Dia Mundial da Segurança dos Alimentos

7 de junho 2020

A Segurança dos Alimentos depende de todos!

A Segurança dos Alimentos depende de todos!

O **Dia Mundial da Segurança dos Alimentos** é celebrado a **7 de junho** e procura chamar a atenção e inspirar ações que contribuam para a prevenção, deteção e gestão dos riscos alimentares, contribuindo desta forma para a segurança alimentar, a saúde humana, a prosperidade económica, a agricultura, o acesso aos mercados, o turismo e o desenvolvimento sustentável.

Todas as pessoas têm direito a alimentos seguros, nutritivos e suficientes pois sem acesso a estes, o desenvolvimento humano não pode ter lugar. A segurança dos alimentos é fundamental para promover a saúde e acabar com a fome, 2 dos 17 objetivos da **Agenda para o Desenvolvimento Sustentável de 2030**.

No entanto, a segurança dos alimentos é regularmente considerada pelos cidadãos como um dado adquirido.

É muitas vezes invisível até ocorrer uma intoxicação alimentar.

Caso produza, processe, venda ou prepare alimentos, então, tem um papel a desempenhar para os manter seguros.

Todas as pessoas ao longo da cadeia alimentar são responsáveis pela segurança dos alimentos.

Este dia internacional é uma oportunidade para reforçar a ideia que todos temos de nos esforçar no sentido de garantir que os alimentos que consumimos são seguros.

As doenças transmitidas pela via alimentar são geralmente provocadas por agentes infeciosos (biológicos--bactérias, vírus, parasitas) ou tóxicos (químicos – poluentes, contaminantes ambientais, substâncias indesejáveis, resíduos de medicamentos e de fitofármacos, biotoxinas, fitotoxinas, micotoxinas e alergénios) que entram no corpo humano através de alimentos contaminados (incluindo a água).

Foto de Omotayo Tajudeen no Pexels

Não há segurança alimentar sem segurança dos alimentos

Se um alimento não é seguro ou nutritivo, então não pode ser considerado, na verdadeira aceção da palavra, um alimento, pois não cumpre a sua função e, pelo contrário, provoca doença.

A segurança alimentar será alcançada quando todas as pessoas, em todos os momentos, tiverem condições de acesso regular a alimentos suficientemente seguros e nutritivos para um crescimento e desenvolvimento normais e uma vida ativa e saudável respeitando as diferenças próprias da cultura dos povos.

A segurança dos alimentos consiste em assegurar que esses alimentos não são veículo de transmissão de doenças eliminando, ou reduzindo, os riscos (biológicos, físicos ou químicos) dos mesmos.

De facto, a segurança dos alimentos é uma parte crítica da componente utilização das **quatro dimensões da segurança alimentar**.

Quatro dimensões da segurança alimentar

- **Disponibilidade**
- **Acesso**
- **Utilização**
- **Estabilidade**

As doenças de origem alimentar provocam entraves ao desenvolvimento socioeconómico, ao exercerem tensões sobre os sistemas de saúde e ao prejudicarem as economias nacionais, o turismo e o comércio.

Foto de Motortion Films no Shutterstock

A ingestão de produtos inseguros tem um preço enorme na saúde humana e na economia

A Organização Mundial da Saúde estima que mais de 600 milhões de pessoas adoecem e 420.000 morrem todos os anos por ingerirem alimentos contaminados com bactérias e vírus patogénicos, parasitas, toxinas, substâncias indesejáveis ou resíduos de produtos químicos. As consequências da ingestão de produtos não seguros podem ir da simples diarreia ao cancro.

De acordo com o Banco Mundial o impacto económico é também bastante elevado provocando, nas economias mais frágeis, de baixo e médio rendimento, perdas de produtividade anual de cerca de 95 biliões de dólares.

A comunicação de qualquer incidente relativo à segurança de um determinado alimento também pode conduzir a perturbações no comércio desse tipo de alimento, o que também será gerador de impacto sobre a economia (o valor do comércio de alimentos é de 1,6 biliões de dólares, o que representa aproximadamente 10% do comércio total anual a nível mundial).

A educação para a segurança dos alimentos ajuda os consumidores a fazer escolhas informadas e saudáveis e a promover um abastecimento alimentar mais seguro.

