

### Revisão do 1º dia

- Todos os estabelecimentos alimentares têm de ter uma licença obrigatória atualizada e válida emitida pelo Departamento de Saúde da Cidade de Nova Iorque (New York City Health Department).
- Os inspetores de saúde têm o direito de inspecionar qualquer serviço de fornecimento de alimentos ou estabelecimento de processamento alimentar em funcionamento. Os inspetores têm de ter acesso a todas as áreas do estabelecimento durante uma inspeção.
- Em conformidade com o Código de Saúde da Cidade de Nova Iorque (New York City Health Code), os supervisores de todos os estabelecimentos alimentares têm de ter um Food Protection Certificate (Certificado de Segurança Alimentar).
- *Alimentos* são qualquer substância comestível, gelo, bebida ou ingrediente utilizado ou vendido para consumo humano.
- Os Alimentos Potencialmente Perigosos (Potentially Hazardous Foods, PHF) são alimentos que suportam o desenvolvimento rápido de microrganismos.
- Exemplos de PHF incluem todas as carnes cruas e cozinhadas, aves, leite e laticínios, peixe, marisco, tofu, arroz cozinhado, massa, feijão, batata e alho em óleo.
- A Zona de Perigo de Temperatura situa-se entre os **5°C e os 60°C (41°F e 140°F)**. A maior parte dos microrganismos nocivos reproduz-se rapidamente neste intervalo de temperatura.
- Os três tipos de termómetros que podem ser utilizados para medir a temperatura dos alimentos são: **sonda bimetálica** (intervalo entre -18°C e 104°C [0°F e 220°F]), **termómetro de binário termoelétrico** e **termistor** (digital). *A utilização de termómetros de vidro em estabelecimentos alimentares é proibida por lei.*
- A carne inspecionada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) tem de ter obrigatoriamente um **selo de inspeção do USDA**.
- O peixe fumado tem de ser conservado **a uma temperatura igual ou inferior a 3°C (38°F)** para evitar o desenvolvimento da bactéria *Clostridium botulinum*.
- O marisco tem de ser recebido com a devida **rotulagem**. Esta rotulagem tem de ser arquivada durante pelo menos **90 dias** após a utilização do produto.
- O leite e os laticínios têm de ser pasteurizados, com data de validade até 9 dias, ou ultrapasteurizados, com data de validade até 45 dias.
- Todas as frutas e legumes servidos crus têm de ser lavados cuidadosamente antes de serem servidos.

- Todos os alimentos comercializados em embalagens de atmosfera modificada têm de ser utilizados de acordo com as especificações do fabricante.
- A embalagem em vácuo de qualquer produto alimentar num estabelecimento de venda a retalho é proibida por lei, exceto em caso de autorização especial obtida através do Departamento de Saúde da Cidade de Nova Iorque.
- FIFO significa **First In First Out** (primeiro a entrar, primeiro a sair). O primeiro passo para a implementação do método FIFO é datar os produtos.
- O Código de Saúde da Cidade de Nova Iorque estipula que todos os alimentos têm de ser obrigatoriamente armazenados a pelo menos **15 centímetros (6 pol.)** de distância do chão.
- Para evitar a **contaminação cruzada**, os alimentos crus guardados em frigoríficos têm de ser colocados **abaixo** dos alimentos cozinhados.
- As temperaturas mais frias retardam o crescimento de microrganismos.
- Todos os alimentos refrigerados têm de ser mantidos a uma temperatura igual ou inferior a 5°C [41°F] (exceto o peixe fumado, que tem de ser mantido sempre a temperaturas iguais ou inferiores a 3°C [38°F]).
- Mantenha as áreas de armazenamento seco bem iluminadas e ventiladas.
- Nunca armazene alimentos sob tubos de águas residuais ou esgoto.
- Os alimentos armazenados têm de ser mantidos cobertos e guardados em recipientes à prova de parasitas.
- O gelo destinado ao consumo humano não pode ser utilizado para conservar latas, garrafas ou outros produtos alimentares.
- No caso de alimentos armazenados diretamente no gelo, a água decorrente desse gelo tem de ser constantemente escoada.
- O cartaz de "First Aid Choking" (Primeiros socorros em caso de asfixia) tem de ser afixado num local bem visível em cada área destinada a refeições.
- Os estabelecimentos alimentares que servem bebidas alcoólicas têm de afixar obrigatoriamente o cartaz "Alcohol and Pregnancy Warning" (Aviso sobre o álcool e a gravidez).
- O aviso "Wash Hands" (Lave as mãos) tem de estar afixado em todos os lavatórios para lavar as mãos.
- Têm de ser afixados avisos de "No Smoking" (Proibido fumar) bem visíveis em todas as áreas das instalações.

