenharia Alimentar

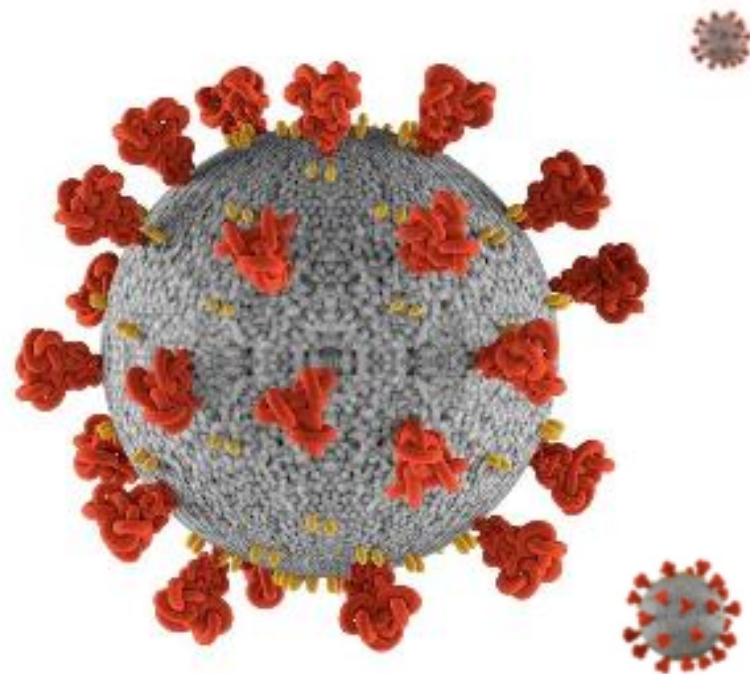
1869 – 2020 | 151 ANOS DE HISTÓRIA  
CONFIANÇA E PRESTÍGIO AO SERVIÇO DO PAÍS



## SUMÁRIO

---

1. Considerações Iniciais
2. A Indústria Alimentar
3. O Engenheiro Alimentar
4. Regras básicas das boas práticas alimentares
5. Elaborar e Implementar Procedimentos Operacionais
6. Entidade Empregadora
7. Perguntas e Respostas
8. Considerações Finais



Fonte: \* Imagem acedida em <https://www.digicomply.com/blog/food-safety-and-covid-19>

## 1. Considerações Iniciais

---

- Vivemos tempos difíceis, sob a influência de um vírus (SARS-CoV-2) que tem uma **ação muito virulenta**, podendo ser causador de doença agressiva e até mortal;
- A forma como a doença se propaga está **diretamente ligada ao contágio**, portanto está dependente de cada um de nós impedir que esta se propague;
- Atualmente, **“não há evidências de que os alimentos sejam uma provável fonte ou via de transmissão”** do novo coronavírus COVID-19, segundo a Agência Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA)”;
- A evidência científica é escassa na relação entre alimentação e o reforço do nosso sistema imunitário, não existindo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19;
- **As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenir a doença.**

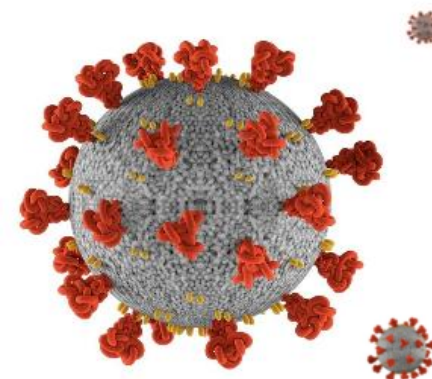


Fonte: Imagem acedida em <https://ordemdosmedicos.pt/covid-19-oms-reconhece-novo-virus-como-doenca-profissional-em-profissionais-de-saude/>  
<https://www.euractiv.com/section/agriculture-food/news/farmers-call-for-measures-to-secure-food-production-as-covid-19-crisis-bites/?fbclid=IwAR3XlYcAc93wxAYyK4ljPpLu74UoLgHDAstlGtgM6QN4s0rDKM9znhtgZ0>