Foto de Daniel Cuklev no Foodiesfeed

A segurança dos alimentos é uma responsabilidade partilhada da produção ao consumo

A segurança dos alimentos é **responsabilidade de todos** e, portanto, depende de todos.

Na atualidade os géneros alimentícios são processados em grandes volumes e distribuídos a distâncias cada vez maiores o que pode potenciar inúmeros fatores que conduzem a que os alimentos se tornem inseguros. Assim, para garantir a segurança dos alimentos, é essencial a colaboração, de todos os intervenientes da cadeia, desde a produção primária ao consumidor final, em paralelo com a existência da necessária regulamentação e a verificação da implementação dessa mesma regulamentação.

Todos os governos devem criar condições para assegurar que todos os cidadãos acedem a alimentos seguros e nutritivos.

As políticas públicas devem promover sistemas agrícolas e alimentares sustentáveis capazes de agregar colaborações multissetoriais entre os operadores e as entidades responsáveis pela saúde pública, pela a saúde animal, pela agricultura e outros setores.

As autoridades ligadas à segurança dos alimentos podem e devem gerir os riscos sanitários ao longo de toda a cadeia alimentar, incluindo nas situações de emergência.

Os governos nacionais devem promover políticas alinhadas com as normas internacionais estabelecidas pela Comissão do *Codex Alimentarius*.

Portugal é um Estado Membro da União Europeia na qual funciona um Mercado Único para os géneros alimentícios e para os produtos agrícolas e pecuários. Para que esse Mercado possa funcionar de forma equilibrada existe uma imperiosa necessidade de que se cumpram as regras harmonizadas entre todos os Estados Membros para não se gerarem situações

que provoquem distorções devido a práticas que configurem deslealdade de concorrência.

No espaço do Mercado Único são aplicadas políticas públicas que asseguram, e por vezes suplantam, o cumprimento dos princípios e as regras instituídas pelo *Codex Alimentarius*.

Há muito que o Mercado Único europeu definiu como objetivo central das suas políticas públicas em matéria de segurança dos alimentos, a construção de um espaço económico no qual os padrões de segurança sanitária fossem dos mais exigentes do Mundo, o que aconteceu na sequência da chamada "Crise das vacas loucas". Depois dessa crise, foi estabelecida doutrina e foram enunciados princípios e criadas estruturas orgânicas específicas para avaliação e gestão dos riscos sanitários que podem estar presentes nos alimentos. Entre essas estruturas organizativas deve ser dado especial destaque à Autoridade Europeia para Segurança dos Alimentos (EFSA) um organismo que é responsável pela "avaliação dos riscos" sanitários dos alimentos produzidos e distribuídos na União Europeia.

Os avaliadores são cientistas independentes que se organizam por painéis temáticos e procedem à caraterização de todos os aspetos relacionados com os perigos sanitários que podem impactar com a segurança de qualquer alimento.

Esta avaliação científica independente confere credibilidade ao sistema, respeitando o princípio da segregação de funções e serve de base para a elaboração da necessária regulamentação.

Os operadores das empresas do setor alimentar devem garantir que os alimentos que disponibilizam são seguros. O controlo preventivo (autocontrolo) pode restringir ao mínimo os problemas de segurança dos alimentos.

Todos os atores envolvidos nas operações de produção de alimentos - do processamento ao retalho - devem assegurar a conformidade da segurança através da aplicação de sistemas de controlo baseados nos princípios HACCP.

Este sistema carateriza, deteta, avalia e neutraliza riscos significativos que interfiram com a segurança dos alimentos ao longo da cadeia alimentar, do final da

produção primária até ao consumo. Para além deste sistema é imprescindível que os controlos efetuados pelos operadores sejam complementados com boas práticas de higiene nas operações de fabrico, de armazenagem, de conservação, de transporte e apliquem técnicas capazes de reter o valor nutricional e a segurança dos alimentos.

Atualmente, os sistemas de controlo oficial e os respetivos níveis de desempenho são fatores que credibilizam o funcionamento dos fluxos comerciais dos géneros alimentícios e são imprescindíveis para assegurar o comércio global.

As metodologias de controlo robustas e auditáveis estão na base dos sistemas de certificação, incluindo os que certificam a segurança sanitária dos géneros alimentícios.

Sem a adequada certificação sanitária dos géneros alimentícios, enquanto bens transacionáveis, não existe a menor possibilidade dos fluxos comerciais funcionarem harmoniosamente à escala global. Nesse domínio devem ser referidos os acordos SPS da Organização Mundial de Comércio (OMC), que utilizam as regras da Comissão do *Codex Alimentarius*.

