

Segmento Três – as Pessoas Causam Problemas

No último segmento, afirmámos que as bactérias **patogénicas** eram as más da fita.

Isso continua a ser verdade, só que elas não têm culpa.

São as **pessoas** que as colocam numa posição que as leva a causar problemas.

Umás vezes porque as pessoas fazem coisas que não devem, e outras vezes porque as pessoas não fazem aquilo que devem.

Se todos os responsáveis pelo manuseamento de alimentos usassem métodos de trabalho simples e higiénicos, num local de trabalho asseado, as intoxicações alimentares seriam praticamente desconhecidas.

OBJETIVOS DESTE SEGMENTO

O objetivo principal deste segmento é ajudá-lo a atingir o Objetivo - *Avaliar os padrões de higiene e manter o elevado grau de asseio necessário no manuseamento de alimentos.*

No final deste segmento, será capaz de:

- Avaliar o seu grau de higiene pessoal e o grau de higiene dos outros funcionários que trabalham consigo;
- Indicar os motivos pelos quais devem ser mantidos padrões elevados de higiene pessoal;
- Indicar os princípios gerais que devem ser observados pelos responsáveis pelo manuseamento de peixe, ou de qualquer outro alimento.
- Manter-se atento à necessidade de existir uma supervisão constante da higiene pessoal nas instalações para o manuseamento de peixe.

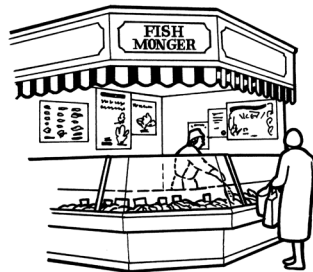
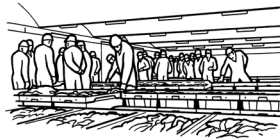
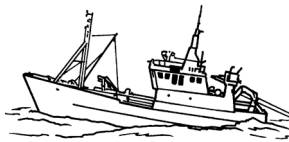
A CADEIA ALIMENTAR

Muitas pessoas não passam muito tempo a pensar sobre o modo como os alimentos que consomem chegam finalmente ao seu prato.

Provavelmente, sabem muito pouco sobre o grau de manuseamento e preparação a que os alimentos são sujeitos antes de chegarem ao prato.

Uma vez que você está envolvido no manuseamento e preparação do peixe, experimente descrever a "cadeia" de eventos, desde a colheita ou apanha do produto até o mesmo estar pronto a ser consumido.

A sua resposta poderá ser melhor do que a nossa, mas, no mínimo:



Muitas pessoas entraram em contacto com o peixe e existiram muitas oportunidades de contaminação.

Nunca pedi uma intoxicação alimentar!

Pensemos durante alguns instantes numa refeição à base de peixe num restaurante. Você efetuou o seu pedido e o prato escolhido é colocado na mesa.

Você é o cliente e é o último elo de uma longa cadeia que remonta ao mar.

Existe alguma coisa acerca do resto da cadeia que lhe parece importante?

No espaço abaixo poderá anotar as suas observações.

Esta não é fácil, porque existem muitos fatores significativos.

A questão principal é **que o cliente é indefeso**. Não tem qualquer controlo sobre o alimento que lhe foi colocado à frente, nem tem ideia da forma como o mesmo foi manuseado.

É evidente que, se o alimento estivesse mesmo estragado, o cliente provavelmente aperceber-se-ia. No entanto, os alimentos contaminados com bactérias que provocam intoxicações alimentares podem ter um aspeto, cheiro e sabor perfeitamente aceitáveis. Portanto, se o alimento estivesse cheio de bactérias que provocam intoxicações alimentares, o cliente poderia não notar a diferença até ser demasiado tarde!

O cliente tem de estar **confiante** de que todas as pessoas que lhe fornecem o alimento irão protegê-lo.



Não se esqueça: as pessoas que manuseiam alimentos têm a saúde das outras pessoas nas suas mãos – nada é mais perigoso para as pessoas do que outras pessoas.

Quebrar as regras

Mais adiante, iremos abordar a questão das regras e regulamentos que regulam o manuseamento de alimentos. Tal como com a maioria das leis, é muitas vezes fácil quebrá-las impunemente.