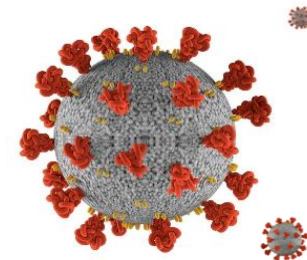
## 2. A Indústria Alimentar

---

- **Para as empresas que fabricam, processam e embalam alimentos, o maior risco não é a segurança alimentar; é a segurança dos funcionários!**
- É mais provável a interrupção de fornecimento de alimentos, pela transmissão do vírus entre trabalhadores, em locais e instalações onde os alimentos são produzidos, processados, embalados e vendidos do que por alimentos contaminados com SARS-CoV-2.
- A principal preocupação é proteger os trabalhadores em toda a cadeia.
- O coronavírus pode sobreviver por períodos limitados em várias superfícies, como o papelão, papel e plástico.
- As evidências publicadas sugerem que o vírus pode sobreviver em superfícies duras, como **aço inoxidável e plástico, por até três dias**, e em superfícies macias, como **papelão e papel, por cerca de um dia**.









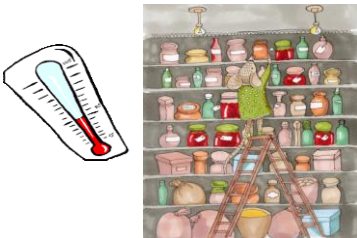
### 3. O Engenheiro Alimentar

---

**A função do Engenheiro Alimentar, durante a pandemia da Covid-19:**

- Elaborar/Adaptar Códigos de boas práticas alimentares e industriais
- Fazer cumprir as regras básicas das boas práticas
- Elaborar Protocolos claros ( procedimentos operacionais padrão) para cada instalação, para adoção de novos hábitos e novas metodologias a fim de minimizar possíveis contaminações que incluem:
  - fazer ações de formação específicas de como o vírus se dissemina
  - promover o treino de todos os trabalhadores sobre procedimentos específicos,
  - implementar medidas de:
    - distanciamento social
    - etiqueta respiratória
    - higiene.
- Diferenciar a lavagem e a desinfecção
- Garantir a Qualidade e a Segurança dos alimentos



## 4. Regras básicas das boas práticas alimentares

AÇÕES	REGRAS BÁSICAS	TEMPO DE COVID	IMAGENS
Aquisição de Alimentos	<p>Fazer <b>lista de compras</b>;</p> <p>Comprar primeiro os alimentos que não necessitam de frio, depois os da refrigeração e <b>por último os congelados</b>;</p> <p>Verificar as validades;</p> <p>Adquirir quantidades que sejam <b>consumidas dentro do prazo de validade</b>.</p>	<p>Manter sempre que possível o <b>afastamento social de 2 metros</b>;</p> <p>Usar luvas durante as compras e descartá-las assim que acabar, se possível passe desinfetante nas suas mãos;</p> <p>Lavar as mãos assim que entrar em casa e voltar a desinfetá-las</p>	
Transportar Alimentos	<p>Sacos térmicos para alimentos congelados;</p> <p>Sacos separados para alimentos e outros produtos não alimentares;</p> <p>Proceder à lavagem e higienização destes sacos reutilizáveis, depois das compras</p>	<p>Após receber os produtos ir imediatamente para casa.</p> <p>Não há evidências de transmissão de infecção, por embalagens de plástico, cartão ou outro material uma vez que, mesmo permanecendo nas superfícies, a carga viral é muito baixa</p>	
Conservar Arrumar Alimentos	<p>Alimentos frescos devem ser conservados entre 0 °C e 5 °C;</p> <p>Alimentos congelados devem ser conservados entre -18 °C e -22 °C;</p> <p><b>Não recongelar um alimento</b> que já tenha iniciado o processo de descongelação.</p>	<p>Pode desinfetar as embalagens e deixá-las secar ao ar, como forma de precaução.</p> <p>A arrumação dos alimentos deve obedecer à data de validade, consumindo primeiro os mais antigos</p>	

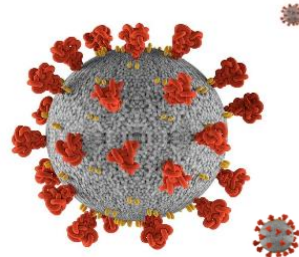
## 4. Regras básicas das boas práticas alimentares – continuação

