



Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo – SES/SP
Coordenadoria de Controle de Doenças - CCD
Centro de Vigilância Epidemiológica – CVE/CCD
Divisão de Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar – DDTHA/CVE
Tel. 11 3081-9804 Fax. 11 3066-8258 e-mail: dvhidri@saude.sp.gov.br



NOTA TÉCNICA

INTOXICAÇÕES ALIMENTARES E OUTRAS DIARRÉIAS AGUDAS NO VERÃO: PREVINA-SE!

O que são intoxicações alimentares e outras infecções com diarreia aguda

Intoxicações alimentares e outras infecções que se manifestam com diarreia aguda são causadas pela ingestão de alimentos contaminados com micróbios ou por suas toxinas. Dependendo do tipo, o micróbio se multiplica no alimento aumentando sua quantidade formando toxinas (“intoxicação alimentar”), que podem tornar os alimentos verdadeiros venenos, ou atacando a parede do intestino e o estômago (“infecção alimentar”).

Em termos de prevenção e Saúde Pública, ambos os tipos, “intoxicações” ou “infecções” causadas por alimentos contaminados, são importantes e exigem medidas e condutas parecidas, e os cuidados básicos são os mesmos para se evitar adoecer.

Além de micróbios como bactérias, parasitas e vírus há também determinadas substâncias químicas (naturais, de plantas ou animais ou de origem industrial) que, se presentes no alimento, podem causar diarreia aguda e outros sintomas gastrintestinais.

As bactérias são, no mundo todo, a principal causa de intoxicações alimentares e de outras diarreias, destacando-se as seguintes: *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, vários tipos de *Escherichia coli* patogênica, vários tipos de *Salmonella*, *Shigella*, *Staphylococcus aureus*, entre outras. Alguns vírus também ganharam destaque mais recentemente, em especial o norovírus, que se transmite por água e alimentos e é responsável por vários surtos no mundo, em navios cruzeiros e em cidades turísticas ou litorâneas.

Os sintomas mais comuns

Os sintomas mais comuns são: diarreia líquida, náusea, vômitos, cólicas abdominais, e febre em alguns casos. Podem durar de um dia a uma semana, em geral três dias. Alguns microrganismos podem causar sintomas mais graves, como distúrbios neurológicos, renais, hepáticos, alérgicos, septicemia, e até óbito. Por exemplo, a toxina do Botulismo, doença fatal se não tratada a tempo, causa graves sintomas neurológicos (paralisia flácida aguda e insuficiência respiratória) e se forma a partir da bactéria *Clostridium botulinum*, em geral, em conservas caseiras de vegetais e carnes, ou em outros alimentos preparados sem higiene.

As intoxicações e outras diarreias podem se manifestar em surtos, isto é, quando duas ou mais pessoas ficam doentes, com sintomas parecidos, devido à ingestão de um mesmo alimento contaminado.

Os problemas e erros mais freqüentes

Um dos principais problemas é o preparo inadequado do alimento, seja pela falta de higienização da matéria-prima, ou pela falta de higienização das mãos e dos utensílios e superfícies da pia, pelo cozimento inadequado, etc.

Manipuladores de alimentos, com lesões na pele ou com ferimentos nas mãos, ou com doença diarréica ou outras, podem transmitir microrganismos patogênicos para os alimentos e disseminar doenças nos consumidores.

Outro importante problema é o hábito de deixar os alimentos preparados ou suas sobras muito tempo fora da geladeira, isto é, em temperatura ambiente. Sabe-se que duas horas após seu preparo, bactérias e toxinas começam a se desenvolver/multiplicar-se nos alimentos. Temperaturas ambientes entre 30° e 40° ajudam a aumentar mais ainda a proliferação de bactérias.

Determinados hábitos alimentares também contribuem para a ocorrência dessas doenças: a ingestão de determinados produtos de origem animal (carnes bovina, suína, aves, ovos, peixes e frutos do mar, leite e derivados não pasteurizados) crus ou mal cozidos, representam importante fator de risco para a ocorrência de diarréia e outras intoxicações.

Verduras cruas e frutas mal lavadas e sem prévia desinfecção podem causar essas doenças, assim como, é importante consumir água tratada e segura. Regiões com saneamento básico deficiente são de alto risco para a transmissão da hepatite A e da febre tifóide, e todo o tipo de doença diarréica.

