ERIS
Entidade Reguladora
Independente da Saúde

ALIMENTOS SEGUROS

BOLETIM TRIMESTRAL N.º 01, JAN - ABR| **2026**

SEGURANÇA SANITÁRIA DAS FÓRMULAS DESIDRATADAS PARA LACTENTES (FDL)

ALEITAMENTO MATERNO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, devendo ser complementado até aos 2 anos, de forma a assegurar um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

O aleitamento materno deve ser promovido e apoiado, atendendo aos seus benefícios amplamente reconhecidos para a saúde da criança ao longo da vida. No entanto, nas situações em que o leite materno não está disponível, a mãe não pode amamentar ou opta por não amamentar ou ainda a amamentação é contraindicada, temporária ou definitiva (por exemplo, devido ao uso de

DENUNCIE!

Poderá dirigir à ERIS as suas queixas e denúncias relacionadas aos estabelecimentos e produtos alimentares, através dos seguintes **contactos**:

262 64 10 / 57/2313000
262 49 70
eris@eris.cv
www.eris.cv

medicamentos incompatíveis), recomenda-se a utilização de substitutos do leite materno, nomeadamente as fórmulas desidratadas para lactentes (FDL), sob orientação de um profissional de saúde.

FÓRMULAS DESIDRATADAS PARA LACTENTES

As FDL constituem os únicos géneros alimentícios transformados capazes de satisfazer as necessidades nutritivas dos lactentes durante os primeiros meses de vida, até à introdução de uma alimentação complementar adequada.

A composição de FDL é especificamente adaptada às necessidades dos lactentes, considerando fatores como a idade, eventuais alergias, intolerância (como a lactose), refluxo e outras condições clínicas.

Neste contexto, a escolha adequada da fórmula, bem como a correta preparação, conservação e administração, são determinantes para assegurar o crescimento e desenvolvimento saudável da criança. Torna-se, por isso, essencial garantir que estes produtos sejam nutricionalmente adequados e microbiologicamente seguros.

SEGURANÇA SANITÁRIA DAS FÓRMULAS DESIDRATADAS PARA LACTENTES

A segurança sanitária das FDL assume particular relevância no âmbito da saúde pública, da nutrição infantil e da segurança alimentar, uma vez que destinam a um grupo especialmente vulnerável: lactentes com sistema imunológico ainda imaturo e reduzida capacidade de responder a agentes infeciosos. Assim, pequenas falhas higiossanitárias podem representar riscos significativos para a saúde na primeira infância. A preparação e manipulação não adequadas de FDL podem representar riscos para o lactente.

É imprescindível a aplicação das boas práticas na preparação, conservação e manipulação das FDL, de modo a minimizar o risco de doenças provocadas por possíveis microrganismos decorrentes da não implementação de boas práticas. As FDL são internacionalmente regulamentadas por regras do CODEX para garantir a segurança sanitária do alimento. Entretanto, a segurança sanitária não depende exclusivamente da indústria e das autoridades reguladoras, sendo o preparo em ambiente doméstico uma etapa crítica que exige particular atenção.

IMPORTÂNCIA DAS BOAS PRÁTICAS NO PREPARO DAS FDL

A adoção de boas práticas de higiene e manipulação, desde a preparação até ao consumo, é fundamental para prevenir a contaminação por microrganismos patogénicos e garantir a qualidade nutricional dos alimentos.

É essencial assegurar:

- Higienização adequada das mãos antes da preparação;
- Utilização de superfícies limpas e desinfetadas;
- Limpeza e esterilização dos utensílios;
- Preparação individualizada de cada porção, sempre que possível.

NA BU KAZA

ORIENTAÇÕES PARA A MANIPULAÇÃO SEGRA DE FDL EM CASA:

AQUISIÇÃO:

Verificar a integridade da embalagem, evitando produtos com deformações, ferrugem ou sinais de violação do lacre. A exposição do pó ao ar, humidade ou luz pode comprometer a segurança do produto.

CONSERVAÇÃO:

Armazenamento em local limpo, seco, ventilado e protegido da luz solar direta.

HIGIENE PESSOAL:

Lavar cuidadosamente as mãos com água e sabão antes da preparação e evitar o contato com internas dos utensílios.

HIGIENE DOS UTENSÍLIOS:

Lavar imediatamente após o uso com água e detergente, remover todos os resíduos e proceder à sua esterilização, sobretudo nos primeiros meses.

ÁGUA:

Utilizar apenas água potável previamente fervida. Nota: a água engarrafada não é estéril e deve igualmente ser fervida antes de ser utilizada.

PREPARO:

Utilizar água fervida (não inferior a 70 °C até 30 minutos após a fervura), adicionando a quantidade exata de FDL conforme as instruções do rótulo.

PREPARAÇÃO DE BIBERÕES/PORÇÕES COM ANTECEDÊNCIA:

Privilegiar a preparação imediata antes de cada toma. Caso seja necessário preparar com antecedência, conservar no frigorífico (≤ 5 °C) por até 24 horas.

REAQUECIMENTO DE BIBERÕES/PORÇÕES APÓS CONSERVAÇÃO:

Reaquecer apenas no momento da utilização. Eliminar quaisquer sobras não consumidas no prazo de 2 horas após o reaquecimento.

TRANSPORTE DE BIBERÕES/PORÇÕES PREPARADOS:

Transportar em saco isotérmico com acumuladores de frio e consumir no prazo máximo de 2 horas. Em alternativa, transportar o produto em pó e preparar no local com água a ≥ 70 °C.

ROTINA E SEGURANÇA:

Manter consistência nas práticas de higiene e estar atento a quaisquer alterações no estado do produto ou na saúde da criança.