AÇÕES	REGRAS BÁSICAS	TEMPO DE COVID	IMAGENS
Preparar Alimentos	<p>Lavar mãos;</p> <p>Lavar os alimentos, antes de descascar os crus;</p> <p>Limpar e Desinfetar bancadas de trabalho, mesas, utensílios –tábuas, facas com produtos apropriados e eficazes;</p> <p>Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados</p>	<p>Lavar e desinfetar com água e lixívia ou água e vinagre os alimentos a ser consumidos crus.</p> <p>Adotar medidas de etiqueta respiratória na preparação, confeção e consumo</p>	
Cozinhar Arrefecer Reaquecer Alimentos	<p>Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas</p> <p>Arrefecer rapidamente as sobras e guardar de imediato no frigorífico (entre 0 °C e 5 °C) , no max por 72h</p>	<p>Reaquecer os alimentos de forma a que fiquem <b>bem quentes</b> em toda a sua extensão</p> <p>Evitar <b>guardar</b> alimentos que tenham sido reaquecidos.</p>	
Confeção de Alimentos	<p>Os alimentos de origem animal (peixe e carne) devem ser colocados no recipiente onde vão ser confeccionados no liquido que os vai cozinhar a ferver;</p> <p>Os alimentos de origem vegetal podem ser colocados, no recipiente, em simultâneo com o liquido que os vai confeccionar;</p> <p>Quando usar a fritura, como método de confeção, controle os compostos polares.</p>	<p>Os tempos e as temperaturas de confeção garantem a segurança alimentar.</p>	<p>Reciclagem de óleos</p>

## 4. Regras básicas das boas práticas alimentares – continuação

AÇÕES	REGRAS BÁSICAS	TEMPO DE COVID	IMAGENS
Embalar Alimentos	<p>Os alimentos quentes devem ser guardados em embalagens de vidro ou de inox; frios ou secos podem ser guardados em caixas plásticas;</p> <p>Todos os alimentos <b>devem ser mantidos tapados</b>; ou com película aderente, papel de alumínio ou papel vegetal.</p>	Embalagens que devem estar limpas e desinfetadas	
Reaproveita Alimentos	<p>Limpar a carne e o peixe de peles, espinhas ou ossos, como modo de reaproveitamento seguro de alimentos;</p> <p>Se congelar, coloque o alimento numa caixa adequada;</p> <p>Em congelção ( -18 °C e -22 °C) um alimento confeccionado não deve permanecer mais de 30 dias;</p> <p><b>Marcar sempre os recipientes</b> com a data de preparação.</p>	<p>Utensílios de trabalho devem ser limpos e desinfetados com frequência, usando produtos que se considere eficazes</p> <p>Embalagens mais inteligentes e de menores dimensões podem ser melhores para evitar o desperdício de alimentos</p>	

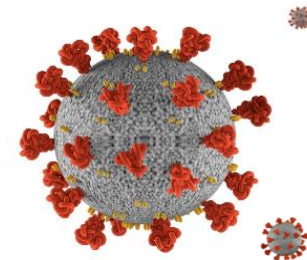




## 5. Elaborar e Implementar Procedimentos Operacionais

Elaborar e Implementar Procedimentos operacionais que ajudam a evitar a disseminação do vírus entre os trabalhadores:

- **Etiqueta respiratória** é um conjunto de boas práticas para diminuir a possibilidade de contaminação e infecção, conferindo treinamento de todos os trabalhadores sobre como o vírus se espalha
  - Mesmo que não apresentem sintomas, as pessoas infectadas ainda podem espalhar o vírus;
  - As pessoas infectadas pelo vírus - sintomáticas ou assintomáticas - expelem gotículas enquanto tosse, espirram, falam ou respiram, podendo transmitir aos outros;
  - Quem tosse ou espirra deve cobrir a boca e o nariz com máscara ou um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo;
  - A pessoa deve colocar imediatamente o lenço de papel usado no lixo e lavar as mãos com água e sabão e desinfetar.
- **Distanciamento social** é um conjunto de medidas que pretende fazer a quebra da cadeia de transmissão
  - Todos os trabalhadores da cadeia alimentar devem manter distâncias de um metro e meio entre si;
  - Quando o distanciamento social não é possível (por exemplo, devido a restrições físicas ou linhas de produção estabelecidas), os trabalhadores devem usar máscaras faciais e viseiras como proteção adicional;
- **Medidas adicionais** – os colaboradores devem ainda
  - Evitar tocar no rosto (ou seja, olhos, nariz e boca) com as mãos não lavadas;
  - Usar proteção individual (EPI) que deve ser adequada a cada atividade profissional e a cada equipamento;
  - A colocação, utilização e remoção deve ser adequada ao tipo de equipamento;
  - Evitar agitar as mãos ou abraçar;
  - Evitar grupos ou locais onde as pessoas se reúnem;
  - Tomar precauções quando não estiverem no trabalho;
  - Evitar pessoas doentes;
  - Adotar políticas/protocolos para impedir que trabalhadores doentes entrem nas instalações;
  - Notificar seus supervisores, ficar em casa e seguir as diretrizes recomendadas pela D.G.S., quando funcionários que vivem com ou tiveram contato consciente com um ou mais membros da família que apresentam sintomas;
  - Os empregadores devem informar os funcionários que apresentam sintomas (febre, tosse e / ou falta de ar) que notifiquem seus supervisores e fiquem em casa;
  - Devem ficar em casa se estiverem doentes.



## 5. Elaborar e Implementar Procedimentos Operacionais - Continuação

### BONS PROTOCOLOS DE HIGIENE:

- Manter o plano de higienização atualizado
- Manter toda a documentação dos produtos de higiene utilizados,
- Verificar a periodicidade de higienização,
- Formar e informar os colaboradores de modo a implementar a higiene pessoal e a do equipamento

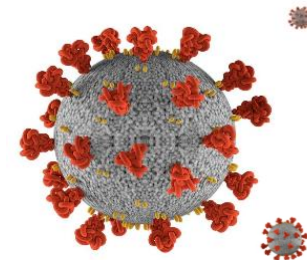
### HIGIENE DAS MÃOS

- **É muito importante o lavar das mãos com frequência**, “ensaboar e esfregar as mãos e os braços por 20 segundos, esfregar a parte superior das mãos e entre os dedos”;
- O uso de desinfetantes para as mãos e luvas descartáveis é útil, mas não tanto quanto a lavagem das mãos, sempre que toquem num objeto potencialmente contaminado;

### HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES E EQUIPAMENTOS

- Todas as áreas de trabalho, utensílios e equipamentos **devem ser regularmente lavadas e desinfetadas**;
- Todas as áreas em que o indivíduo positivo ao vírus, trabalhava, devem ser cuidadosamente limpas e desinfetadas, **usando luvas e máscaras faciais**;
- **Limitar a partilha de objetos** ( canetas, utensílios, equipamentos, maçanetas, interruptores de luz, mesas, estações de trabalho, teclados, botões de controle);

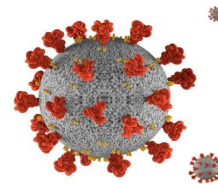
**Os empregadores devem informar** aos colegas de trabalho da pessoa, que eles podem ter sido expostos ao vírus no trabalho, mantendo em sigilo o nome da pessoa que testou positivo.