Por exemplo, os tribunais nunca teriam capacidade para lidar com todas as pessoas que excedem os limites de velocidade quando ao volante.

Geralmente as pessoas escapam impunemente, mas correm o risco de lesionar alguém se forem negligentes e, uma vez por outra, de ser apanhadas.

O mesmo se aplica às intoxicações alimentares.

Embora existam leis aplicáveis ao manuseamento de alimentos, lembre-se de que as pessoas confiam que os responsáveis por esse manuseamento irão cuidar dos alimentos destinados ao seu consumo.

Não se esqueça, os responsáveis pelo manuseamento de alimentos têm uma responsabilidade legal e moral para com as pessoas que compram os alimentos por eles manuseados.

HIGIENE PESSOAL**Qual é o problema?**

O corpo de qualquer pessoa pode ser fonte de muitas bactérias, especialmente nas zonas à volta da boca, do nariz, dos órgãos genitais e do ânus.

Bacteriologicamente, as pessoas são muito sujas, mesmo que apresentem um aspeto limpo e asseado.

As bactérias suscetíveis de provocar os problemas mais graves gostam imenso de nós! Fazem tudo por nos acompanhar constantemente.

As más notícias não ficam por aqui. Não só estamos bacteriologicamente sujos, como é impossível limparmo-nos completamente sem provocar lesões. Por esse motivo, existe sempre uma elevada probabilidade de as pessoas contaminarem os alimentos com bactérias.

O que é você pode fazer?

O melhor seria eliminar todas as bactérias. Uma vez que isso não é possível, terá de fazer o seu melhor dadas as circunstâncias.

"O seu melhor" é:

- Reduzir ao mínimo o número de bactérias;
- Evitar espalhar as bactérias;
- Limpar a fundo as facas, equipamentos e superfícies de trabalho que possam suportar um tratamento de limpeza e desinfeção rigoroso;
- Evitar a contaminação exterior de outras fontes;
- Lavar sempre corretamente as mãos.

Mas o esforço terá de ser ainda maior.

Terá de encarar esta realidade e reconhecer a verdade.

O manuseamento higiénico implica tempo e esforço, mas vale muito a pena.

Não pode fazê-lo apenas uma vez e depois esquecê-lo.

É tal como a jardinagem, em que as ervas daninhas nunca desistem de tentar dominar.

É fácil não fazer o esforço, mas se não o fizer, os problemas serão garantidos.

A melhor maneira de conseguir um manuseamento higiénico é estabelecer uma série de rotinas que serão analisadas mais à frente.

Uma vez estabelecidas e automatizadas, essas rotinas deixam de representar um esforço adicional.

Aquilo que pretendemos que você perceba nesta secção é que **tudo depende de si**.

Acontecem muitas outras coisas sobre as quais você não tem qualquer influência, mas em matéria de higiene pessoal você controla tudo.

O seu cliente precisa que você queira o melhor para ele.

LAVAGEM DAS MÃOS

Gostaríamos que efetuasse uma pequena experiência.

Tente contar o número de vezes que as suas mãos mexem numa determinada coisa durante os próximos cinco minutos.

Já perdemos a conta ao número de vezes que coçamos a cabeça e encostamos a cara às mãos enquanto redigimos apenas uma página.

As pessoas mexem muito nas coisas quando as mãos não estão ocupadas com alguma tarefa.

Com cada toque, colhemos algumas bactérias e depositamos outras.

Na realidade, é quase impossível impedir que as pessoas utilizem as mãos. Ficam muito agitadas e irritadas se as suas mãos forem refrescadas de alguma forma.

A resposta à questão das mãos sujas é, evidentemente, criar a rotina de as lavar rotineiramente, a fundo e com frequência.

São também necessárias lavagens adicionais das mãos nos seguintes casos:

- Antes de proceder ao manuseamento de alimentos;
- Entre as operações de manuseamento de alimentos (para impedir a contaminação cruzada entre os diferentes alimentos através da sua pessoa);
- Após a utilização dos lavabos e antes de abandonar as instalações sanitárias;
- Depois de fumar, tossir, espirrar ou usar um lenço para limpar o nariz.

