

CUIDADO COM INTOXICAÇÕES ALIMENTARES NAS FESTAS DE FINAL DE ANO

Calor faz com que alimentos estraguem com facilidade e organismo sofre com ação das bactérias

No verão, é comum que as pessoas saiam da rotina e se alimentem fora de casa ou façam um combinado com os amigos para organizar as ceias de final de ano. O calor, entretanto, faz com que as comidas estraguem com facilidade e o organismo sofre com a ação de bactérias oriundas da contaminação desses alimentos.

Mesmo fazendo todas as refeições em casa, o risco de intoxicações alimentares é maior no verão. Náuseas, enjoos, dores abdominais, vômitos, diarreia e até febre são algumas das reações do organismo causadas pelas Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). Elas podem ser leves ou bastante acentuadas, necessitando de cuidados médicos e exames específicos.

A intoxicação alimentar geralmente ataca o estômago e o intestino. Nos casos mais graves ou de diagnóstico incerto, exames de fezes podem ajudar a reconhecer o parasita que causou a infecção, orientando o tratamento medicamentoso. Exames de sangue também podem auxiliar a descobrir o organismo causador e a descartar outras causas. No caso de mulheres grávidas, é preciso verificar ainda se não houve contaminação pela toxoplasmose.

“Quando a pessoa apresenta sintomas mais agudos, ela deve procurar um clínico ou infectologista para que ele possa avaliar e encaminhar para os exames necessários”, ressalta a médica patologista clínica Luisane Vieira, diretora técnica do Laboratório Geraldo Lustosa. Segundo ela, porém, o mais importante é ingerir bastante líquido para a reidratação.

Luisane alerta, ainda, sobre o uso de medicamentos sem prescrição médica. “Dependendo do remédio ingerido, ele pode agravar o estado da intoxicação. Por isso, não é aconselhável que a pessoa se automedique”, diz.

Cuidados com a alimentação no verão

- Consuma alimentos em locais onde a procedência é segura;
- Evite os petiscos de ambulantes e barracas de rua;

- Prepare os alimentos em casa sempre que possível;
- Lave as mãos com água e sabão de forma correta;
- Higienize talheres e latinhas de bebidas para evitar contaminação por armazenamento inadequado;
- Verifique os lacres das águas minerais. Não beba se o lacre estiver violado;
- Mantenha os alimentos refrigerados e cuide para que a geladeira não seja aberta o tempo todo para não elevar a temperatura interna;
- Monte a despensa em um cômodo arejado;
- Utilize água mineral ou filtrada para cozinhar;
- Dê preferência a sucos naturais feito com frutas frescas.

Fonte: Laboratório Geraldo Lustosa