## 6. Entidade Empregadora

### A Entidade Empregadora em cada unidade de produção deve:

- Sensibilizar os colaboradores à medição da temperatura;
- Adquirir o material necessário para o controlo dos sintomas (termómetros);
- Alertar os colaboradores que tomam outros fármacos que os mesmos podem mascarar os sintomas;
- Sensibilizar/informar os colaboradores que tiverem sintomas a ficarem em casa (temperatura maior ou igual a 38°C, tosse persistente, dispénia/dificuldade respiratória);
- Incentivar os colaboradores a não tossir, espirrar para as mãos e/ou ar (usar sempre o antebraço ou lenço de papel rejeitando-o);
- Acesso fácil e frequente a sabão líquido, água e desinfetantes para as mãos à base de álcool;
- Disponibilizar lenços de papel nos locais de trabalho (atenção ao acondicionamento, embalagens fechadas, fácil manuseamento e higienização);
- Dar formação adequada à lavagem e à desinfeção;
- Dar acesso a produtos que se considerem eficazes, para lavar e desinfetar com frequência equipamentos e utensílios de produção;
- Fornecer toalhetes desinfetantes em salas frequentadas pelos funcionários, para que cada funcionário possa limpar objetos e máquinas depois de tocar ou usá-los (canetas, teclados, manípulos, visores, interruptores, retroprojetores);
- Avaliar as práticas de receção e expedição de produtos para minimizar o contato entre pessoas;
- Agendar previamente data e hora de entrega, para que não haja mais que um fornecedor ou cliente em simultâneo;
- Garantir que os fornecedores e clientes cumprem todas as regras de higiene e segurança alimentar;
- Disponibilizar equipamentos de lavagem e desinfeção de mãos;
- Manter a lista de fornecedores atualizada de modo a garantir a cadeia de abastecimento em funcionamento;
- Adaptar o regime de trabalho (teletrabalho ou presencial) e os horários de forma a ter pequenos grupos de trabalhadores em simultâneo;
- Reorganizar os locais de trabalho de forma a permitir a distância social entre trabalhadores;
- Utilizar sinalização, para que o trabalhador saiba a distância de segurança, entradas e saídas distintas;
- Reorganizar espaços comuns (vestiários, lavabos, sala de refeições e de reuniões);
- Evitar confraternização social;
- Integrar todas as medidas preconizadas de modo a garantir a Qualidade e a Segurança dos alimentos.



## 7. Perguntas e Respostas

O que devo fazer para me proteger de ser infectado com COVID-19 por meio de alimentos e embalagens de alimentos?

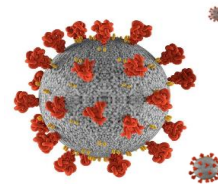
É importante seguir as melhores práticas preventivas do COVID-19, incluindo:

- lavar as mãos com sabão com frequência por pelo menos 20 a 30 segundos.
- usar desinfetante para as mãos quando a lavagem das mãos não estiver disponível.
- evite tocar seu rosto depois de tocar na embalagem de alimentos.
- distanciamento social.
- evitar o contato com pessoas doentes.
- ficar em casa enquanto estiver doente e evitar contato próximo com outras pessoas.
- cobrir a boca / nariz com um lenço de papel ou manga ao tossir ou espirrar.
- limpar de maçanetas, interruptores de luz e áreas comumente tocadas com desinfetante e com frequência.
- preparar os alimentos adequadamente para evitar contrair outras doenças que podem fazer com que precise de assistência médica; para tal é essencial que:
  - cozinhe as carnes adequadamente.
  - armazene os alimentos na temperatura apropriada.
  - verifique se os alimentos não expiraram antes de prepará-los e comê-los.
  - evite contaminação cruzada.

Se ainda está preocupado com a contaminação pelo novo coronavírus, através da sua alimentação, mesmo que as agências nacionais e internacionais de segurança alimentar não tenham evidências para apoiar essa afirmação, é sempre possível cozinhar os seus alimentos antes de consumi-los.

Pesquisas sugerem que a família de vírus coronavírus não pode sobreviver a uma temperatura acima de 56°C por mais de 15 minutos ou acima de 65°C por mais de 3 minutos. Embora isso não tenha sido confirmado para o novo coronavírus, pode optar por seguir esta dica de temperatura de cozedura.





## 7. Perguntas e Respostas - continuação

### Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?

A coisa mais importante a saber sobre o coronavírus nas superfícies é que eles podem ser facilmente limpos com desinfetantes domésticos comuns que matam o vírus. Estudos mostraram que o vírus COVID-19 pode sobreviver por até 72 horas em plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas em cobre e menos de 24 horas em papelão. Como sempre, limpe as mãos com um produto à base de álcool ou lave-as com água e sabão

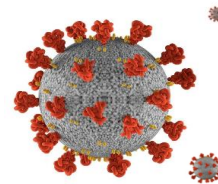
Evite tocar nos olhos, na boca ou no nariz.

