

Número do módulo =
Nome do candidato =

Higiene e limpeza

no

sector dos produtos da pesca

Royal Environmental Health Institute for Scotland (R.E.H.I.S.) (Real Instituto para a Saúde Ambiental da Escócia)

Aprovado pelo R.E.H.I.S. como meio de estudo para a obtenção de um diploma de higiene alimentar básica.

Reconhecido a nível nacional e internacional.

Índice	Página
AUTORES	i
Agradecimentos	
GUIA GERAL	ii
INTRODUÇÃO	vii
OBJETIVOS	viii
SEGMENTO UM - HIGIENE VERSUS BACTÉRIAS	
Objetivos deste segmento	1
Higiene alimentar	1
Limpeza	2
Bactérias	3
Perda de qualidade	3
O efeito sobre si e sobre o seu emprego	5
Resumo	8
SEGMENTO DOIS – UMA ANÁLISE MAIS DETALHADA DAS BACTÉRIAS	
Objetivos deste segmento	9
Perguntas sobre bactérias	9
Condições ideais à multiplicação	15
Lidar com a concorrência	21
Bactérias responsáveis pelas intoxicações alimentar	22
Casos especiais de intoxicações em peixes	24
Resumo	26
SEGMENTO TRÊS – AS PESSOAS CAUSAM PROBLEMAS	
Objetivos deste segmento	28
A cadeia alimentar	29
Higiene pessoal	31
Lavagem das mãos	32
Boa saúde e boas práticas	34
Resumo	38
SEGMENTO QUATRO - EVITAR A CONTAMINAÇÃO	
Objetivos deste segmento	39
A área de trabalho	40
Disposições relativas às instalações sanitárias	47
Manusear alimentos diferentes - Contaminação cruzada	50

Resumo	51
--------	----

SEGMENTO CINCO – MANTER A LIMPEZA

Objetivos deste segmento	53
O que é que significa limpo?	53
Limpeza	54
Desinfetantes	57
Agentes de higienização	59
Detergentes	63
Limpeza a quente ou a frio?	65
Quando limpar	66
Resumo	68

SEGMENTO SEIS- CONTAMINAÇÃO

Objetivos deste segmento	70
As pragas	71
Roedores	73
Pássaros	75
Cães e gatos	76
Insetos	77
Inseticidas	79
Poluição e contaminação	81
Como é que o peixe fica contaminado?	84
Prevenção da contaminação	85
Práticas de trabalho higiénicas	87
Perigos da intoxicação alimentar	88
Resumo	89

SEGMENTO SETE – VOCÊ E A LEI

Objetivos deste segmento	90
Leis de segurança alimentar básica	91
Poderes do responsável pela saúde ambiental (EHO - Environmental Health Officer)	92
Formação	93
Análise de perigos	93
Regulamentos de temperatura	94
Descrição geral de diversas leis	96
Resumo	99

SEGMENTO OITO - HACCP

Objetivos deste segmento	100
HACCP	101
Vantagens do HACCP	102
O que são perigos?	103
O que é a Análise de perigos?	104
Dever de diligência e dever de responsabilidade	106
Como estabelecemos um plano HACCP?	107
Os sete princípios do HACCP	109
Outros sistemas relacionados com HACCP	118
Resumo e glossário de termos	119

SEGMENTO NOVE – HIGIENE ALIMENTAR ESSENCIAL PARA FRITURA DE PEIXE

Objetivos deste segmento	122
Principais temperaturas	123
Limpeza eficaz	124
Armazenamento	125
Gestão de óleo e alergénios	125
Outros perigos para a segurança alimentar	127

RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS DE AUTOAVALIAÇÃO

ANEXO – Resumo dos pontos principais

Fontes de contaminação	140
Evitar a contaminação cruzada	141
Os efeitos da contaminação	143
Controlo de temperatura	144
Controlo de stock	147
Higiene pessoal	149

MAIS INFORMAÇÕES E O QUE FAZER A SEGUIR

151

OS AUTORES

Os autores da edição anterior a 1990 deste módulo foram Pauline Baird, Rod Bennett e Morag Hamilton, do Instituto Robert Gordon.

Todas as outras edições desde 1990 até esta edição de 2024 foram redigidas por Lee Cooper, National Learning & Standards Manager na Seafish.