Os casos de diarréia aumentam nos finais e início dos anos e outros meses do verão

Nos finais e inícios dos anos, e nos demais meses de verão é frequente o aumento de casos de diarréia aguda e de vários tipos de intoxicações, principalmente devido:

- 1) ao aumento do calor no verão que facilita a multiplicação dos micróbios nos alimentos;
- 2) à ingestão de alimentos servidos em festas de fim e início de ano, que em geral, ficam muito tempo expostos à temperatura ambiente;
- 3) ao aumento de afluxo de pessoas em férias, principalmente em praias e outras cidades turísticas o que altera o modo de vida e de produção de água e alimentos desses locais.

Os problemas nas praias

Especialmente nas praias, intoxicações e outras diarréias ocorrem devido à exposição a múltiplos fatores:

- 1) Consumo de alimentos preparados sem higiene, e/ou mantidos sem refrigeração, comercializados, na maioria das vezes, sem licença da vigilância sanitária;
- 2) Consumo de ostras e outros frutos do mar crus, ou de procedência desconhecida/clandestina;
- 3) Consumo de gelo, "raspadinhas", "sacolés", sucos, água mineral falsificada, de procedência desconhecida/clandestina, que podem ter sido preparados com água contaminada, de bica ou de poços, ou sem a higiene necessária;
- 4) Hábito de levar alimentos prontos para praia ou acampamentos sem a conservação térmica adequada (resfriamento ou reaquecimento adequados), deixando-os em temperatura ambiente;
- 5) Banho em praias impróprias, ou em rios/córregos poluídos, não liberados para lazer. Em temporada de chuvas, e de enchentes, esse fator de risco se agrava, aumentando a contaminação das coleções hídricas por lixo ou restos de alimentos, esgoto, etc., ampliando a área de poluição;

6) Interrupção no fornecimento de água de abastecimento público, ou problemas no tratamento da água ou acidentes na rede de distribuição, que podem favorecer a entrada de microrganismos e sua contaminação.

Os cuidados básicos para se evitar intoxicações alimentares e outras diarreias

O preparo cuidadoso dos alimentos é fundamental, devendo-se seguir rigorosamente procedimentos como:

- Pessoas doentes, com diarreia, machucados ou feridas nas mãos, com gripe ou outras doenças, não devem preparar alimentos que serão servidos a outras pessoas.

- Utilizar produtos de origem animal e vegetais (verduras, frutas e legumes) de fontes confiáveis e não clandestinas.

- Lave sempre as mãos, com água e sabão, antes de manipular e preparar cada tipo de alimento, e depois de utilizar o banheiro.

- Lave sempre cada utensílio utilizado e as superfícies da pia, com água e sabão, a cada novo alimento a ser preparado.

- Não faça a “contaminação cruzada” (por ex., um alimento cru não higienizado contaminando um alimento já cozido e pronto). Separe cada alimento durante sua preparação - os que já foram lavados e desinfetados ou cozidos dos que ainda serão preparados; não utilizar a mesma faca durante a preparação dos alimentos, e lavá-la com água e sabão antes de tocar outro alimento.

- Cuidado com os utensílios de madeira, como colheres de pau e tábua de carne. Nos restaurantes, o uso desses utensílios está proibido. Em casa, após a utilização, lave-os bem com água e sabão e deixe-os secar bem, antes de guardá-los. Se tiverem ranhuras, riscas e trincas descarte esses utensílios, pois as mesmas impedem a higienização adequada deles.

- Cozinhar, assar ou fritar muito bem carnes bovinas, suínas, aves, peixes, ovos ou outros produtos de origem animal. O interior do alimento deve estar suficientemente aquecido e cozido para se matar as bactérias ou outros microrganismos.

- Cuidado com as conservas de vegetais e carnes. Não as utilize em seus pratos se adquiridas de procedência desconhecida, de beira de estrada ou clandestina. Na dúvida, ferva ou cozinhe-as, ou descarte-as. Não compre alimentos em latas estufadas, amassadas ou com vazamentos. Cuidado com as embalagens de vidro, verificando se estão devidamente lacradas. Confira sempre a data de validade dos produtos.

- Lave bem frutas e verduras com água potável/tratada e depois as higienize com hipoclorito de sódio a 2,5% ou água sanitária pura (sem perfume ou outros produtos de limpeza). Veja as instruções no rótulo ou bula do produto. Vinagre doméstico não mata os microrganismos, ajuda apenas a despreparar sujeiras.