### Como ir às compras em segurança?

Ao fazer compras, mantenha pelo menos 1 metro de distância dos outros e evite tocar nos olhos, boca e nariz. Se possível, higienize as alças dos carrinhos de compras ou cestas antes de fazer compras. Uma vez em casa, lave bem as mãos e também após manusear e armazenar os produtos adquiridos.

### Como lavar frutas e legumes?

Frutas e vegetais são componentes importantes de uma dieta saudável. Lave-as da mesma maneira que você deve fazer em qualquer circunstância: antes de manuseá-las, lave as mãos com água e sabão. Em seguida, lave bem as frutas e os legumes com água limpa, especialmente se os comer crus.



## 7. Perguntas e Respostas – continuação

### Nossos alimentos estão a salvo do novo coronavírus?

Neste momento, a Organização Mundial de Saúde (WHO), informa que NÃO existem evidências que sugiram que as infeções por COVID-19 podem ser transmitidas através de alimentos, pelo seu consumo ou pelas embalagens de alimentos

### Como os fabricantes de alimentos mantêm alimentos e produtos alimentares seguros?

As fábricas devem proteger os alimentos de todos os vírus, bactérias e fungos nocivos. Excelentes práticas de higiene, bem como limpeza e higienização completas, fazem parte das boas práticas diárias da fabricação de alimentos, exigidas por lei e são chamadas de boas práticas alimentares.

As entidades reguladoras trabalham para garantir que todos os produtores de alimentos sigam as boas práticas.

Durante o novo surto do atual coronavírus, os produtos alimentares são bens essenciais, e isso significa que continuarão a ser produzidos da melhor maneira possível.

Seguindo os padrões de higiene e das boas práticas, mantem-se os alimentos a salvo de microrganismos nocivos

Os produtores estão a trabalhar usando normas e implementando soluções para ajudar a garantir que alimentos e funcionários permaneçam seguros e protegidos das transmissões COVID-19.





## 8. Considerações Finais

---

### Motivação: **A importância da engenharia alimentar na qualidade e segurança alimentar**

Estima-se que 600 milhões de pessoas – quase um a cada dez indivíduos no mundo – adoecem após a ingestão de alimentos contaminados. “Alimentos não seguros matam cerca de 420 mil pessoas por ano. Essas mortes são totalmente evitáveis”, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS\*.

### **Investir em sistemas alimentares sustentáveis compensa**

A FAO\* e a OMS\* destacam a importância do acesso de todos(as) a alimentos seguros, nutritivos e suficientes. Ressaltam ainda que alimentos seguros são fundamentais para promover a saúde e acabar com a fome, duas das principais metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

**Alimentos seguros** permitem a ingestão adequada de nutrientes e contribuem para uma vida saudável. A produção segura de alimentos aumenta a sustentabilidade, permitindo o acesso ao mercado e à produtividade eficiente e rentável, impulsionando o desenvolvimento económico.

O investimento em educação para a segurança dos alimentos dos consumidores tem o potencial de reduzir as doenças transmitidas por alimentos.

As falhas na segurança alimentar ocorrem de modo geral por contaminantes, químicos e parasitários, muitas vezes originados pelas **más práticas alimentares**. Informações precisas sobre as doenças transmitidas por alimentos, podem **auxiliar os decisores políticos** e ajudar a alocar recursos apropriados para controle e segurança alimentar e assim minimizar custos com a saúde dos consumidores.

**São os engenheiros alimentares que garantem a Qualidade e a Segurança Alimentar** nas grandes, médias e pequenas empresas.





## 9. Agradecimento

Trabalho realizado por  
Especialistas da  
Especialização em Engenharia  
Alimentar  
da Ordem dos Engenheiros

*“Many countries have food safety systems from farm to table. Everybody involved in the food supply is required to follow standard food safety procedures. You would think that everyone involved with food would not want people to get sick from it.”*  
— Marion Nestlé —

**Guia básico de boas práticas alimentares durante a pandemia da Covid-19**

**Especialização em Engenharia Alimentar**

***Lisboa, Maio 2020***

