

QUESTÕES BÁSICAS DA HIGIENE ALIMENTAR

O dr Ferreira de Almeida, no livro "Os Direitos do Consumidor", escreve: "A produção e a comercialização em massa de certos alimentos veio trazer-lhes uma nova dimensão. A introdução de novas técnicas de fabrico afastam cada vez mais os bens alimentares no seu estado natural; o alongamento do circuito económico, distanciando no tempo e no espaço os actos de produção e consumo, implicam o uso de certos ingredientes que contêm o risco de adulteração dos alimentos"

São estas algumas das razões que justificam a grande atenção que a Lei de Defesa do Consumidor dedica aos problemas alimentares. Com efeito, naquele diploma legal atribuem-se aos consumidores um conjunto de direitos que visam acautelar a sua saúde e segurança e os seus interesses.

Valerá apenas com curiosidade reter aqui o artº 4º da referida lei que proíbe o fornecimento de alimentos que quando usados em condições normais possam implicar perigo para a saúde e segurança do consumidor.

Quantas vezes um alimento com aspecto de sã se torna num perigo para a saúde dos consumidores através de contaminações que contem. Um alimento contaminado é o que contém germes patogéneos, substâncias radioactivas ou químicas, toxinas ou parasitas capazes de produzir ou transmitir doenças tanto aos homens como aos animais.

Vamo-nos neste texto ocupar especialmente das intoxicações alimentares de origem microbiana e química, estas últimas devidas a presença de certos metais pesados das embalagens ou por tratamento fito-sanitários aplicados impropriamente.

As intoxicações de origem bacteriana derivam do consumo de alimentos contaminados com certos tipos de micróbios vivos, ou através de alimentos nos quais se desenvolveram bactérias produtoras de toxinas. Tais envenenamentos alimentares são ou infecções ou intoxicações. São hoje conhecidas quatro tipos de bactérias causadoras de toxi-infecções alimentares: clostridium botulínico (causadora do botulismo), o clostridium perfringens e certas espécies de salmonelas e estafilococos.

produtoras de doenças caracterizadas por distúrbios gastro-intestinais agudos.

ORIGEM DAS CONTAMINAÇÕES

A proveniência das contaminações pode em princípio e por facilidade agrupar-se da seguinte maneira: 1) Matérias primas; 2) Fabrico e utilização; 3) Embalagem; 4) Água; 5) Operador.

- 1) A matéria-prima é fundamental que esteja sã e limpa para que não diminua ou destrua a qualidade do produto final e para não afectar a saúde dos utentes. A utilização de substâncias com sinais mesmo que pequenos de qualquer alteração dará sempre lugar a produtos deteriorados e mesmo prejudiciais para os consumidores.

A matéria-prima deverá ser sempre lavada pois que além de contaminações microbianas, de que os vários produtos alimentares são potencialmente fonte de contaminação, existe ainda o contacto com o chão, pés estranhos e mesmo mãos que podem levar à sua contaminação, não contando já com embalagens inadequadas e tratamentos fito-sanitários mal aplicados.

- 2) Fabrico (Zonas de Transformação)

A contaminação fabril pode ser devida a trabalhar-se a temperaturas impróprias, ao rápido crescimento dos microorganismos produtores de alterações alimentares, entre - 10 e 65°C, razão pelo qual é necessário recorrer a práticas de limpeza, durante o período de trabalho.

A acumulação de desperdícios e efluentes líquidos contaminados, tanto no solo como sobre o equipamento deverá ser evitado mediante a limpeza frequente.

As máquinas de encher e fechar produtos alimentares estão directamente associados a efluentes contaminantes, razão pela qual devem ser lavadas constantemente nos períodos de repouso.

As embalagens de transporte das matérias-primas perecíveis devem ser lavadas com detergente adequado, desinfectadas sempre que neces



sário e devidamente enxaguadas antes de serem novamente usadas.

Um vez terminado o trabalho, é sempre indispensável, em maior ou menor grau, uma limpeza de todo o equipamento, já que o desenvolvimento microbiano, produtor de alterações no material alimentar residual deixado nas tubagens, máquinas, etc., daria lugar à contaminação do produto, e poderia mesmo paralisar a unidade fabril.

Para a defesa da saúde e bem-estar dos consumidores, todas as fábricas de produtos alimentares deveriam ter um plano de limpeza com várias etapas bem delineadas e utilizando os produtos adequados, e fundamentalmente executando com a regularidade exigida pela salvaguarda das normas higiénicas. Deverá pensar-se no mínimo numa limpeza em toda a tubagem, mesmo na secundária; eliminar-se resíduos e proceder-se à limpeza física. Nunca se deve utilizar água muito quente, a fim de evitar a solidificação de partículas alimentares na tubagem e outro equipamento formando películas contaminantes para os produtos que por aí passem.

3) Embalagem

A embalagem pode ser uma causa de contaminação dos alimentos acrescida pela possível entrada de micro-seres através das juntas, defeitos dos vernizes, etc. Sob o ponto de vista microbiológico, a sua importância depende do tipo de embalagem utilizada.

