

Acompanhamento do Sistema de Segurança Alimentar - HACCP e Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis no Centro Social de Midões

Joana Cláudia Alves Pegado

Relatório de Estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção da Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica do Mestre João Paulo Carneiro, e Co - orientação de Mestre Marisa Alexandra Figueiredo, Professores Adjunto e Convidada do Departamento da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Agradecimentos

É neste momento, ao escrever esta página, que todos os acontecimentos desta caminhada de três anos, passam como se de um filme se tratasse.

De uma forma especial e em primeiro lugar quero começar por agradecer a duas pessoas, pois sem elas eu não era nada, que tudo fizeram para que este objetivo se cumprisse, aos meus pais um muito obrigado por toda a força, paciência, incentivo, amor e sacrifícios feitos ao longo desta jornada.

De seguida, um agradecimento ao meu irmão, pela coragem de começar a dormir sozinho no seu quarto, pelas suas palavras e histórias do outro lado da linha ou do ecrã, principalmente quando as saudades apertavam que bastava uma palavra ou um sorriso para que as pilhas recarregassem...

À minha madrinha que me incentivou a ingressar no mundo académico, que sempre me deu a palavra certa, em cada momento, de carinho, força e incentivo.

À minha avó, à Lé, ao Lando, à Ângela, à tia, ao Zé Carlos e muitos outros pelas palavras, interesse assíduo ao longo dos três anos.

Ao João, meu namorado, que entrou na minha vida nesta fase, um obrigado pela paciência, companhia, palavras amigas e presença em todos os momentos.

Aos meus amigos de sempre, mas em especial à Daniela e João M., pelo “push up”, contributo de ideias criativas, que me ajudaram a ter, ao longo da vida académica e por estarem sempre presentes.

À família e amigos que estiveram sempre presentes nesta caminhada, que acreditaram, ajudaram e deram força para ultrapassar as dificuldades um agradecimento muito grande!

Aos amigos que surgiram ao longo desta fase, obrigado por terem caminhado ao meu lado pelos dias e pelas noites.

Quero também prestar um agradecimento ao Centro Social de Midões pelo interesse manifestado, por me ter acolhido e pela simpatia de todos, pois contribuíram para que o trabalho fosse realizado em harmonia, com contributo pessoal e profissional.

Por fim, agradeço aos meus orientadores internos, o professor João Carneiro e a professora e nutricionista Marisa Figueiredo, por toda a paciência, disponibilidade, dicas, conselhos e ajuda prestada para a realização deste relatório.

“Nutre a tua vida humana com bastante qualidade,
porque obterás com toda a certeza
um rico alimento”

Palavras chave

Centro Social, Segurança alimentar, Educação Alimentar, Questionário de Frequência alimentar.

Resumo

Os centros sociais são instituições destinadas essencialmente a crianças e idosos que em termos de segurança alimentar são considerados grupos de risco, por apresentarem maior sensibilidade.

O relatório foi elaborado no âmbito do estágio curricular e realizado na instituição do Centro Social de Midões, tendo como um dos objetivos a verificação do sistema de segurança alimentar da instituição. Para o efeito recorreu-se ao material disponível sobre o sistema HACCP, onde estavam identificadas todas as etapas e Pontos Críticos de Controlo. Para averiguar a conformidade dos pré-requisitos recorreu-se a uma lista de verificação. Numa outra vertente o trabalho teve como objetivo a melhoria das ementas oferecidas, e ainda, a promoção de hábitos de alimentação e comportamentos saudáveis; nos idosos com aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar, enquanto nas crianças com a elaboração de atividades lúdicas relacionadas com os alimentos.

Foram apresentadas medidas de melhoria tanto no sistema HACCP implementado como nas ementas oferecidas aos utentes.

