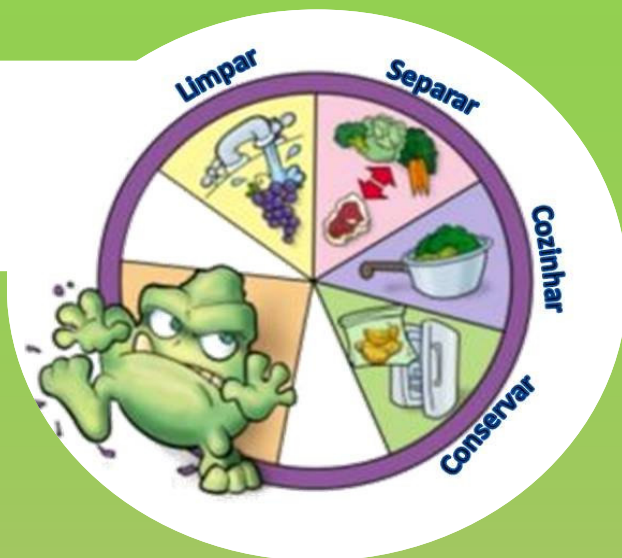


## A Segurança Alimentar começa em casa!



### SABIA QUE...

... na União Europeia, a maioria das doenças de origem alimentar começam em casa?



... 37% dos problemas de Segurança Alimentar actuais são de origem doméstica?

## Microrganismos: amigos ou inimigos?

### Doenças de origem alimentar

#### Intoxicações

Causadas pela ingestão de um alimento que contenha uma toxina.

#### Infecções

Causadas pela ingestão do próprio agente patogénico, presente no alimento.

## O que pode causar estas doenças?

### Microrganismos (bactérias, vírus, parasitas ou fungos)

Não são visíveis a olho nu e não causam qualquer alteração na aparência do alimento;



### Toxinas

Ocorrem naturalmente nos alimentos (como as existentes nos cogumelos venenosos)



**Poluentes persistentes** no meio ambiente  
como as dioxinas



### Metais pesados

Ex: chumbo, cádmio ou mercúrio



### Priões

Ex: prião causador da Doença de Creutzfeldt-Jakob (vulgarmente conhecida com a doença das “vacas loucas”).



Grande parte dos microrganismos não provoca doença e são até úteis para a produção de alguns alimentos, como os utilizados no fabrico de queijo ou iogurte. Mas existem alguns que são perigosos, aos quais damos o nome de **patogénicos**. Estes têm o potencial de provocar doença e até mesmo matar. Os grupos mais sensíveis são os bebés, crianças, idosos e doentes.



Os microrganismos estão presentes em todo o lado: solo, água, fezes, ratos, insectos e outras pragas, animais domésticos (incluindo marinhos) e pessoas. Quando um microrganismo se transfere de uma superfície para outra, dá-se o nome de **contaminação**, e as mãos são as maiores responsáveis por este facto.



Em determinadas condições, **os microrganismos multiplicam-se rapidamente**. As bactérias, por exemplo, podem dividir-se, em apenas 15 minutos, em duas o que quer dizer que, em 6 horas, apenas 1 bactéria pode dar origem a 16 milhões! Os alimentos apresentam as condições ideais para o crescimento dos microrganismos, designadamente: alimento, água, tempo e temperatura adequada.



Os alimentos implicados na maioria das doenças de origem alimentar foram, de acordo com o relatório da União Europeia, por ordem decrescente: ovos e ovoprodutos, pescado, produtos de pastelaria, carne de porco e subprodutos, crustáceos, marisco, moluscos, carne picada e subprodutos (como por exemplo rissóis), carne de vaca, queijo e água.

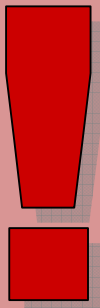
## Sinais e sintomas

**Caso suspeite de uma doença alimentar, deve dirigir-se imediatamente ao centro de saúde da sua área de residência.** A maioria destas doenças tem um tratamento simples e só os casos mais graves são encaminhados para os hospitais.

**Se ficar doente, tente não preparar alimentos durante 48 horas.** Se não for possível, lave as mãos com água e sabão antes de começar e durante a preparação dos alimentos, de meia em meia hora.

Todos os anos, milhões de pessoas são afectadas em todo o Mundo por doenças de origem alimentar, muitas vezes sem saberem que foi provocada pela ingestão de um alimento contaminado. Nas infecções alimentares, os sintomas geralmente ocorrem 24-72 horas após a ingestão do alimento, ou podem demorar horas, dias ou semanas a aparecer. Os mais frequentes são: dores de estômago, vômitos e diarreia. Nas intoxicações, dependendo da toxina em causa, podem surgir efeitos imediatos ou demorar anos a manifestarem-se (como no caso dos metais pesados).

## PROTEJA A SUA FAMÍLIA



A **prevenção** de doenças de origem alimentar efectua-se através da adopção de **boas práticas na manipulação dos alimentos**. Caso haja uma falha de segurança alimentar, um produto contaminado poderá, rapidamente, infectar todos os outros e até as próprias instalações alimentares, equipamentos, utensílios e pessoas.

A **Organização Mundial da Saúde** indica cinco regras simples para a promoção de Segurança Alimentar:



Fonte:  
<http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keysmanual/en/index.html>



Texto: Sónia Mendes, Nutricionista  
Produção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas  
Agosto 2009