

# + SAÚDE

## INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

É um problema causado principalmente pela ingestão de água ou alimentos contaminados por bactérias - os diferentes tipos de **Salmonella** e de **Staphylococcus aureus** são os mais frequentes agentes da infecção.



Salmonella



Staphylococcus aureus

A intoxicação pode ainda ser provocada por vírus, toxinas produzidas por eles, fungos ou por componentes tóxicos presentes em algumas plantas e produtos químicos. A contaminação dos líquidos ou alimentos ingeridos ocorre durante a manipulação, o preparo ou mesmo o armazenamento dos alimentos.



### SINTOMAS

São bem parecidos com as de uma virose: indisposição, dor abdominal, flatulência, vômitos, distensão abdominal (barriga inchada), diarreia e febre. Nos quadros mais graves, podem ocorrer desidratação, perda de peso e queda da pressão arterial. Infecções intestinais são uma causa muito importante de mortalidade infantil.



### Quanto tempo leva para aparecerem os sintomas?

Eles podem aparecer desde as primeiras horas após a ingestão do alimento ou líquido contaminado até um dia depois. O agente responsável pela intoxicação, a quantidade dele presente no alimento e a quantidade de alimento contaminado ingerido são determinantes da precocidade do início dos sintomas.

### TRATAMENTO

O paciente com intoxicação alimentar deve permanecer em repouso e **ingerir muito líquido**. Medicamentos para náusea, vômito e diarreia são recomendados para o alívio dos sintomas, além da reidratação oral e endovenosa, se necessário. Dependendo da gravidade e da suspeita de infecção bacteriana, o tratamento poderá incluir o uso de antibióticos.

### COMO PREVENIR

O principal cuidado é respeitar a **data de validade** e manter os alimentos sempre **refrigerados**, principalmente os frescos. Fique atento a alterações na cor, textura e odor dos alimentos. Em caso de dúvida, melhor não consumi-los. Nas refeições fora de casa, fique de olho nas condições de higiene do local.

### PRESTE ATENÇÃO

• Evite comer **carne crua** ou mal passada - especialmente a carne e os miúdos do **frango** que, assim como os ovos, devem ser bem cozidos pois são os transmissores mais comuns da bactéria *Salmonella*



• Observe o **aspecto** e o **odor** de peixes e frutos do mar antes de consumi-los. Se notar algo diferente, descarte-os

• Água potável, **filtrada** ou **mineral**, é a melhor, tanto para beber quanto para cozinhar. Águas de poços artesanais, rios ou lagos devem ser tratadas e **fervidas** antes de ser consumidas



### Grupo vulnerável

Idosos, mulheres grávidas, crianças e pessoas com doenças crônicas estão no grupo de risco da doença.

• Se possível, **higienize** frutas e verduras em uma mistura de água com hipoclorito de sódio ou em uma solução preparada com uma colher de água sanitária para cada litro de água



• Descarte alimentos que tenham embalagens **estufadas** ou **amassadas**

• Não compre produtos que não apresentem a **data de validade**

• Tenha cuidado com em latados, que podem ocasionar o **botulismo**, transmitido pela toxina do *Clostridium Botulinum*. Verifique se as latas ou tampas de embalagens de vidros não estão **enferrujadas**

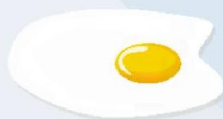
• Sobras de refeições que serão reaproveitadas precisam ser **refrigeradas** ou **congeladas**. Caso contrário, devem ser **descartadas**



• Evite a ingestão de molhos e produtos que estão em exposição em **temperatura ambiente por muito tempo** (caso de buffets de restaurantes)

• Preste atenção! **Ovos crus** são ingredientes de pratos como maionese e algumas sobremesas ou doces

• Tome apenas leite **fervido** ou **pasteurizado**



Fontes: Fernando Herz Wolff, médico do Centro de Doenças do Fígado do Serviço de Gastroenterologia e Cirurgia do Aparelho Digestivo do Hospital Moinhos de Vento, e Carlos Francisconi, médico e professor do Serviço de Gastroenterologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

V I D A **FALE COM A GENTE** (51) 3218-4375 [vida@zerohora.com.br](mailto:vida@zerohora.com.br) **ARTE DA CAPA** Gonzalo Rodriguez **EDITORIA** Cândida Hansen **DIAGRAMAÇÃO** Melina Gasperini e Paola Gandolfo

**É A HORA DE REALIZAR.**

DIA 31/01/2017 É O ÚLTIMO DIA PRA PARTICIPAR DA PROMOÇÃO QUE VAI DAR UMA RENDA EXTRA\* TODO MÊS DURANTE UM ANO.

**CORRA E CONCORRA A ATÉ R\$1.500 MENSAIS POR 1 ANO.**

R\$50,00 EM COMPRAS\* = 1 CUPOM. SORTEIO DIA 17/02/2017.

**Promoção RECEITA Felicidade**

\*PROMOÇÃO DE AUTORIZAÇÃO CAVANIL & ZEROHORA

\*PROMOÇÃO DE AUTORIZAÇÃO CAVANIL & ZEROHORA. REGULAMENTO EM [VIDA.FARMACIAS.COM.BR](#)