## Revisão do 2º dia

- Existem três grandes perigos para a saúde humana: *físicos, químicos e biológicos*.
- A presença de um objeto estranho (por exemplo, pedaços de vidro, peças metálicas) num alimento é considerada um perigo físico.
- A presença de químicos perigosos (por exemplo, pesticidas, agentes de limpeza, medicamentos sujeitos a receita médica) num alimento representa um perigo químico.
- A presença de microrganismos (bactérias, vírus, parasitas e fungos) num alimento constitui um perigo biológico.
- Os alimentos contaminados com bactérias (*patogénicas*) nocivas podem não aparentar estar contaminados, não apresentando alterações na aparência, sabor ou cheiro.
- Em condições favoráveis, o número de bactérias nos alimentos pode duplicar a cada 20 ou 30 minutos.
- O crescimento das bactérias ocorre em quatro fases: "**lag**" (**latência**), "**log**" (**exponencial**), **estacionária** e **declínio**.
- O crescimento mais rápido de bactérias ocorre na **fase exponencial (log)**.
- Seis fatores afetam o crescimento de bactérias: **A**limentos, **A**cidez, **T**emperatura, **T**empo, **O**xigénio e **H**umidade (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).
- Os vírus não podem reproduzir-se nos alimentos. No entanto, os vírus podem ser transmitidos às pessoas se tiverem contacto com os alimentos.
- A hepatite A e o norovírus são dois tipos de vírus de origem alimentar. Estes vírus transmitem-se quando uma pessoa ingere alimentos ou água que foram contaminados com as fezes de uma pessoa infetada. A lavagem adequada das mãos após a utilização da casa de banho pode evitar a transmissão.
- *Trichinella spiralis*, que dá origem à triquinose, é um parasita de origem alimentar encontrado normalmente em carne de porco mal cozinhada. Para evitar a triquinose, cozinhe a carne de porco até atingir os 66°C (150°F) durante 15 segundos.
- *Anisakis simplex* é um parasita de origem alimentar normalmente encontrado no peixe de água salgada.
- *Salmonella enteritidis* é uma bactéria encontrada frequentemente em carne de aves crua e ovos crus.