- Lave latinhas de refrigerante ou de outras bebidas com água e sabão.

- Não deixe os alimentos já preparados (pratos cozidos, fritos ou assados ou saladas, sobremesas, etc.) em temperatura ambiente por mais que duas horas, pois os microrganismos e suas toxinas começam a se desenvolver.
- Prepare sua ceia, de preferência, em horário próximo ao de servi-la. Não sendo possível, guarde os alimentos já preparados dentro da geladeira ou no freezer, e reaqueça-os bem na hora de servir.
- Guarde sempre as sobras de alimentos dentro da geladeira e reaqueça-os toda vez que for ingeri-los.
- Use água tratada/potável do sistema público de abastecimento para beber, lavar e preparar seus alimentos. Na dúvida, ou em locais sem água tratada, use hipoclorito de sódio a 2,5% ou ferva a água, por pelo menos 1 minuto após levantar as bolhas de fervura.

Os cuidados básicos ao preparar as ceias de Natal e Ano Novo

- Não servir, em hipótese alguma, produtos de origem animal como aves, carnes bovinas e suínas, mal assados ou mal cozidos.
- Não prepare sua maionese e sobremesas a base de ovos (claras e gemas) com ovos crus ou mal cozidos.
- Não deixe os assados e outros pratos prontos (arroz, salgadinhos, purês, massas, etc.) em cima do fogão ou no forno desligado, ou em temperatura ambiente, por mais que duas horas. Guarde-os na geladeira e reaqueça-os bem na hora de servi-los.
- Saladas com ingredientes crus e/ou cozidos, depois de devidamente preparadas, devem ser mantidas refrigeradas até o momento de se consumir.
- Cuidado com as frutas. Após higienizá-las bem, lavando-as e desinfetando com hipoclorito de sódio (2,5%), mantê-las refrigeradas, e principalmente quando houve manipulação, por ex., preparadas para uma salada de frutas.
- Não tussa ou espirre nos alimentos.
- Se encomendar alimentos, certifique-se de que o local é de confiança, e os prepara com higiene. Além disso, verifique se o estabelecimento possui alvará de vigilância e é fiscalizado. Esses avisos devem estar bem visíveis na recepção do estabelecimento.
- Não compre tortas doces ou salgadas ou outros petiscos que fiquem fora do balcão térmico. Pratos frios devem ficar refrigerados e quentes em temperatura acima de 70°C.
- Organize sua geladeira sem enchê-la demais, pois, a quantidade excessiva de alimentos e bebidas impede a circulação de ar refrigerado. Use, de preferência, recipientes de vidro ou cerâmica/louça, tampados, para guardar sobras de alimentos ou então potes de plástico, desde que não estejam danificados ou com ranhuras, as quais impedem a higienização aumentando o risco de crescimento de bactérias ou mofos, mesmo na geladeira.

Os locais mais comuns de ocorrência de intoxicações ou infecções alimentares

Dados de vigilância de surtos de intoxicação alimentar e outras diarreias, considerando-se todos os tipos de microrganismos, mostram maior ocorrência em domicílios (mais de 40%). Festas e outros eventos com pratos preparados por bufês apresentam também importante proporção de surtos, verificando-se, muitas vezes, que estes estabelecimentos não estão preparados para fornecer grandes quantidades de alimentos e repetem os erros domésticos (cerca de 20%). Restaurantes, nas cidades grandes, dependendo do tipo do microrganismo (por ex. *Salmonella* Enteritidis), ocupam importante proporção como local de ocorrência de surtos de diarreia.

Alimentos de festas de fim e início de ano que podem ser perigosos

Qualquer alimento, se preparado sem higiene ou mal conservado pode causar intoxicações. Em mais de 10 anos de vigilância epidemiológica de doenças transmitidas por alimentos, foram notificados surtos por aves mal assadas e outras carnes, cereais, molhos, saladas, maioneses, sobremesas, etc.. Nos finais e inícios de ano e meses de verão, os surtos de intoxicações alimentares e outras diarreias aumentam, uma vez que a multiplicação de bactérias no alimento é favorecida pelo clima quente e úmido. Os erros mais frequentes e persistentes são: 1) o preparo sem higiene, 2) alimentos de origem animal mal cozidos em seu interior, e 3) deixar os alimentos à temperatura ambiente por mais que duas horas.

Nota técnica elaborada pela Divisão de Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar, do Centro de Vigilância Epidemiológica, Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, em 16/12/2011