Os consumidores devem contribuir para a segurança dos alimentos seguindo as **Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura** porque uma manipulação adequada dos alimentos é crucial para a prevenção de doenças de origem alimentar.

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura

1. Mantenha a limpeza

Embora a maior parte dos microrganismos não provoque doenças, grande parte dos mais perigosos encontram-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte, de onde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar. Assim:

a. Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo;
b. Lave as mãos depois de ir à casa de banho;
c. Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos;
d. Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

2. Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

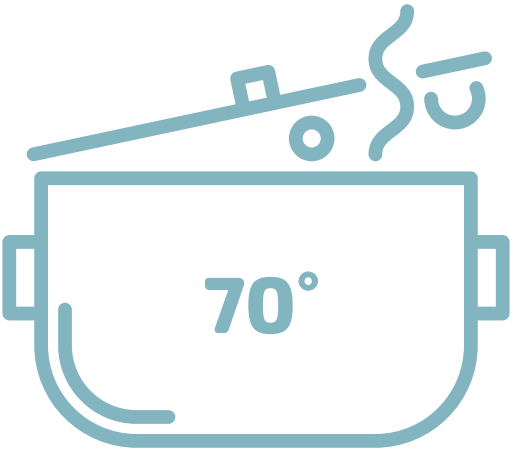
Alimentos crus, especialmente a carne, o peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem. Assim:

a. Separe carne e peixe crus de outros alimentos;
b. Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados;
c. Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados.

3. Cozinhe bem os alimentos

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Diversos estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70°C garante um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras. Assim:

a. Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe;
b. As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70°C (use um termómetro para confirmação). No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados;
c. Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado.



4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Os microrganismos podem multiplicar-se muito rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C e acima dos 60°C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5°C. Assim:

a. Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente;
b. Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C);
c. Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos;
d. Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico;
e. Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.

5. Utilize água potável e matérias-primas seguras

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar. Assim:

a. Utilize água potável ou trate-a para que se torne segura;
b. Selecione alimentos variados e frescos;
c. Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado;
d. Lave frutas e vegetais especialmente se forem comidos crus;
e. Não utilize alimentos com o prazo de validade expirado.

Os consumidores têm o poder de promover mudanças necessitando, no entanto, de ser capacitados para poderem fazer escolhas alimentares saudáveis e apoiar sistemas alimentares sustentáveis para o planeta. Em face da complexidade de que se reveste a segurança dos alimentos, os consumidores devem ter acesso a informações relevantes, atempadas, claras e confiáveis sobre os riscos nutricionais e sobre doenças associadas às suas escolhas alimentares livres.

As escolhas alimentares, dos consumidores, quando não seguras e não saudáveis, fazem aumentar a "carga de doença" a nível global. Na realidade cada ser humano tem necessidades nutricionais próprias em função da sua idade, da sua atividade física, da fase de desenvolvimento, da condição física e do estado de saúde. Sempre que essas necessidades não são satisfeitas de forma balanceada, por excesso ou por defeito, podem ser originadas situações que perturbam a saúde dos consumidores e com grande impacto sobre o sistema nacional de saúde de um país e consequentemente, sobre o seu desenvolvimento.

O modo como se utilizam os alimentos na satisfação das necessidades nutricionais dos humanos é influenciado pelo nível de instrução, pelo conhecimento e pela capacidade económica dos utilizadores.

Nas sociedades desenvolvidas em que o acesso aos alimentos não tem restrições significativas, em regra, os alimentos não cumprem apenas a função de satisfazer as necessidades vitais em nutrientes para a manutenção da vida, mas têm igualmente outras dimensões de cariz social, cultural e económicas.

Os regimes alimentares com excessos sistemáticos de sobrecarga nutricional, dão origem a um dos maiores problemas atuais de Saúde Pública – a obesidade mórbida. Atualmente estima-se que cerca de mil milhões de seres humanos padecem desta doença metabólica.

A aplicação boas práticas de higiene e fabrico nos sectores alimentar e agrícola contribuem para reduzir o aparecimento e a propagação de doenças de origem alimentar.

