

# Prevenção de TOXINFEÇÕES ALIMENTARES



» **A ingestão de alimentos contaminados pode provocar infeções ou intoxicações, se houver microrganismos patogénicos que cresçam e/ou produzam toxinas no alimento**

Os sintomas surgem geralmente 24-72 horas após a ingestão do alimento (dores de estômago/cabeça, vômitos, diarreia, febre), podendo depois também surgir manifestações cardíacas, renais, neurológicas, fetais e em ca-

dos extremos morte. Quando se sentir mal depois de comer: **1)** informe o seu médico; **2)** não mexa em alimentos para evitar transmissão da doença aos outros (os microrganismos da pele, nariz, garganta ou excretados nas fezes ou vômito são suscetíveis de contaminar as mãos e o ambiente envolvente); **3)** guarde para análise uma amostra do alimento suspeito num recipiente fechado no frigorífico, de modo a que se possa saber que alimento/microrganismo está a provocar a doença e tomar as medidas de controlo e prevenção. Cerca de um terço das toxinfecções alimentares em Portugal ocorrem em cozinhas domésticas.

## Boas Práticas do consumidor

Para garantir a segurança dos alimentos na compra, transporte, conservação, preparação, confeção e até ao momento do consumo alimentos pericíveis:

- 1) mantenha os alimentos a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 60°C;
- 2) faça as compras como última tarefa do dia; comece pelos produtos à temperatura ambiente e termine nos refrigerados/congelados (em sacos isotérmicos);
- 3) verifique o bom estado da embalagem e o rótulo (nome/oriagem do produto, informação nutricional, conservação, validade e preparação);
- 4) escolha alimentos variados, frescos ou processados de modo seguro (pasteurização);
- 5) em casa arrume rapidamente os alimentos refrigerados, depois os congelados e os que se encontram à temperatura ambiente;
- 6) guarde os alimentos em recipientes fechados;
- 7) coloque a comida pronta a comer nas prateleiras superiores do frigorífico, os alimentos crus e a descongelar nas prateleiras inferiores e as frutas e verduras na gaveta;
- 8) lave as mãos antes e durante a preparação dos alimentos, (principalmente depois de mexer em alimentos crus), depois de ir à casa de banho, fumar ou mexer em lixo ou em animais;
- 9) mantenha a cozinha, equipamentos e utensílios limpos, antes e depois da sua utilização;
- 10) mantenha e manipule separadamente os alimentos crus e cozinhados;
- 11) cozinhe/aqueça os alimentos a mais de 70°C, para garantir que mata os microrganismos perigosos (tolo de carne, grandes peças de carne, aves inteiras);
- 12) mantenha os pratos quentes acima dos 60°C e os pratos frios refrigerados, até os servir;
- 13) refrigere/congele rapidamente os alimentos (não deixe mais de 2 horas à temperatura ambiente);
- 14) lave em água corrente alimentos consumidos crus;