

# Segmento Nove – Alergénios

## OBJETIVOS DESTE SEGMENTO

No final deste segmento, será capaz de:

- Descrever brevemente o que significa "alergénio alimentar".
- Enumerar os 14 alergénios alimentares reconhecidos no Reino Unido.
- Descrever brevemente a base jurídica para a gestão de alergénios, incluindo a rotulagem de alergénios.
- Compreender os benefícios da gestão e rotulagem eficazes de alergénios.
- Identificar a função do indivíduo e da equipa na contribuição para a segurança contra alergénios num estabelecimento alimentar.
- Fornecer exemplos de controlos de alergénios e boas práticas.

## **ALERGÉNIOS – O QUE SÃO?**

Pode dizer-se que estamos no setor dos alergénios. Os peixes, crustáceos (caranguejos e lagostas), etc. e moluscos (mexilhões, ostras, lulas, etc.) são todos alergénios reconhecidos.

Mas esses são apenas três dos 14 alergénios reconhecidos no Reino Unido. O que é que os outros 11 têm em comum com as matérias-primas e espécies que constituem a indústria do marisco?

Um alergénio alimentar é algo que causa ou desencadeia uma alergia alimentar. Um alergénio alimentar é, normalmente, uma proteína à qual o sistema imunitário do corpo reage, pensando que se trata de uma ameaça. Também não provoca uma reação qualquer. Costuma ser uma reação anormalmente vigorosa e apenas é necessária uma exposição muito pequena ao alergénio para causar um problema significativo para a pessoa afetada.

Nem todas as pessoas, ou até a maioria das pessoas, serão afetadas pelo alergénio, mas para aquelas poucas pessoas que são afetadas, o impacto pode ser catastrófico.

Uma reação ligeira pode provocar comichão, urticária, inchaço dos lábios, etc. Por si só, estas reações podem ser bastante desagradáveis. Contudo, uma reação mais grave pode colocar a vida em risco, resultando possivelmente num choque fatal e em insuficiência respiratória. Esta reação grave é habitualmente designada por anafilaxia, (pronunciada como ana-fila-xia).

## **MAS QUAIS SÃO OS 14 ALERGÉNIOS?**

Os 14 alergénios são:

- Aipo (encontrado em algumas marcas de molho de tomate),
- cereais que contêm glúten (como trigo, centeio, cevada e aveia),
- ovos,
- peixe,
- moluscos (como mexilhões e ostras),
- crustáceos (como camarões, caranguejos e lagostas),
- tremoços,
- leite,
- mostarda,
- amendoins,
- sésamo,
- soja,
- dióxido de enxofre e sulfitos (superior a 10 partes por milhão),
- frutos de casa rija (como amêndoas, avelãs, nozes, castanhas do Brasil, cajus, nozes-pecãs, pistácios e nozes de macadâmia).

Dois casos dos quais temos conhecimento ilustram o cuidado que todos devemos ter:

Caso 1: um cliente que era alérgico a crustáceos, mas não a peixe, sofreu uma reação quando comeu um bacamarte. Durante a filetagem ou talvez naturalmente através da digestão, a carne do bacamarte ficou contaminada com proteínas dos crustáceos que constituíam a sua dieta natural. Felizmente, a reação alérgica foi ligeira.

Caso 2: uma linha de produção passou de rotular um prato de comida que continha um alérgénio para um que não continha. O procedimento padrão consistia em limpar o equipamento de rotulagem entre as alterações, mas, por algum motivo, isto não foi corretamente seguido.

Um pequeno número de etiquetas das embalagens isentas de alérgénios foi contaminado e isso foi suficiente para afetar um cliente desafortunado.



Existem processos e procedimentos que permitem que as empresas do setor do marisco continuem a fornecer marisco isento de outros alérgénios conhecidos.

Iremos abordar isto levemente mais à frente neste capítulo.

Quem necessitar de uma formação mais aprofundada sobre este assunto, pode realizar o curso de formação em gestão de alérgénios alimentares da Seafish.

Este [pequeno vídeo](#) da Food Standards Agency apresenta muito bem os alérgénios.

## QUE LEGISLAÇÃO E REGULAMENTOS SE APLICAM AOS ALERGÉNIOS?

O risco para a reputação de um negócio é uma razão importante para fazer isto corretamente. Além disso, existem leis e regulamentos poderosos que podem ter um impacto sério no seu negócio se não conseguir manter os seus clientes em segurança e devidamente informados sobre alérgénios.