Em suma, pôde verificar-se que existem algumas lacunas no sistema HACCP, nomeadamente ao nível do respeito pelas temperaturas recomendadas, uma vez que certos equipamentos de frio ultrapassaram os limites máximos recomendados. Verificou-se ainda que os funcionários da instituição não se encontram informados acerca das medidas para a manutenção da segurança dos alimentos. Em relação às ementas sugeridas, estas foram bem aceites pela maioria dos consumidores, apresentando-se mais saudáveis que as existentes. Através dos questionários de frequência alimentar constatou-se que os alimentos considerados saudáveis não são consumidos diariamente pelos inquiridos. Por fim, as atividades desenvolvidas com as crianças provaram ser uma estratégia bem sucedida para o aumento do conhecimento dos alimentos, de maneira a que estas no futuro mantenham hábitos saudáveis com o consumo de frutas e vegetais que, atualmente, são pouco consumidas.

Keywords

Elderly Centre, Food Safety, Food Education, Food frequency questionnaire.

Abstract

Social centre aim to care essentially children and elderly than those groups are considered in terms of food security, these two groups are considered at risk because they have greater sensitivity.

This report was prepared as part of practical curricular and made in establishing the Center of Social Midões, having as an objective verification of the food safety system of the institution. For this purpose we used the material available on the HACCP system, where all steps were identified and Critical Control Points. To ascertain the conformity of prerequisites resorted to a checklist. In another aspect the work aimed at improving the menus offered, and also the promotion of eating habits and healthy behaviors, the elderly with application of a Food Frequency Questionnaire, while children with developing play activities related food.

Improvement measures were presented in both the HACCP system implemented as the menus offered to users.

In summary, it could be verified that there are some gaps in HACCP, particularly in terms of compliance with the recommended temperatures, since some equipment cooling exceeded the maximum recommended. It was also found that employees of the institution are not informed about the measures to maintain the safety of food. Regarding the suggested menus, these were well accepted by most consumers, presenting healthier than existing ones. Through food frequency questionnaires found that healthy foods are not considered by the respondents consumed daily. Finally, the activities with the children proved to be a successful strategy to increase knowledge of food, so that they remain healthy habits in the future with the consumption of fruits and vegetables that currently are not consumed.

Índice geral

1. Introdução	1
2. Sistema de Segurança Alimentar - o HACCP	3
2.1. Princípios e metodologias	3
2.2. Boas práticas e pré requisitos	4
2.2.1. Lista de Verificação	4
2.3. Pontos Críticos de Controlo	5
2.4. Sistemas de documentação e registos	5
3. Educação alimentar	5
3.1. Crianças	6
3.2. Idosos	7
4. Caso prático	8
4.1. Apresentação do Centro Social de Midões	8
a) Áreas de intervenção	8
4.2. Acompanhamento do sistema HACCP	9
4.2.1. Verificação de pré requisitos	9
4.2.2. Análise dos Pontos Críticos de Controlo	9
a) Preparação de produtos hortícolas - PCC 1	9
b) Fritura - PCC 2	10
c) Arrefecimento de produtos confeccionados - PCC 3	10
4.2.3. Verificação dos pré requisitos - Listas de verificação	10
4.2.4. Registos equipamentos de frio	11
a) Refrigeração	11
b) Congelação	12
4.2.5. Confeção, Distribuição e Serviço dos alimentos	12
a) Temperatura de confeção	12
b) Amostras testemunha	13
c) Serviço e Distribuição	13
4.2.6. Resultados	13
4.2.6.1. Pontos Críticos de Controlo	13
a) Preparação de produtos hortícolas - PCC 1	13
b) Fritura - PCC 2	14
c) Arrefecimento de produtos confeccionados - PCC 3	14
4.2.6.2. Verificação de pré-requisitos	15
4.2.6.3. Equipamentos de frio	16
a) Refrigeração	16
b) Congelação	19
4.2.6.4. Confeção e Distribuição dos alimentos	20
a) Temperatura de confeção	20
b) Temperatura de Serviço e Distribuição	21
4.3. Atividades de educação alimentar com idosos e crianças	22
4.3.1. Crianças e descrição de atividades	22
4.3.2. Idosos e descrição de atividades	23
a) Questionário de Frequência Alimentar	23
4.3.3. Resultados	24
4.3.3.1. Atividades desenvolvidas com as crianças - reações	24
4.3.3.2. Atividades desenvolvidas com os idosos - reações	24
a) Questionário de Frequência Alimentar	24
5. Conclusão	30
6. Referências	32