Devem existir instalações adequadas para a lavagem das mãos – falaremos nelas num segmento mais adiante.

Faça-o com rigor!

Lavar as mãos **não significa** uma enxaguadela rápida e secar as mãos no vestuário.

Significa usar:

- Sabão;
- Água quente;
- Escova das unhas;
- Secar as mãos de forma higiénica, usando toalhas de papel ou ar quente.

É igualmente importante **evitar a recontaminação instantânea** pelo contacto com portas, com vestuário ou com outras superfícies, tais como pegas das portas de refrigeradores ou frigoríficos.

Algumas empresas disponibilizam cremes de mãos que contêm um bactericida (substância que destrói as bactérias). Vale bem a pena usá-los, já que protegem as mãos durante as lavagens frequentes e ajudam a manter a suavidade de eventuais gretas na sua pele, reduzindo os locais onde as bactérias se podem instalar. Podem também ser utilizados sabões bactericidas.

Tomar diariamente um banho de imersão ou duche não é excessivo se você é responsável pelo manuseamento de alimentos.

O cabelo deve ser lavado com champô pelo menos cada dois dias.

BOA SAÚDE E BOAS PRÁTICAS

Cortes, abrasões, furúnculos

A maioria dos cortes contém bactérias. Todos os furúnculos e borbulhas contêm bactérias aos milhares. A lei exige que todos os cortes, abrasões, feridas e furúnculos sejam **completamente cobertos por pensos rápidos limpos, não porosos e de cores vivas.**



Tossir, espirrar, assoar o nariz, cuspir

Nas áreas de manuseamento de alimentos deve ser evitado tossir, espirrar, assoar o nariz ou cuspir, uma vez que a saliva e as secreções nasais podem conter milhões de bactérias nocivas prontas a contaminar os seus alimentos! É essencial utilizar um lenço (de papel ou de outro tipo) limpo, e **as mãos devem ser lavadas novamente de imediato.**



Fumar nas áreas de manuseamento de alimentos constitui uma infração à lei. Isto porque o ato de fumar implica um frequente contacto da mão com a boca, de modo que a mão está sempre contaminada com bactérias orais, incluindo Staphylococcus.



Vestuário

Os responsáveis pelo manuseamento de alimentos devem começar por vestir roupa interior lavada todos os dias.

O vestuário exterior deve ser protegido adequadamente com vestuário protetor. Os motivos para tal são proteger o vestuário pessoal de salpicos e prevenir a contaminação dos alimentos devido ao contacto com o seu vestuário pessoal



É muito importante que o vestuário (e especialmente o calçado) exteriores sejam excluídos das instalações de processamento de alimentos. É também importante que o vestuário usado pelos responsáveis pelo manuseamento de alimentos não seja usado no exterior das instalações durante os intervalos para as refeições, a menos que os funcionários vistam roupa limpa antes de regressarem novamente ao trabalho.

O vestuário protetor deve ser mudado pelo menos diariamente, e mais frequentemente se ficar muito conspurcado.

Os aventais e botas de plástico ou borracha devem ser esfregados pelo

menos uma vez por dia com água quente e um agente desinfetante.

Constitui um **requisito legal** que seja utilizado vestuário de proteção por todas as pessoas que trabalhem no setor de manuseamento de alimentos.

Coberturas para a cabeça

Os seus clientes gostariam que o seu cabelo ficasse na sua cabeça! Não querem, definitivamente, que os seus cabelos apareçam nos alimentos que vão ingerir!

Se manuseia alimentos, **o seu cabelo deve ser envolvido na totalidade por uma cobertura adequada.** Isto impede que partículas provenientes da sua cabeça se alojem nos alimentos, e evita também que você contamine as suas mãos ao tocar na cabeça.



Muitas pessoas não gostam de usar as coberturas para a cabeça e resistem ao seu uso apropriado. No entanto, tal continua a ser a forma correta de proceder, mesmo que não lhe agrade a ideia.