AGRADECIMENTOS

Com a autorização da Torry Research Station (Estação de Investigação Torry), uma parte do material incluído neste módulo foi extraído da série de diretrizes "Torry Advisory Notes".

As tabelas foram copiadas do livro "Fish Handling and Processing" (Processamento e Manuseamento de Peixe) produzido pela Torry Research Station e publicado pela H.M.S.O. (Her Majesty's Stationery Office - Imprensa Nacional).

As ilustrações e os elementos gráficos são da autoria de Paul Patterson, de Hull.

Uma versão digital deste módulo de aprendizagem aberto está disponível no website Seafoodacademy.org.

Um guia para estudantes do ensino aberto

Este guia ajudará a explicar o que é o ensino aberto. Ajudá-lo-á a tirar o melhor proveito possível do seu módulo de ensino aberto.

PORQUE É QUE O ENSINO ABERTO É TÃO VANTAJOSO?

O ensino aberto proporciona-lhe liberdade de escolha. Você estuda:

- O que lhe apetece
- Onde lhe apetece
- Quando lhe apetece
- Ao seu próprio ritmo.

Pode escolher os temas que quiser. Não tem que estar numa sala de aula a uma determinada hora. Não se sentirá aborrecido por o ensino ser demasiado lento, nem perdido por ser rápido demais.

Raras vezes serão necessárias habilitações para poder estudar.

Toda esta liberdade permite-lhe integrar os seus estudos na sua rotina diária.

Para a maioria das pessoas, a grande vantagem deste tipo de aprendizagem é poderem estudar sem terem que encurtar o horário de trabalho.

Os módulos foram concebidos por forma a permitir que estude sem ajuda. No entanto, presumimos que necessitará de assistência periódica, assistência essa que normalmente lhe será prestada.

INFORMAÇÃO A RETER ACERCA DOS SEUS MÓDULO

O que é um módulo?

Cada módulo será dividido em segmentos. Pode pensar em cada segmento como uma aula.

Antes de começar

Cada módulo apresentará uma breve introdução. Ser-lhe-á entregue uma lista de itens de que irá necessitar. Para alguns módulos, será necessário equipamento especial. Poderemos fornecer grande parte desse equipamento. Esta secção também indica se irá precisar de conhecimentos ou experiência específicos antes de começar. Verifique se tem tudo o que necessita.

Objetivos

Os módulos baseiam-se em objetivos que lhe indicam o que será capaz de fazer quando tiver terminado. Esses objetivos são claramente delineados. Deve verificar se os objetivos do módulo são compatíveis com os seus motivos para estudar. Será informado quando tiver atingido cada um dos objetivos. Desta forma, poderá ir controlando os seus avanços.

S.A.Q.s

São **perguntas de autoavaliação**. Estas perguntas são cuidadosamente concebidas para o ajudar. Servem para o informar quanto aos conhecimentos adquiridos. Ajudam-no a descobrir possíveis problemas que esteja a ter com o material e ajudam-no a resolvê-los.

Não caia na tentação de não responder a essas perguntas. Não olhe para as respostas antes de tentar responder! Estará apenas a enganar-se a si próprio.

Onde for suposto apresentar uma resposta escrita, será providenciado um espaço em branco. Lembre-se de que o módulo é a sua ferramenta de aprendizagem e não um manual escolar, por isso esteja à vontade para escrever no mesmo. **Não** tente memorizar uma resposta enquanto não verificar se está correta. **Escreva sempre a sua resposta primeiro**. Escrever a resposta completa é muito importante, uma vez que o obrigará a pensar no que está a fazer. As margens largas também servem para tomar apontamentos.

Aperceber-se-á de que os números atribuídos às S.A.Q. não estão por ordem. Isto foi feito deliberadamente. Para que não veja, sem querer, a resposta à segunda S.A.Q. quando estiver a ver a resposta à primeira. As respostas às S.A.Q. estão no verso. Estão por ordem numérica correta. Foram designadas por respostas completas porque são, regra geral, mais do que simples respostas diretas. É boa ideia ler sempre a resposta completa na sua totalidade. Normalmente é bom saber quais são os erros mais comuns, mesmo que tenha respondido corretamente.


