

# Informativo Semanal



A intoxicação alimentar é uma infecção que ocorre devido ao fato de alimentos venenosos ou contaminados com bactérias, toxinas ou vírus, terem sido ingeridos. Essa contaminação pode ser causada pelo contato desse alimento com ratos, moscas, baratas, fungos ou até mesmo pelos pesticidas e agrotóxicos aplicados sobre o alimento. Outra forma de contaminação é através da estocagem, preparação ou manuseamento errado do alimento.



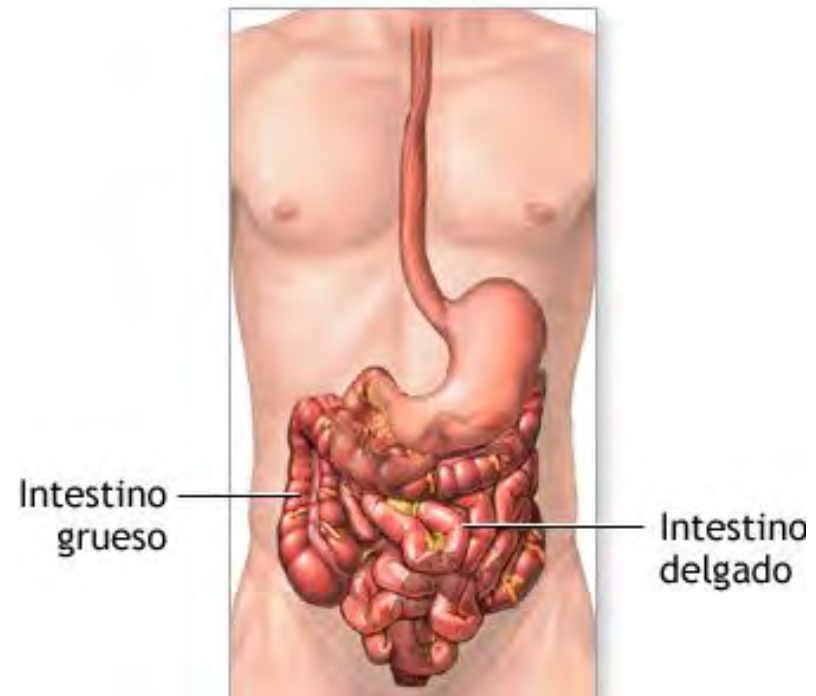


Devido ao clima em nosso país ser muito úmido, o aparecimento dessas bactérias fica facilitado, principalmente no verão, quando aumentam os casos de intoxicações alimentares.





Os sintomas começam a surgir, normalmente, após algumas horas depois da ingestão do alimento contaminado. Pode ocorrer também de demorar dias ou anos, depende da bactéria. Esse tempo é o chamado de tempo de incubação da bactéria onde ela passa pelo estômago, vai até o intestino e começam a se multiplicar. Algumas bactérias permanecem por lá, outras produzem toxinas que são absorvidas pela circulação sanguínea e umas podem invadir diretamente tecidos mais profundos do corpo.



Muitos alimentos possuem essas bactérias, principalmente os que são tratados com agrotóxicos, porém é necessária certa quantidade de bactérias para que elas possam causar alguma consequência negativa ao corpo humano.

Essa quantidade varia de pessoa para pessoa, dependendo também do peso e da idade. Os sintomas da intoxicação são: náusea, dor abdominal, vômito, diarreia, febre, dor de cabeça e cansaço. Às vezes, o corpo se recupera aparentemente das dores e desconfortos, porém podem persistir doenças que causarão futuros problemas de saúde ou até mesmo causar a morte, sendo assim é importante ir a um médico.



Cuidados com a higiene nunca são exagerados. Há estimativas que a maioria dos casos de intoxicação seriam evitados se houvesse o cuidado necessário no preparo e no armazenamento dos alimentos. Algumas dicas básicas que devermos respeitar:





- A higiene inicia com os utensílios que serão usados no preparo dos alimentos– devem estar devidamente limpos;
- Legumes e verduras sempre bem lavados;
- Para as verduras o ideal é usar produto próprio de esterilização para colocar na água e deixá-las por alguns minutos nesta mistura;
- As frutas devem ser bem lavadas antes do consumo;
- Caso faça refeições na rua, observe a higiene do ambiente;





- Lavar as mãos ao sair do banheiro;
- Lavá-las também antes do preparo de alimentos;
- Ferimentos nas mãos devem ser protegidos (com band-aid, esparadrapo ou luvas);
- Ver data de validade de alimentos embalados;
- Certifique-se do tempo adequado de cozimento dos alimentos.







Lembre-se que a cozinha ou local onde são preparados a alimentação, bem como o lugar de armazenamento de alimentos devem estar limpos. Serem higienizados para que ali não se torne local de proliferação de bactérias. Não esqueça de que a copa ou qualquer lugar onde fica o cafezinho para os funcionários, deve ter todo o mobiliário (mesas, cadeiras, máquinas de café ou garrafas térmicas com café) e o chão também, sempre limpos. Com estes procedimentos você diminui ou quase anula a possibilidade de vir a contrair uma intoxicação alimentar.





# INTOXICAÇÃO ALIMENTAR



**Previna-se, mantenha a higienização e limpeza. Sua saúde agradece.**