Jóias, relógios de pulso, verniz das unhas, anéis

Todos os adereços pessoais, como jóias, relógios de pulso e anéis acumulam sujidade e bactérias. As partes soltas desses artigos e os fragmentos do verniz das unhas acabam, muitas vezes, por se depositar nos produtos alimentares, causando contaminação física e bacteriana, por vezes intoxicações e, regra geral, reclamações.



A maior parte dos itens deste tipo, incluindo o verniz das unhas, apresentam rachas onde se podem depositar bactérias, devendo ser mantidos afastados dos alimentos.

Algumas empresas usam luvas descartáveis que são mudadas a intervalos frequentes.

Saúde geral

Se não se sente bem, é provável que seja portador de uma quantidade muito maior de bactérias do que o habitual. Muitas vezes, são essas mesmas bactérias que provocam as intoxicações alimentares.

Assim, se tiver diarreia, vômitos, cortes infetados, furúnculos, corrimento ou secreções abundantes nos olhos, ouvidos ou nariz ou se estiver muito constipado, não deve manusear alimentos.

Algumas pessoas que podem estar a recuperar de uma intoxicação alimentar poderão continuar a ser portadoras das bactérias causadoras dessa intoxicação. Outras pessoas que aparentam estar de perfeita saúde poderão também estar infetadas com as bactérias que provocam intoxicações alimentares. Essas pessoas designam-se frequentemente por **portadores** sãos. Este é um dos motivos pelos quais é importante contactar o seu médico e o seu empregador se estiver doente após regressar de uma viagem ao

estrangeiro. Embora pareça estar recuperado, as bactérias nocivas poderão ainda estar presentes no seu intestino.

Perante a lei - o **colaborador** tem de notificar o seu empregador (ou supervisor) se estiver doente antes de começar a trabalhar. Este pode pedir-lhe que realize outra tarefa ou mandá-lo para casa. Pode necessitar de uma autorização médica antes de regressar ao trabalho como responsável pelo manuseamento de alimentos, ou pode voltar a trabalhar 48 horas após todos os sintomas terem desaparecido.

Em resumo, se estiver de baixa por motivo de doença e tiver diarreia, tem a responsabilidade de informar o seu supervisor ou gestor ANTES de regressar ao trabalho, para que este possa decidir se precisa de uma autorização do médico para tal ou se existe outra tarefa (não relacionada com alimentos) que possa realizar.

**SAQ6**

Entre a apanha e o consumo, onde, e aproximadamente quantas vezes é que o peixe é exposto a uma possível contaminação através do manuseamento?

**SAQ36**

Que garantias é que o cliente no restaurante tem de que o peixe que vai consumir não constitui um perigo para a sua saúde?

**SAQ10**

De que modo a higiene pessoal difere das outras áreas de manuseamento higiénico dos alimentos?

**SAQ1**

- a. Por que motivo afirmamos que as pessoas estão bacteriologicamente sujas?
- b. Porque é que é impossível "limpar" as pessoas satisfatoriamente?

a.

b.

**SAQ53**

Porque é que a higienização de rotina é melhor do que proceder à higienização quando esta é obrigatória ou quando lhe apetece?

**SAQ32**

- a. Porque é que a lavagem das mãos é a parte mais importante da higiene pessoal?
- b. Com que frequência deve lavar as mãos?

a.

b.

**SAQ20**

- a. Quais são os requisitos quanto a vestuário protetor?
- b. O que deve fazer relativamente ao seu cabelo?

a.

b.

**SAQ13**

- a. O que deve fazer relativamente a cortes, abrasões e furúnculos?
- b. O que deve fazer se tiver diarreia, vómitos ou corrimento??

a.

b.

RESUMO

Este segmento é constituído sobretudo por uma lista das coisas que deve e não deve fazer no que respeita ao tema da higiene pessoal, ao manusear alimentos.

Procurámos explicar porque é que deve ter essa preocupação, e o que pode fazer para ajudar a manter os alimentos em ótimo estado.

Não se esqueça: você é exatamente como o condutor de um comboio ou um piloto de avião – muitas pessoas contam consigo para protegê-las.

Concluámos agora este segmento e atingiu o Objetivo 3