### Então, que leis são estas?



A reputação e a legislação são importantes, mas de maior importância é este simples facto: sem uma intervenção médica rápida e adequada, alguém que sofra uma reação alérgica a algo que produziu e/ou lhe vendeu pode resultar na morte dessa pessoa.

Existem cinco leis e regulamentos fundamentais que se aplicam. Quatro são de um carácter mais geral, mas o último é mais específico.

- Lei da Segurança Alimentar de 1990
- Regulamentos Gerais sobre Alimentos de 2004
- Regulamentos sobre Informação Alimentar de 2014
- Informação Alimentar para Consumidores de 2014
- Lei de Natasha – Alimentos Pré-embalados para Venda Direta (PPDS)

Vamos analisar brevemente a "Lei de Natasha"

O nome completo de Natasha é Natasha Ednan-Laperouse. Natasha faleceu em 2016 devido a uma reação alérgica a sementes de sésamo numa baguete.

O seu caso deu origem às regras de rotulagem PPDS que se aplicam à venda de alimentos pré-embalados que são colocados à venda nas mesmas instalações. Estas regras exigem que os seguintes passos sejam seguidos. A embalagem deve incluir:

- O nome do alimento.
- Uma lista COMPLETA dos ingredientes.
- Qualquer um dos 14 alergénios que estejam incluídos deve ser destacado na lista de ingredientes no pacote individual.
- O texto deve ser claramente legível e a fonte acima do tamanho mínimo.

Isto aplica-se a todos os itens pré-embalados, mesmo a um pão embalado num saco de papel simples e selado, pronto para um cliente comprar mais tarde.

Se esse pão for comprado pelo cliente e o empregado o colocar num saco para levar, isto não se aplica.

## **COMPREENDER OS BENEFÍCIOS DA GESTÃO E ROTULAGEM EFICAZES DE ALERGÉNIOS**

### **O que é a rotulagem eficaz de alergénios?**

Os alergénios que são ingredientes num produto devem ser claramente identificados nas etiquetas como ingredientes.

Os alergénios que possam ter entrado em contacto com o produto ou com a embalagem do produto também podem ser notificados ao consumidor através de uma recomendação de prudência como "pode conter nozes".

Uma utilização excessiva ou inadequada da recomendação "pode conter" sugere que os alergénios no seu negócio não são bem controlados e estão até fora de controlo.

Como pode evitar esta situação?

### **Gestão eficaz de alergénios**

Uma abordagem para gerir eficazmente os alergénios é tratá-los como outro risco para a segurança alimentar e aplicar os princípios da HACCP.

No Segmento Oito, analisámos a HACCP com algum pormenor. A Seafish também oferece um programa de aprendizagem online em HACCP elementar que pode realizar após concluir este programa.

Resumindo a abordagem HACCP para a gestão de alergénios:

- Adicione os alergénios aos riscos no seu plano de HACCP.
- Elabore, adapte e utilize pré-requisitos e políticas para gerir estes riscos.
- Caso seja necessário, estabeleça um ponto de controlo essencial adequado se os pré-requisitos forem insuficientes para remover ou gerir o risco.

Além de uma HACCP ou de um plano de gestão de segurança alimentar, o seu negócio pode necessitar de adotar um plano de controlo de alergénios em separado se o nível de risco for suficiente na sua opinião.

Se o seu negócio processa ou fabrica produtos do mar, este pode beneficiar do curso lecionado (à distância) pela Seafish sobre gestão de alergénios alimentares.

### **Os benefícios de uma rotulagem e gestão eficazes**

Em termos simples, fazer as coisas corretamente significa que enquanto indivíduo e também a sua empresa/empregador têm menos probabilidade de:

- Matarem alguém.
- Deixarem alguém gravemente doente.
- Serem processados, multados ou presos.
- Perderem consumidores e outros clientes.
- Sofrerem um aumento dos prémios de seguro ou verem as seguradoras recusar a sua cobertura.

### **A FUNÇÃO DO INDIVÍDUO E DA EQUIPA**

Os regulamentos alimentares declaram que os indivíduos devem receber formação sobre alergénios de acordo com as respetivas funções e responsabilidades.

Este módulo é adequado para um manipulador de alimentos em geral, desde que este receba orientações adicionais do seu empregador.

As pessoas com funções de supervisão necessitam de formação adicional, como o programa de aprendizagem online HACCP elementar do REHIS.

As pessoas com funções técnicas ou de gestão também beneficiariam com a participação no nosso curso de formação em gestão de alergénios alimentares, bem como dos programas de formação em segurança alimentar ou HACCP a um nível superior.