Índice de figuras

Figura 1-	Sequência lógica para a aplicação do sistema HACCP (adaptado: Pinto e Neves,2010)	3
Figura 2-	Diferenciação de perigos não significativos e significativos, e decisão sobre o respetivo controlo, através de pré requisitos ou do plano HACCP	4
Figura 3-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento da despensa do dia destinado aos iogurtes e limite máximo e mínimo recomendado	17
Figura 4-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento da despensa do dia destinado aos Legumes e limite máximo e mínimo recomendado	17
Figura 5-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento da despensa do dia destinado aos produtos processados e limite máximo e mínimo recomendado.	17
Figura 6-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento da despensa do dia destinado aos iogurtes e limite máximo e mínimo recomendado.	18
Figura 7-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado às manteigas.	18
Figura 8 -	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado ao bacalhau desfiado.	18
Figura 9-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado aos produtos processados.	19
Figura 10-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado aos produtos de carne.	20
Figura 11-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado aos produtos de carne e peixe	20
Figura 12-	Temperaturas de refrigeração observadas no equipamento do armazém, destinado aos produtos peixe e vegetais.	20
Figura 13-	Temperaturas de confeção dos pratos de peixe	21
Figura 14-	Temperaturas de confeção dos pratos de carne	21
Figura 15-	Temperaturas de Distribuição e Serviço dos pratos de peixe	21
Figura 16-	Temperaturas de Distribuição e Serviço dos pratos de carne	21
Figura 17-	Frequência de refeições realizadas pelos participantes	25
Figura 18-	Frequência de água consumida pelos participantes	26
Figura 19-	Frequência alimentar de “Não consumo” dos diferentes tipos de alimentos	26
Figura 20-	Frequência alimentar de “Consumo uma vez por semana” dos diferentes tipos de alimentos	27
Figura 21-	Frequência alimentar de “Consumo entre duas a quatro vezes” dos diferentes tipos de alimentos	27
Figura 22-	Frequência alimentar de “Consumo mais quatro vezes” dos diferentes tipos de alimentos	28
Figura 23-	Frequência alimentar de “Consumo diário” dos diferentes tipos de alimentos	28

Índice de tabelas

Tabela 1-	Porções recomendadas aos idosos, de acordo com a Roda dos Alimentos (APN, 2011)	7
Tabela 2-	Temperatura recomendada para refrigeração dos alimentos da despensa do dia	10
Tabela 3-	Temperatura recomendada para refrigeração dos alimentos do armazém	10
Tabela 4-	Temperaturas internas mínimas de segurança, para os diferentes produtos (MBP - CSM; Baptista e Linhares, 2005)	12
Tabela 5-	Não conformidades e respetivas ações corretivas, para a correta preparação de produtos hortícolas crus	14
Tabela 6-	Não conformidades e respetivas ações corretivas, para os óleos de fritura	14
Tabela 7-	Não conformidades e respetivas ações corretivas, arrefecimento correto	15
Tabela 8-	Temperatura máxima, mínima e média de cada equipamento da despensa do dia	16
Tabela 9-	Temperatura máxima, mínima e média de cada equipamento do armazém	18
Tabela 10-	Temperatura máxima, mínima e média de cada equipamento do armazém.	19
Tabela 11-	Estado nutricional dos idosos em %,classificado de acordo os critérios de “Lipschitz (1994)” citado em (Rebelo, 2007)	25