As S.A.Q. são apresentadas numa caixa com um ponto de interrogação e o número da pergunta.

? SAQ1



A versão digital deste módulo de aprendizagem aberto inclui todas as S.A.Q. num único documento PDF que pode imprimir para nele escrever e que pode levar consigo para o exame. Consulte as instruções online ou utilize este código QR.

Informação importante

As outras caixas servem para apresentar diversos tipos de informação. Uma caixa com o símbolo  no canto superior esquerdo contém informações importantes.

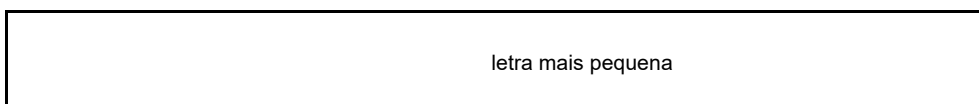
Avisos

Uma caixa com o sinal de aviso fornece informações sobre possíveis riscos, perigos para a saúde, etc.



Definições

As caixas com letra mais pequena são utilizadas para definições e excertos de documentos.



Outros tipos de ênfase

Sombreados como este servem para destacar frases e parágrafos importantes.

O **negrito** é utilizado para realçar **palavras** ou **números importantes**.

AJUDA EM CASO DE NECESSIDADE

No momento de obter o seu módulo, informá-lo-ão sobre o tipo de ajuda disponível. Essa ajuda poderá ser prestada da seguinte forma:

- Telefone ou e-mail;
- Reunião presencial ou chamada via Skype
- Contacte o seu organismo de formação aprovado pela Seafish para obter aconselhamento

Questionário

Está disponível um formulário de feedback no final deste módulo impresso. Também pode fornecer os seus comentários através de um inquérito online. Se tiver um smartphone capaz de ler códigos QR, experimente o nosso inquérito.



CONSELHOS SOBRE MÉTODOS DE ESTUDO

Quando?

Tente desenvolver hábitos de estudo regulares. Reserve tempo para estudar mas seja flexível. Se tiver necessidade, elimine uma das sessões de estudo previstas, mas tente compensar mais tarde.

Defina objetivos realistas, tais como "Vou terminar os segmentos um e dois

até ao fim-de-semana", e **cumpra-os!**

Aproveite para estudar em momentos inesperados. Ficarás espantado com o que pode aprender em quinze minutos. De qualquer forma, é difícil uma pessoa normal concentrar-se realmente durante mais de 20 minutos de cada vez. Uma palavra de aviso: não pense que pode aprender em qualquer lugar. Precisa de ser capaz de se concentrar e, muitas vezes, há distrações que o impedem.

O tempo passado apenas a **ler** um módulo não é o mesmo que o tempo passado a **aprender**.

- Deve envolver-se. A aprendizagem mais eficaz acontece quando estás ativo, por exemplo, a responder a questões e a tomar apontamentos.
- Não estude durante um período de tempo demasiado prolongado sem fazer um intervalo.

Este módulo indicar-lhe-á os pontos onde deverá fazer um intervalo, mas pare antes se tiver necessidade. Fica ao seu critério.

Onde?

Tente encontrar um sítio onde não haja distrações. Pode ser praticamente em qualquer lado. Tudo depende das condições existentes em casa e no trabalho.

Não se esqueça da biblioteca local.

O segredo é **ser flexível**. Se os miúdos estiverem a dar uma festa, vá para casa da tia. Se ela não estiver em casa, vá até à biblioteca. Necessita apenas de um local onde possa estudar sem ser incomodado.

Sempre que for possível, leve o módulo consigo. Na sua rotina diária, tente aproveitar os intervalos para estudar.

Agora que se decidiu a avançar, **mantenha-se firme!** Não desista. A maior parte das pessoas tem momentos em que acha que estudar é difícil, o que é perfeitamente natural. Também é natural necessitar de ajuda com as partes que considera especialmente difíceis. Contudo, temos a certeza de que valerá a pena.

O **Strikeback 2** é um DVD de formação em higiene alimentar produzido pela Seafish. Uma série de cinco programas com vídeo também está disponível a partir do nosso canal de Youtube. Basta pesquisar seafishtheauthority no Youtube e procurar "Strikeback" ou utilizar este código QR.



O Exame!