- É possível controlar o crescimento do microrganismo *Clostridium perfringens* através do **arrefecimento rápido**, do **reaquecimento rápido** e **evitando a preparação antecipada de alimentos**.
- *Staphylococcus aureus* é uma bactéria normalmente presente em seres humanos saudáveis.
- A intoxicação alimentar por estafilococos é uma causa comum de doença de origem alimentar causada por *Staphylococcus aureus*, que pode ser prevenida através de uma higiene pessoal cuidadosa e evitando o contacto direto das mãos com alimentos prontos a consumir.
- Os trabalhadores do setor alimentar com algum tipo de doença potencialmente transmissível por contacto com os alimentos ou através dos alimentos, não devem trabalhar até estarem completamente recuperados.
- A carne picada (por exemplo, hambúrgueres) tem de ser obrigatoriamente cozinhada a uma temperatura mínima de 70°C (158°F) para eliminar a *E. coli 0157:H7*.
- *Clostridium botulinum* é uma bactéria que causa botulismo. Está associada a conservas caseiras, peixe fumado, alho em óleo e qualquer alimento em ambiente anaeróbico (sem ar).
- A intoxicação por *escombrídeos* ocorre através do consumo de determinados peixes com níveis elevados de histaminas (por exemplo, atum, carapau, bonito, dourado, anchovas) devido a temperaturas e tempos de conservação inadequados.
- As mãos têm de ser cuidadosamente lavadas após qualquer atividade através da qual possam ser contaminadas. Por exemplo, as mãos têm de ser lavadas antes de começar a trabalhar e após o manuseamento de alimentos crus, após a utilização da casa de banho, e sempre que tossir, espirrar, fumar, comer, beber e coçar.
- O Código de Saúde da Cidade de Nova Iorque estipula que os lavatórios para as mãos devem estar facilmente acessíveis a menos de 8 metros (25 pés) de todas as áreas de preparação de alimentos e no interior ou próximo das instalações sanitárias.
- Os lavatórios para as mãos têm de ter disponível sabão/detergente, água corrente quente e fria, toalhas de papel ou um secador de mãos, e ter um sinal de aviso "Wash Hands" (Lave as mãos).
- O Código de Saúde da Cidade de Nova Iorque estipula que todos os trabalhadores do setor alimentar têm obrigatoriamente de usar toucas, aventais e roupa limpos, e que não podem usar joias nos braços e nas mãos (à exceção de alianças de casamento e pulseiras médicas). Os trabalhadores do setor alimentar também devem evitar usar maquilhagem.

### Revisão do 3º dia

- Existem três métodos aceitáveis para descongelar alimentos congelados: refrigerando-os, colocando-os sob água fria corrente ou descongelando-os num microondas e cozinhando-os imediatamente a seguir.
- A contaminação cruzada ocorre quando as bactérias de alimentos crus penetram num alimento cozinhado ou pronto a ser consumido.
- As aves, carne recheada e recheios têm de ser cozinhados até uma temperatura interna de 74°C (165°F).
- A carne picada e os alimentos que contenham carne picada têm de ser cozinhados até uma temperatura interna de 70°C (158°F).
- A carne de porco tem de ser cozinhada até uma temperatura interna de 66°C (150°F).
- Os ovos crus têm de ser cozinhados até à temperatura mínima de 63°C (145°F).
- Peixe, marisco, carne de vaca, borrego e todas as outras carnes têm de ser cozinhadas à temperatura mínima de 60°C (140°F).
- Todos os alimentos quentes guardados em unidades de conservação a quente têm de ser mantidos a uma temperatura igual ou superior a 60°C (140°F).
- As formas eficazes de arrefecer alimentos rapidamente incluem: imersão dos alimentos em água fria com agitação ocasional; colocar os alimentos a uma altura até 5 cm (1 a 2 pol.) em recipientes de arrefecimento com até 10 cm (4 pol.) de profundidade; utilizar uma unidade de arrefecimento rápido; e dividir alimentos sólidos em porções mais pequenas (porções de 2,72 kg [6 lbs.] ou menos).
- Os alimentos quentes colocados num frigorífico para arrefecer têm de ser tapados apenas quando tiverem arrefecido completamente até aos 5°C (41°F) ou menos.
- Os alimentos previamente cozinhados e refrigerados que serão servidos numa unidade de conservação a quente, têm de ser reaquecidos rapidamente até aos 74°C (165°F) num fogão ou forno. *Nunca utilize uma unidade de conservação a quente para reaquecer alimentos.*
- Nunca utilize as mãos nuas diretamente quando trabalha com alimentos prontos a consumir. Use sempre um **par de luvas esterilizadas e limpas**, ou utilize **pinças**, uma **espátula**, **papel vegetal** ou **uma colher de servir**.
- Quando usar luvas descartáveis, mude-as frequentemente para evitar a contaminação dos alimentos.
- É necessário instalar sifões em todos os lavatórios culinários (para alimentos) e lava-louças.

