

ÍNDICE:

CAPÍTULO 1	5
NOÇÕES BÁSICAS DE CONTAMINANTES ALIMENTARES	5
CAPÍTULO 2	6
AS INSTALAÇÕES E A SUA DISPOSIÇÃO	6
2.1 - SALA DE REFEIÇÕES	7
2.2 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS E VESTIÁRIOS	8
2.3 - ZONA DE ARMAZENAGEM	9
2.4 – COZINHA.....	10
2.4.1 - Zona de Preparação de Alimentos.....	10
2.4.2 - Zona do Forno / Fogão.....	13
2.4.3 - Zona de arrefecimento.....	13
CAPÍTULO 3	14
PRÁTICAS DE HIGIENE	14
3.1 - ESTADO DE SAÚDE	14
3.2 - HIGIENE DO PESSOAL/FUNCIÓNÁRIOS	14
3.3 - HIGIENE E LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES	16
3.4 - LIMPEZA E HIGIENE DO EQUIPAMENTO	18
3.4.1 - Equipamentos de Confeção.....	18
3.4.2 - Equipamentos de Frio.....	19
3.5 - HIGIENE DOS UTENSÍLIOS	19
CAPÍTULO 4	21
CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS	21
4.1 - CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS	21
4.1.1 - Microrganismos.....	21
4.1.2 - Algumas regras para diminuir os riscos de contaminação dos alimentos na preparação	23
4.2 - REFRIGERAÇÃO/CONGELAÇÃO	24
4.2.1 - Como guardar os géneros alimentícios no frigorífico.....	25
4.2.2 - Conservação de produtos congelados	26
4.2.3 - Expositor frigorífico de sobremesas/bolos:.....	26
4.2.4 - Como controlar as falhas dos aparelhos de frio?.....	27
CAPÍTULO 5	28
AUTOCONTROLO	28
5.1 - AFINAL O QUE É O AUTOCONTROLO?	31
5.1.1 - Controlo das temperaturas das câmaras frigoríficas.....	32
5.1.2 - Controlo da limpeza/desinfecção.....	33
5.1.3 - Controlo das pragas (roedores, insectos, etc.).....	34
5.1.4 - Controlo do óleo alimentar de fritura	35
5.1.5 - Análises Laboratoriais.....	36
CAPÍTULO 6	38
ALGUNS ASPECTOS LEGAIS SOBRE O LICENCIAMENTO:	38
CAPÍTULO 7	41
SEGURANÇA E HIGIENE NA INDÚSTRIA DA RESTAURAÇÃO E BEBIDAS	41
7.1 - MODALIDADES DE ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SEGURANÇA HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO ..	44
7.2 - NOTIFICAÇÕES OBRIGATÓRIAS AO INSTITUTO PARA A SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO	45

CAPÍTULO 8	46
GESTÃO DOS RISCOS EXISTENTES EM ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS	46
8.1 – RISCO DE INCÊNDIO	46
8.1.1 – <i>Medidas de segurança contra riscos de incêndios nos estabelecimentos de restauração e bebidas com área inferior a 300m²</i>	49
8.2 – FUGAS DE GÁS	50
8.3 – RISCOS ELÉTRICOS.....	50
8.3.1 – <i>Incêndios de origem eléctrica</i>	51
8.4 – RISCOS COM SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS.....	52
8.4.1 – <i>Medidas preventivas</i>	53
8.5 – RISCO DE EXPOSIÇÃO A TEMPERATURAS EXTREMAS.....	54
CAPÍTULO 9	57
REQUISITOS DO LOCAL DE TRABALHO	57
9.1- ESPAÇO UNITÁRIO DE TRABALHO	57
9.2 – ILUMINAÇÃO.....	57
9.2.1 – <i>Sinalização de Segurança e Saúde</i>	58
9.3 – RUÍDO	59
9.4 – PRIMEIROS SOCORROS	60
ANEXOS	61
AUTOCONTROLO	
I - EQUIPAMENTOS DE FRIO:	
II - EQUIPAMENTOS DE FRIO:.....	
TEMPERATURA DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS	
III - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:	
LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE UM ESTABELECIMENTO DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS.....	
IV - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:	
PRODUTOS DE LIMPEZA	
V - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:.....	
FREQUÊNCIA MÍNIMA DE LAVAGEM E DESINFECÇÃO DE INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS.....	
VI - LIMPEZA E DESINFECÇÃO:	
EXEMPLOS DE MAPAS DE LIMPEZA	
VII – EXEMPLO DE UM PLANO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO	
VIII – REGISTO DO CONTROLO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO NAS INSTALAÇÕES:.....	
IX – REGISTO DO CONTROLO DA QUALIDADE DOS ÓLEOS DE FRITURA:.....	
X – ÁRVORE DE DECISÃO:.....	
LEGISLAÇÃO:	