



Cantinho da Saúde

Este espaço tem o objetivo de educar para uma vida mais saudável. Teremos aqui, mensalmente, diversos temas relacionados à saúde. Através do conhecimento e da conscientização poderemos optar por escolhas saudáveis para nossas vidas.

**O CANTINHO DA SAÚDE
TRAZ PARA VOCÊS O TEMA:**

"Alimentação e Saúde –
Cuidados"



Educação **Saúde**

A educação que produz saúde

Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)



São todas as ocorrências clínicas decorrentes da ingestão de alimentos ou água que podem estar contaminados com microrganismos, substâncias químicas, ou que contenham em sua constituição estruturas naturalmente tóxicas.

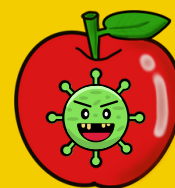
Agentes causadores: bactérias; vírus; toxinas; parasitas; fungos toxigênicos; agrotóxicos; produtos químicos e metais pesados.

A qualidade dos alimentos é uma das condições essenciais para a promoção e manutenção da saúde e deve ser assegurada pelo controle eficiente da manipulação em todas as etapas da cadeia alimentar.



As DTAs podem se manifestar das seguintes formas:

Infecções transmitidas por alimentos: são doenças que resultam da ingestão de um alimento que contenha organismos prejudiciais à saúde.



Intoxicações alimentares: ocorrem quando uma pessoa ingere alimentos com substâncias tóxicas, incluindo as toxinas produzidas por microrganismos, como bactérias e fungos.



Toxinfecção causada por alimentos: são doenças que resultam da ingestão de alimentos que apresentam organismos prejudiciais à saúde e que liberam substâncias tóxicas.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns das DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros.



CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Presença de qualquer matéria estranha no alimento.

Física: cabelo, pedra no feijão, caco de vidro....

Química: produtos de limpeza, inseticidas, conservantes acima do recomendado...

Biológica: bactérias, bolores e leveduras, vírus e protozoários.



TIPOS DE MICRORGANISMOS EM ALIMENTOS

MICRORGANISMOS INDESEJÁVEIS



PATOGÊNICOS:

- CAUSAM INFECÇÃO, INTOXICAÇÃO OU TOXI-INFECÇÃO
- PODEM LEVAR À MORTE

DETERIORADORES:

- ALTERAM O SABOR, ODOR E ASPECTO



Microrganismos necessitam de certas condições para viverem e se multiplicarem:



- Temperatura
- PH do meio
- Umidade
- Meio nutriente

ONDE EXISTE OS MICRORGANISMOS?



Em toda natureza.

Entram em contato com o corpo humano por várias vias:

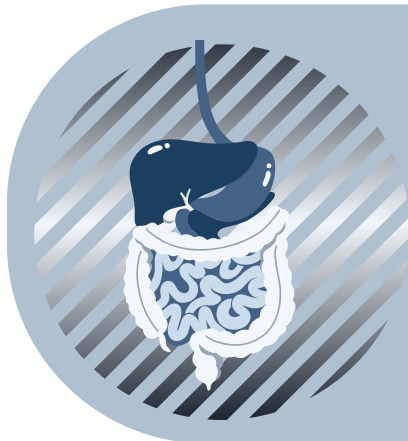
- Através do ar que respiramos;
- Através do aparelho digestivo, quer nos alimentos, quer na água, quer no contacto das mãos com a boca;
- Através do sangue e outros fluidos do corpo.



DOENÇAS DE ORIGEM ALIMENTAR

As doenças de origem alimentar podem ser provocadas por mais de 250 tipos de bactérias, fungos ou vírus.

INFECÇÕES GASTROINTESTINAIS



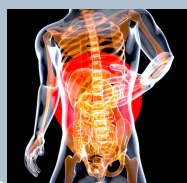
São infecções virais, bacterianas ou parasitárias que causam gastroenterite, uma inflamação do trato gastrointestinal envolvendo o estômago e intestino delgado.