- Têm de ser instaladas válvulas de alívio de pressão (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) em qualquer equipamento que tenha ligação direta a qualquer ponto de abastecimento de água potável. Os exemplos incluem máquinas de gelo, máquinas de café e máquinas de lavar loiça.
- A ligação cruzada pode ser evitada através da instalação de uma válvula de alívio de pressão em torneira para mangueira.
- Todos os aparelhos de produção de água quente têm de ser instalados por um canalizador licenciado e a evacuação de gases tem de ser monitorizada.
- A legislação da cidade de Nova Iorque proíbe o despejo de gordura em lavatórios que não disponham de um intercetor de gordura adequado.

## Revisão do 4º dia

- A sequência correta para lavar a louça à mão é *lavar, passar por água limpa, desinfetar e deixar secar ao ar.*
- Entre cada utilização, as tábuas de cortar têm de ser obrigatoriamente *lavadas, passadas por água limpa e desinfetadas.*
- Para desinfetar em água quente, é necessário submergir os utensílios em água a **77°C (170°F)** durante pelo menos 30 segundos.
- Para preparar uma solução desinfetante com 50 ppm de cloro, adicione 14 gramas (½ onça) de lixívia a 3,8 litros (1 galão) de água.
- A solução desinfetante com 50 ppm é utilizada para submergir os utensílios durante pelo menos 1 minuto.
- Para preparar uma solução desinfetante com 100 ppm de cloro, adicione 28 gramas (1 onça) de lixívia a 3,8 litros (1 galão) de água.
- A solução desinfetante com 100 ppm é normalmente utilizada para limpar, pulverizar ou verter.
- Os panos de limpeza têm de ser guardados numa solução desinfetante de 50 ppm.
- Durante a desinfecção química, a solução química tem de ser verificada através de um kit de teste.
- As instalações sanitárias para clientes são obrigatórias em todos os estabelecimentos alimentares que tenham áreas de restaurante com 20 ou mais lugares.
- As três principais estratégias da gestão integrada de pragas são: *matar à fome, expulsar e destruir.*
- Quando os alimentos não estão ao alcance de ratos que infestaram um restaurante, estes abandonam o local.
- Sabe-se que os ratos conseguem entrar nos edifícios através de orifícios tão pequenos como uma moeda.
- A presença de fezes frescas de rato num estabelecimento alimentar constitui uma infração grave.
- Os inseticidas e rodenticidas apenas podem ser aplicados em restaurantes por um técnico autorizado e especializado no controlo de pragas.
- O melhor método para eliminar moscas e baratas de um estabelecimento é através da limpeza e desinfecção adequadas.

## Revisão do 5º dia

- **HACCP** é a sigla de **H**azard **A**nalysis and **C**ritical **C**ontrol **P**oint (Análise de Perigos e Ponto de Controlo Crítico).
- O sistema HACCP é um sistema de segurança alimentar para controlar o crescimento de microrganismos nocivos.
- Os sete princípios do HACCP são: *Identificar perigos, determinar os pontos de controlo críticos (Critical Control Points, CCP), definir limites críticos, monitorizar os pontos críticos, tomar medidas corretivas, verificar se o sistema está a funcionar e manter registos.*
- Um ponto de controlo crítico é qualquer ponto no fluxo de alimentos onde é necessário agir para eliminar o perigo.
- Se os alimentos potencialmente perigosos ficarem na Zona de Perigo de Temperatura durante mais de 2 horas, os alimentos deixam de ser seguros e têm de ser eliminados.
- Na preparação de saladas frias como as de atum, a melhor prática é refrigerar previamente os ingredientes.
- A gordura trans artificial aumenta o LDL (o colesterol "mau"), dando origem a problemas cardíacos.
- A gordura trans artificial está banida de todos os alimentos em restaurantes.
- Para melhorar a segurança alimentar, bem como a segurança e as práticas gerais no local de trabalho, proceda regularmente a uma autoavaliação das operações alimentares.
- As lesões mais frequentes entre os trabalhadores de restaurantes no local de trabalho são **escorregamentos, tropeçar, quedas, cortes, lacerações, queimaduras, distensões musculares, entorses e choques elétricos.**
- Para evitar escorregamentos, tropeçar e quedas, os trabalhadores do setor alimentar têm de utilizar calçado antiderrapante.