Foto de Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Investir em sistemas alimentares sustentáveis compensa

Alimentos seguros permitem facultar e melhorar a absorção adequada dos nutrientes pelo organismo humano, promovendo o desenvolvimento pessoal a longo prazo. A produção de alimentos seguros melhora a sustentabilidade, permitindo o acesso ao mercado e à produtividade, o que por sua vez impulsiona o desenvolvimento económico e a redução da pobreza, especialmente nas áreas rurais (objetivos do desenvolvimento sustentável da ONU – 2030).

Quando não se conseguem preservar as caraterísticas próprias dos alimentos, geram-se desperdícios, perdas de produção, que por vezes chegam a representar cerca de 30% do total da produção. A sustentabilidade dos sistemas de produção alimentar só pode ser alcançada se os desperdícios forem reduzidos ao mínimo, decorrentes de acidentes e não causas comerciais. A sustentabilidade dos sistemas de produção alimentar irá experimentar mutações bastante profundas no futuro próximo, através da valorização de outras formas de disponibilização de alimentos que sejam menos dispendiosas na energia consumida, como ocorre nos circuitos curtos e na economia circular.

Nas produções agrícolas e alimentares devem ser aplicados códigos de boas práticas.

As práticas agrícolas devem garantir o suprimento em alimentos seguros e em quantidade suficiente a nível global, ao mesmo tempo em que se adaptam os modos de produção às mudanças climáticas e minimizam os impactos ambientais futuros. À medida que os sistemas de produção de alimentos se transformam para se adaptarem às condições de mudança, os agricultores devem considerar cuidadosamente formas otimizadas de lidar com os riscos potenciais para garantir a segurança dos alimentos.

Para se obterem géneros alimentícios de origem animal ou vegetal em quantidade suficiente para que seja garantida a democratização do acesso e do consumo,

não basta dispor de plantas e animais de elevada produtividade. É necessário que os animais se desenvolvam, engordem, segreguem leite ou produzam ovos em elevadas quantidades, mas é também crucial que sejam mantidos em condições de bem-estar compatíveis com um estado de conforto individual. Outra condição essencial é a salvaguarda da respetiva saúde animal. Apenas os animais saudáveis e em condições adequadas de bem-estar animal são animais produtivos.

As plantas para se desenvolverem de forma equilibrada carecem de condições edafo-climáticas ecologicamente compatíveis com a sua biologia, solos com nutrientes próprios para o desenvolvimento nas diferentes fases de produção (desenvolvimento vegetativo, floração, frutificação, dormência vegetativa).

Só é possível obter géneros alimentícios aptos para consumo humano a partir de animais ou plantas em perfeito estado de saúde. O uso, quando imprescindível, de fitofármacos nas plantas e de medicamentos nos animais deve ser altamente regulado e controlado para que o seu uso não venha a tornar os alimentos inseguros.

Todas as atividades de produção de animais e plantas destinados à produção de alimentos, serão garantidamente mais rigorosas e cuidadas quando são apoiadas em suporte laboratorial e baseadas na melhor ciência. Na atualidade, nas explorações pecuárias, nas culturas vegetais, nas agroindústrias, são usados cada vez com maior frequência sistemas informatizados, digitais, robotizados que contribuem para diminuir o erro e corrigir precocemente todas as situações de desvio da conduta esperada e parametrizada.

Nos campos agrícolas, nas fábricas de rações, nos matadouros, nos laboratórios de diagnóstico, nos barcos de pesca, nas instalações agroindustriais, nos contentores de transporte de alimentos, nos restaurantes, em todos os pontos da cadeia, o respeito pelas regras de higiene é o requisito mais crítico.

A adoção de boas práticas na produção primária é o único ponto de partida aceitável para se poderem obter matérias-primas e usa-las no fabrico de alimentos em adequadas condições de segurança.

As produções agrícolas e alimentares devem seguir procedimentos controlados de modo a poderem ser monitorizados e submetidos a procedimentos de vigilância sanitária sempre que julgado necessário.

Foto de Matthew Henry no Burst

Anualmente, cerca de 700.000 pessoas morrem em todo o mundo devido a infeções causadas por agentes infeciosos resistentes aos medicamentos antimicrobianos.