Sintomas:

- diarreia - vômitos - dor abdominal



Escherichia coli (E.coli)- diarreia, diarreia com sangue
Ingestão de água contaminada com fezes humanas ou animais.



Helicobacter pylori (H. pylori) - gastrite, úlceras gástricas e duodenais; dor abdominal ou náuseas. Muitos casos não há sintomas.



Rotavírus - causa mais comum de diarreia em bebês e crianças e é responsável pela maioria dos casos graves.
- Existe uma vacina contra o rotavírus.



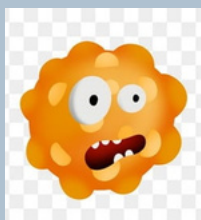
Salmonella e Shigella - náuseas, vômitos, cólicas abdominais, diarreia, febre e dor de cabeça
- encontrada em produtos crus, carnes e aves, peixes e ovos, bem como no leite e produtos laticínios

DOENÇAS DE ORIGEM ALIMENTAR

As doenças de origem alimentar podem ser provocadas por mais de 250 tipos de bactérias, fungos ou vírus.

INFECÇÕES GASTROINTESTINAIS

Staphylococcus aureus - início abrupto / violento, náuseas, cólicas, vômitos e diarreia.



- é a causa mais comum de intoxicação alimentar
- encontrado em seres humanos (pele, feridas infectadas, nariz e garganta) e tem sido associada com uma vasta gama de produtos alimentares, incluindo carne e produtos derivados, aves de curral e produtos com ovos, saladas, panificações e laticínios.



Shigella - dor abdominal, cólicas, diarreia, febre, vômitos e fezes com sangue, pus ou mucosidade

- encontrada em água contaminada com fezes humanas.



Yersinia enterocolitica (Y. enterocolitica)

- febre, dor abdominal e diarreia (sanguinolenta, ou não)
- infecção adquirida através da ingestão de alimentos contaminados, particularmente produtos de porco crus ou com falta cozimento, bem como sorvete e leite.

CUIDADOS

Formas de evitar a contaminação



Lave muito bem as mãos antes de manipular qualquer tipo de alimento;



Lave muito os utensílios ao manipular alimentos diferentes, para evitar a contaminação cruzada;



Lave muito bem as frutas, legumes e verduras em água corrente e deixe-as de molho em água com hipoclorito de sódio;



Não congele alimentos que já foram descongelados;



Descongele os alimentos sempre dentro da geladeira;



Todos os alimentos, dentro ou fora da geladeira, deverão estar em recipientes fechados com tampa ou cobertos com plástico transparente.

CUIDADOS

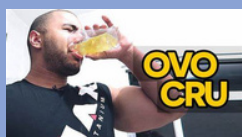
Formas de evitar a contaminação



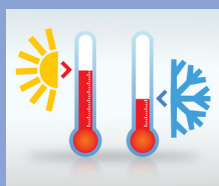
Evite carnes mal passadas;



Evite comer ovos em que a gema esteja crua;



Evite usar ovos crus em receitas;



Mantenha a temperatura da geladeira abaixo de quatro graus, enquanto que o freezer deve ficar entre doze e quinze graus negativos;

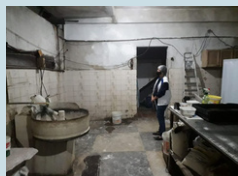


Evite comer alimentos crus, como ostras e crustáceos;



Evite comer em barraquinhas de praia ou de rua, locais que você desconhece as condições de higiene, e não sabe por quanto tempo aquele alimento ficou fora da geladeira.

"Dicas para evitar a intoxicação alimentar"



Conheça bem a origem do alimento que será consumido;



Evite alimentos em conserva que estão com a embalagem danificada o amassada;



Beba sempre água tratada e filtrada;



Armazene os lanches adequadamente;



Observe atentamente a data de validade dos alimentos;

Acha que o
alimento pode
estar
estragado?
Jogue fora!!!