Para o engarrafamento de sumos, determinados tipos de molhos, leite condensado, requiere-se um maior cuidado na embalagem de que para os produtos que forem manipulados sob pressão. Nenhum produto alimentar deve ser embalado em recipiente sujo. Todos os recipientes deverão ser lavados, desinfectados e enxaguados sob pena de, caso assim não se proceda, a existirem riscos futuros para a saúde do utilizador.

A contagem microbiológica nas latas e frascos de conserva está, normalmente, em relação com o seu conteúdo em poeiras. As embalagens com grande contaminação de pó têm, em média, quantidades microbianas elevadas.



4) Água

A água pode ser um factor contaminante (e por vezes recontaminante) quando é utilizada no arrefecimento da embalagem.

5) Operador

A responsabilidade do pessoal da indústria alimentar é fundamental para prevenir as toxi-infecções. É indispensável que todos, a que título for, na cadeia alimentar devem estar informados das exigências da higiene alimentar. Não chega o conhecimento das noções teóricas: é indispensável saber aplicar.

Muito se tem dito quanto ao valor real do exame médico referente ao pessoal das indústrias agro-alimentares. Se bem que defendido por muitos, surgem algumas dúvidas quanto à sua verdadeira utilidade:

a) A maior parte dos acidentes é devida a doenças de natureza eminentemente transitórias. Estes problemas não são previsíveis para o exame periódico do pessoal;

b) O exame periódico do pessoal só permite afirmar que num dado momento este ou aquele indivíduo está isento de doença. Não permite assegurar, infelizmente, qualquer forma de imunidade: qualquer pessoa pode estar contaminada alguns dias depois de ser emitido o boletim de sanidade. Neste caso, produzir-se-á uma falsa segurança que poderá levar a atitudes negligentes face as medidas de higiene individual (e que são de muita importância);

c) Mesmo se através dos exames periódicos pudessem ser descobertos ocasionalmente os portadores de micróbios, esta eventualidade custaria demasiado caro em relação à sua eficácia.

Talvez seja mais razoável um exame médico profundo no momento da contratação, exame que deveria basear-se numa análise bacteriológica às fezes.

É importante apostar-se numa formação profissional fundamentada em razões deontológicas por forma que voluntariamente um trabalhador informe a empresa onde trabalha de qualquer afecção que tenha sintomatologia perigosa para o consumidor.

Cruikshank afirmou, com total propriedade, que o homem é a fonte principal das intoxicações alimentares de origem bacteriana. Um dos processos de diminuição da proliferação microbiana seria a obrigatoriedade de lavar as mãos a todos os operadores depois de frequentarem os lavabos: é muito vulgar aparecer *Escherichia Coli* nas mãos dos manipuladores.

Deveria ser feita a nível nacional uma campanha nos meios de comunicação social para a sensibilização dos grandes princípios da educação sanitária e do seu significado para todos os que manipulam os alimentos. A educação é muito mais eficaz que os regulamentos no domínio da higiene alimentar. Os operadores deverão ter em consideração que o papel higiénico se deixa atravessar pelas bactérias. Mas a educação tem de ser completada por uma prática eficaz: será necessário que ao lado da retrete haja lavatórios de comando de pedal, distribuidores de sabão, escovas de unhas e toalhas de papel não reutilizável. Convém não esquecer que a duração de sobrevivência das bactérias sobre as mãos é de 3 horas, que pode duplicar em período de epidemia.

O operador de produtos alimentares para evitar doenças aos consumidores deverá ir regularmente ao dentista para prevenir infecções das gengivas e abcessos. Por outro lado, dever-se-á ter atenção às feridas nas mãos para as cobrir com pensos impermeáveis, após desinfeção rigorosa, já que a gaze se deixa atravessar pelo pus.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- 1) Evitar sujar os dedos de saliva, chupando os dedos e roendo as unhas; a saliva pode ser uma fonte de infecções. Nunca mexer no nariz. Cerca de 40% das pessoas sãs tem estafilococos nas fossas nasais.



- 2) Evitar tossir ou espirrar sobre os alimentos; utilize um lenço limpo, para evitar a projecção de partículas infectantes sobre os alimentos.
- 3) Não escarrar nas salas onde se preparam ou armazenam alimentos.
- 4) Não humedecer com saliva as pontas dos dedos, para virar páginas de livros ou para separar o papel que vai utilizar como embrulho. A saliva é uma fonte de contaminações. Não nos devemos esquecer que os micróbios podem persistir várias horas depois da saliva estar seca.
- 5) Proibir fumar durante e diante a preparação de alimentos.
- 6) Não limpe as mãos nem talheres a toalhas sujas.
- 7) Lavar, frequentemente, as mãos e antebraços com água quente e sabão, escove as unhas sempre que lavar as mãos. Lave sempre as mãos antes de manipular qualquer alimento.
- 8) Nunca toque com as mãos nos alimentos, utilize sempre, pinças, garfos ou outros utensílios, sempre limpos. Nunca agarre nos tachos senão pelas asas nem os copos senão pelo funco.
- 9) Evite o contacto com pessoas com gripes, bronquites, enterites, etc.
- 10) Nunca prove os alimentos com os dedos, utilize sempre uma colher, e, lave-se após cada prova.
- 11) Nunca exponha os alimentos às partículas de saliva ou cinza.

(Veja na lista anexa outras recomendações).