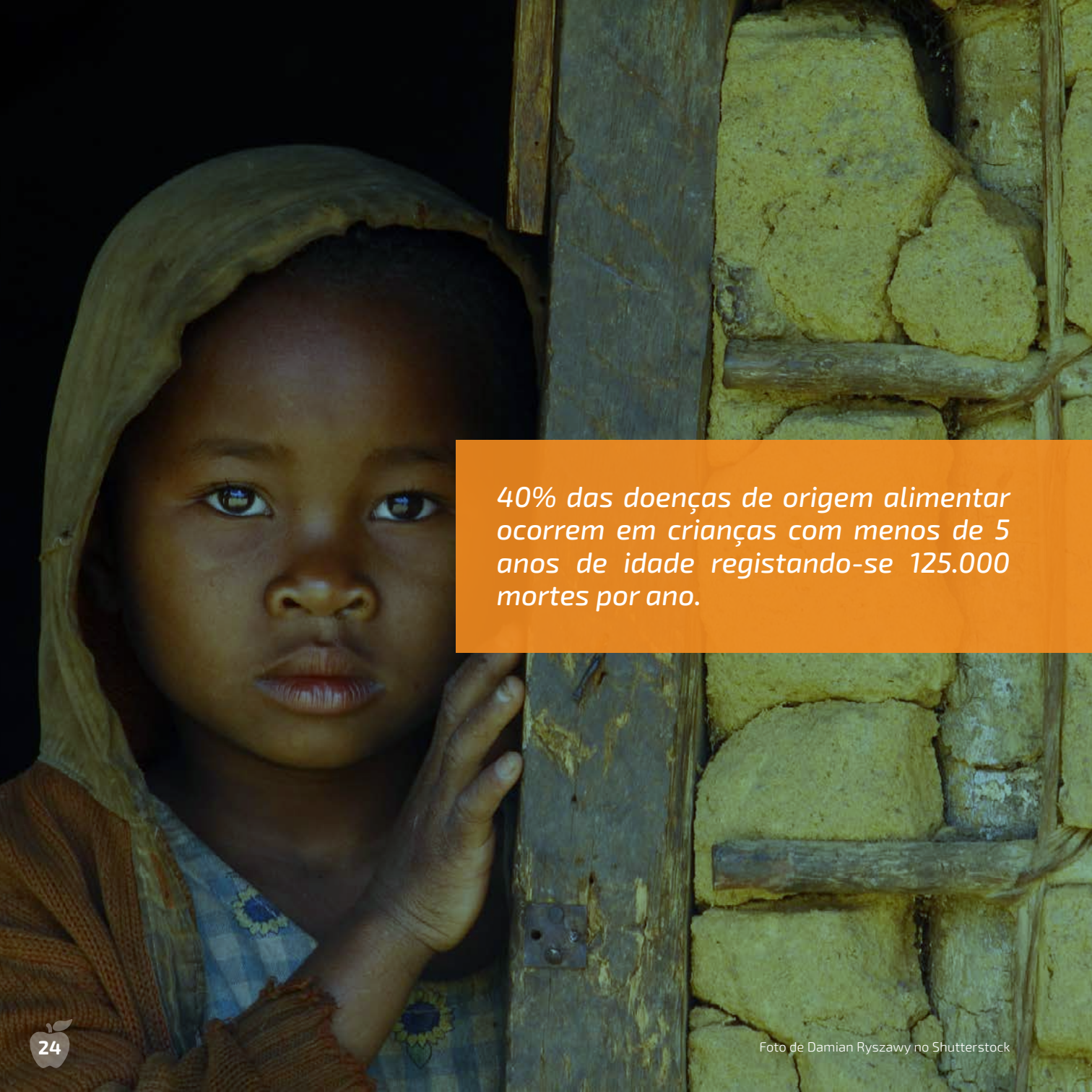
Foto de Drpnncpptak no Shutterstock

Implementação do conceito “Uma só saúde” para melhorar a segurança dos alimentos

A saúde das pessoas está ligada à saúde dos animais e à sanidade do meio ambiente. Existem agentes patogénicos que são transmissíveis dos animais para os humanos através do contato direto ou através dos alimentos, da água e do ambiente. Esses agentes têm impactos na saúde pública e no bem-estar socioeconómico.

Os Governos juntamente com os produtores de alimentos, as universidades, os especialistas, as organizações não-governamentais e internacionais devem combater de forma conjunta e articulada os riscos da segurança dos alimentos, como a resistência aos antimicrobianos (RAM), ou as bactérias patogénicas presentes nos frutos e nos vegetais como resultado do contato com o solo ou a água contaminada ou com os alimentos de origem animal.

