

Você Sabia... "O que é intoxicação ALIMENTAR?"

É comum ocorrer contaminações e intoxicações por causa de alimentos estragados. Altas temperaturas e umidade elevada aumentam riscos de intoxicação alimentar que são mais frequentes no verão. Nesta época do ano, o calor e a umidade elevada acabam criando condições favoráveis para a multiplicação de microorganismos prejudiciais ao ser humano, principalmente as enterobactérias que causam a intoxicação alimentar, como é o caso da enterobactéria O-157 e do clostridium botulinum que causa o botulismo.

Os sintomas típicos são náusea, vômito, dor de cabeça, dor abdominal e diarreia. Dor muscular e pros-



tração podem ser observadas em vários casos. Não existe tratamento específico, sendo importante a ingestão de líquidos para evitar a desidratação do paciente. O estado de saúde da pessoa e a quantidade de microorganismos ingeridos são os fatores que determinam a manifestação da doença, cuja contaminação se dá por via oral.

É preciso dobrar os cuidados em relação à lavagem das mãos, alimentos e objetos como faca, tábuas de corte de alimentos, panos e toalhas de cozinha, entre outros.

Fontes: <http://www.nutricao-imc.com/ver.htm>, <http://www.ipcdigital.com/portugues/comunidade/510/index8.shtml> e <http://www.fesanpe.hpg.ig.com.br/doenca.htm> - Ilustração: www.babiws.com.br

Dicas de Saúde

Previna-se da intoxicação alimentar

- Observar se as verduras, legumes, carnes e peixes estão realmente frescos.
- Cuidado com os alimentos com preços baixos, que podem estar muito tempo expostos.
- Verificar o prazo de validade dos alimentos.
- No verão não é recomendável adquirir muitos alimentos se não for para consumir no dia.
- Beber sempre água filtrada ou fervida.
- Consumir derivados do leite (queijo, iogurte, etc) e derivados da soja (tofu, natô, misoshiru) que são ricos em flora bacteriana intestinal.
- Os alimentos devem ser colocados imediatamente na geladeira após a aquisição.
- Carnes e peixes devem ser acondicionados em recipientes adequados.
- Não estoque alimentos em excesso na geladeira, que terá dificuldade em manter a refrigeração alimentícia desejada, ou seja, em torno de 10°C.
- Lavar bem as mãos após tocar em carnes, peixes e ovos.
- Deixar as verduras de molho em água com vinagre pelo menos uma hora antes de servir.
- Usar toalhas limpas.
- Antes de utilizar tábuas ou facas, lavar com água bem quente.
- Cozinhar bem os alimentos, principalmente o peixe, hambúrguer e outros derivados.
- Fazer com que a temperatura atinja o centro dos alimentos. Lembre-se que a bactéria é eliminada quando o alimento permanece cerca de 1 minuto numa temperatura de 75°C.
- Lavar bem as mãos com sabão antes das refeições.
- Não deixar um intervalo grande entre o preparo e a refeição. É bom lembrar que a bactéria se multiplica em 20 minutos.
- As sobras de comidas devem ser guardadas imediatamente em recipientes adequados e limpos.
- No momento em que for reaproveitar o alimento, certificar-se de que está bem quente.
- Caso o alimento fique muito tempo fora da geladeira ou locais bem ventilados, convém jogar fora.

Fonte: <http://www.ipcdigital.com/portugues/comunidade/510/index8.shtml>

Você pode ter acesso
a esse boletim também
pelo site:
www.sindisprevrs.org.br

Saúde do TRABALHADOR

Boletim Informativo da Secretaria
de Saúde do Trabalhador
do Sindisprev-RS
Edição trimestral - Nº 5
Janeiro/Fevereiro/Março - 2006.

Diretores

Eorlandir Madalena Fragoso Barbosa
Hirma Pereira Vargas
Juvêncio Antonio Severo

Sociólogo

Matheus de Mello
Cardozo de Aguiar

Jornalistas

Cláudio Wayne
Edson Silva Coelho

Colaborador

Luis Fernando Costa da Silva

Impressão

VT Propaganda

Tiragem

7.500 mil exemplares