A maioria das pessoas que estuda este módulo fá-lo porque pretende adquirir uma habilitação em higiene alimentar. Se seguir este percurso, será uma das mais de 10.000 pessoas que conseguiram a sua habilitação em higiene alimentar através deste módulo da Seafish. O exame é composto por 30 perguntas, todas de escolha múltipla.

Aqui poderá encontrar algumas dicas para ser bem-sucedido no exame:

- Decida a data limite para realizar o exame. Planeie a data com o seu organismo de formação ou com a Seafish;
- Leia o módulo e tire apontamentos;
 - Faça-o duas vezes (ou mais) e tente concluir a última leitura um ou dois dias antes do exame;
- Comece e termine visualizando todos os vídeos de formação em higiene da Strikeback no nosso canal de Youtube. Pesquise seafishtheauthority e Strikeback. Estão disponíveis **cinco** programas para visualização.

Introdução

Bem-vindo a este módulo de estudo sobre **Higiene e limpeza**. Embora o texto utilize exemplos baseados no setor dos produtos de pesca, o conhecimento de princípios de higiene será útil como introdução para qualquer pessoa cujo trabalho implique o manuseamento de outros alimentos.

Requisitos de pré-inscrição

Não serão necessárias quaisquer habilitações ou experiência prévias.

Equipamento necessário

Não é necessário qualquer equipamento especial, embora o acesso ao Youtube seja útil. Necessitará apenas de um lápis. Verá que existem espaços no texto para as suas respostas às perguntas de autoavaliação.

Opções de exame

Depois de concluir o módulo sobre higiene e as perguntas de autoavaliação, e quando achar que já tem um boa noção sobre higiene e limpeza, o passo seguinte é fazer o exame, o que lhe pode proporcionar uma habilitação (diploma) em higiene alimentar. Pode informar-se sobre os centros onde os exames são efetuados, custos e procedimentos junto da pessoa que lhe forneceu o módulo, ou:

Seafish Training onshore@Seafish.co.uk Tel.: 01472 252300.

O formato do exame é um teste de escolha múltipla, que terá a duração de cerca de 30 minutos. Os candidatos bem-sucedidos receberão um diploma de higiene alimentar básica do **Royal Environmental Health Institute for Scotland (REHIS)** (Real Instituto para a Saúde Ambiental da Escócia). A Seafish é um organismo de adjudicação que atua em conjunto com o REHIS relativamente a esta habilitação internacionalmente reconhecida.

Tem de trazer o seu módulo de ensino aberto para o exame para que possa ser analisado. A pessoa encarregada dos exames querera ver se o módulo foi utilizado e se você respondeu às SAQ. O nosso objetivo não é verificar se as suas respostas estão corretas; apenas queremos saber se tentou responder às mesmas.

Também deve trazer consigo identificação adequada (identificação com fotografia é o ideal)

Depois do exame, deverá contar com um período máximo de 28 dias para a correção do mesmo e emissão dos diplomas. Se desejar saber o resultado mais cedo, fale com o examinador antes do início do exame.

Objetivos

Ao concluir este módulo deverá ser capaz de:

1. Determinar qual a ligação entre bactérias e intoxicações alimentares e os possíveis efeitos sociais e económicos das intoxicações alimentares.
2. Enumerar os tipos habituais de bactérias responsáveis pelas intoxicações alimentares e indicar a forma de evitar as condições que promovem a sua multiplicação.
3. Avaliar os padrões de higiene e manter o elevado grau de asseio necessário ao manuseamento de alimentos.
4. Descrever o tipo de instalações adequadas para efeitos de manuseamento de alimentos.
5. Descrever as propriedades dos produtos de limpeza adequados e planear uma rotina de limpeza.
6. Relacionar os tipos de pragas comuns com a contaminação alimentar e indicar alguns métodos de controlo das pragas.
7. Cumprir as leis e regulamentos básicos que afetam o manuseamento de alimentos.
8. Compreender os principais princípios relacionados com HACCP no setor dos produtos de pesca.
9. Compreender a forma como a higiene alimentar é aplicável na indústria de fritura de peixe
10. Encarar o exame para obter uma habilitação em higiene alimentar básica com a certeza de que abordou todos os elementos necessários para obter um bom resultado.