A prevenção e controlo da RAM é na atualidade uma das maiores preocupações das autoridades sanitárias, pelo impacto que possui em termos de Saúde Publica, razão pela qual essas mesmas autoridades estabelecem parcerias com outras partes interessadas com vista a desenvolver e a implementar as estratégias nacionais.



40% das doenças de origem alimentar ocorrem em crianças com menos de 5 anos de idade registando-se 125.000 mortes por ano.

Foto de Damian Ryszawy no Shutterstock

A FAO e a OMS estão a apoiar os esforços globais para promover alimentos seguros

A FAO ajuda os países membros a prevenir, a gerir e a responder aos riscos ao longo da produção de alimentos enquanto a OMS facilita a prevenção global, a deteção e a resposta a ameaças à saúde pública associadas a "alimentos não seguros". As duas organizações trabalham para ajudar a garantir a confiança do consumidor nas suas autoridades e confiança no sistema de abastecimento. Através de mandatos complementares, a longo prazo a parceria entre a FAO e a OMS cobre uma série de questões para apoiar a segurança alimentar global e proteger a saúde dos consumidores.

A responsabilidade pela segurança dos alimentos é partilhada por um grupo diversificado de atores que se relacionam com os processos – Administração Pública, Organizações Reguladoras do Comércio, Agências de Desenvolvimento, Organizações comerciais, associações de consumidores, produtores primários e industriais, instituições académicas e de investigação científica, entidades do setor privado e múltiplos Organismos Internacionais (ONU, PAM, OMS, FAO, BM, OMC, EFSA, Comissão Europeia) – que têm de trabalhar em conjunto, em vários níveis, nas questões que possam afetar a segurança e a qualidade dos alimentos a nível global, regional e localmente.

A produção, a transformação, a distribuição e a disponibilização de alimentos seguros no nosso Planeta é um desafio global que nos convoca para a provável emergência de problemas relacionados com a escassez de oferta de alimentos nalguns pontos do globo. Estima-se que, anualmente, cerca de 600 milhões de pessoas não conseguem aceder a alimentos seguros em quantidade suficiente para satisfazer as suas necessidades alimentares básicas, ou seja, passam fome. Muitos morrem vitimados por essas situações de carência. Destes, cerca de 120 mil são crianças.

O que podemos todos fazer para garantir a segurança dos alimentos?

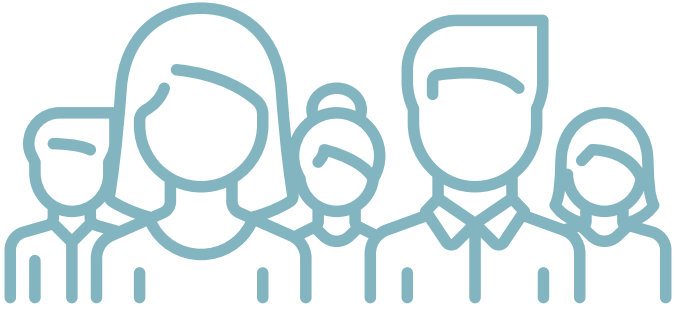
1. Garantir com as nossas ações a segurança dos alimentos

2. Produzir alimentos seguros de acordo com as boas práticas de produção e fabrico

3. Manter os alimentos seguros ao longo de toda a cadeia

4. Alimentarmo-nos com segurança tendo em conta a melhor informação disponível e a garantia das melhores práticas de higiene

5. Recordar que
   A Segurança dos Alimentos depende de todos!



Um dia Mundial para sublinhar a importância da “Segurança dos Alimentos”

O ano de 2020 será o segundo em que seremos convocados para celebrar “o dia Mundial da Segurança dos Alimentos”, instituído pela Organização das Nações Unidas no final de 2018.

O direito de aceder a alimentos seguros é uma das maiores conquistas da Civilização, mas infelizmente ainda não pode ser exercido por todos os cidadãos do mundo, especialmente nas zonas do globo em vias de desenvolvimento.

A responsabilidade de contribuirmos para que um dia todos os cidadãos do nosso planeta possam aceder a alimentos seguros é um peso que nos obriga a refletir, convocando os valores mais elementares e os referenciais mais justos e nobres que podem conduzir a Humanidade pelo percurso da dignidade.

Fernando Bernardo
Diretor-Geral de Alimentação e Veterinária