Enquanto indivíduo, a sua função é seguir os procedimentos e processos estabelecidos pelo seu empregador e chamar a atenção para quaisquer desvios ou preocupações que tenha assim que estes surjam.

Por exemplo, a sua função é fazer o molho de tomate para uma refeição/prato pronto a comer. Fica sem puré de tomate e é trazido um novo abastecimento num curto espaço de tempo. É de uma marca diferente e não aparece indicado na documentação das suas matérias-primas de produção.

Este produto é seguro? Contém alergénios? Foi aprovado pelo "controlo de alergénios"?

Nem todos os purés de tomate são iguais. Alguns podem conter aipo, um alergénio reconhecido. A sua função neste caso é fazer a pergunta certa à pessoa certa para se certificar de que ninguém na equipa cometeu um erro.

Nestas circunstâncias, não é seguro confiar noutra pessoa para garantir que tudo funciona como deveria. É melhor que todos estejam atentos, façam perguntas e assumam uma responsabilidade individual para garantir que ninguém comete erros.

Não entenda mal. Um bom trabalho de equipa é essencial aqui como em todos os aspetos da gestão de um negócio de marisco, mas os alergénios são demasiado perigosos para confiar apenas na equipa.

Todos temos de ter um interesse pessoal na garantia de que os alergénios não contaminam os nossos produtos e de que todos os alergénios que devem estar naquele cocktail de camarão estão devidamente rotulados e notificados ao cliente.

## **CONTROLOS DE ALERGÉNIOS E BOAS PRÁTICAS**

Não existem listas definitivas nas empresas do setor alimentar. Para saberem mais sobre a execução de controlos de alergénios no fabrico de alimentos, os gestores de retalho ou hotelaria devem participar no nosso programa de formação em gestão de alergénios alimentares.

## Para o setor hoteleiro e retalhista

- Se não puder garantir que os produtos estão 100% isentos de alergénios, não o afirme.
- Contudo, não confie nas afirmações "pode conter" como proteções genéricas, uma vez que pode comprometer o valor das etiquetas de aviso.
- Forme e eduque todo o pessoal.
- Forneça informações claras aos clientes através dos menus e das embalagens e faça a importante pergunta "tem algum alergénio ou necessita de informações sobre alergénios"?
- Separe a preparação e o armazenamento para evitar contaminação cruzada.
- Conheça o conteúdo dos seus ingredientes, verifique os seus fornecedores e tenha em atenção que os ingredientes fornecidos podem mudar. Por isso, esteja atento a todos os constituintes dos seus ingredientes.
- Realize verificações e auditorias regulares.
- Tenha um plano para se algo correr mal:
  - Se um cliente entrar em choque anafilático, o que irá fazer nos primeiros 45 segundos?
  - Se detetar uma contaminação por alergénios no seu espaço de armazenamento, quais são os seus próximos passos?



## Para o setor de processamento e fabrico

- Limite a utilização de alergénios ao criar produtos novos.
- Tente não reformular o produto, pois é uma oportunidade para introduzir outro alergénio.
- Certifique-se de que a conceção dos equipamentos torna possível uma limpeza fácil.
- Garanta que sabe exatamente o que é colocado nos seus produtos. Isto exige uma total divulgação e cooperação por parte dos fornecedores.
- A rotulagem é fundamental. Esta:
  - É claramente legível e exata?
  - É analisada e revista sempre que os ingredientes mudam, mesmo que a mudança seja temporária?
  - Não utiliza afirmações de "pode conter" como substituição de controlos insuficientes de alergénios.
- Permita que a produção apoie a segurança alimentar.
  - Os ciclos de produção mais longos minimizam as mudanças.

- Programe os ciclos para minimizar os riscos de contaminação cruzada.
- Dê tempo para uma limpeza eficaz entre os ciclos de produção.
- Empregue sistemas de limpeza eficazes.
  - Pessoal formado
  - Dê tempo suficiente.
  - Teste as superfícies de contacto.
- Forme e atualize as formações do pessoal.



## RESUMO

Os alergénios não afetam todas as pessoas, mas podem ser fatais para aqueles são afetados.

Atualmente, existem 14 alergénios reconhecidos no Reino Unido. Lembra-se deles?

A informação é crucial. Saber que alergénios se encontram nos alimentos que produz e vende é essencial. Saber que alergénios se encontram nos alimentos que consome é igualmente vital. Uma comunicação clara (incluindo a rotulagem) faz parte da legislação.

Os controlos que são aplicados de forma consistente e revistos periodicamente são essenciais.