

# Listeriose – uma doença que se pode prevenir

Carla Maia, Maria João Barreira, Cristina Belo Correia

Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.  
Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal



## Listeriose

É uma doença rara entre a população geral, mas grave, provocada pela *Listeria monocytogenes*. Esta bactéria está disseminada no meio ambiente (animais, solo, água, vegetação).

A principal via de transmissão é através do consumo de alimentos contaminados com *L. monocytogenes*. Apresenta uma taxa de mortalidade elevada em grupos de risco.

## Grupos de risco



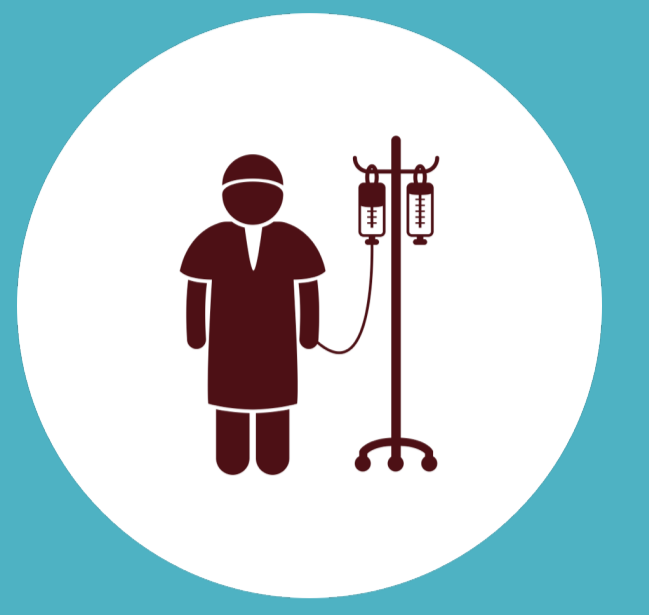
Recém-nascidos



Grávidas



+65 anos



Doentes imunodeprimidos (transplantados, oncológicos, com VIH/SIDA)

## Sintomas

**Na grávida:** infeção benigna para a mãe, assintomática ou com sintomas de gripe ligeira, acompanhada ou não de náuseas, vómitos e diarreia. **Importante:** a infeção materna pode provocar aborto, parto prematuro ou afetar o recém-nascido com doença grave.

**Outros grupos de risco:** infeção do sistema nervoso central (meningite, meningoencefalite) e/ou infeção sanguínea generalizada (septicémia).

## Período de incubação

O tempo que decorre entre o consumo de alimentos e o aparecimento dos sintomas é longo, em geral de vários dias a semanas.

## Vias de transmissão



Queijo fabricado com leite cru



Carne e peixe crus e fumados



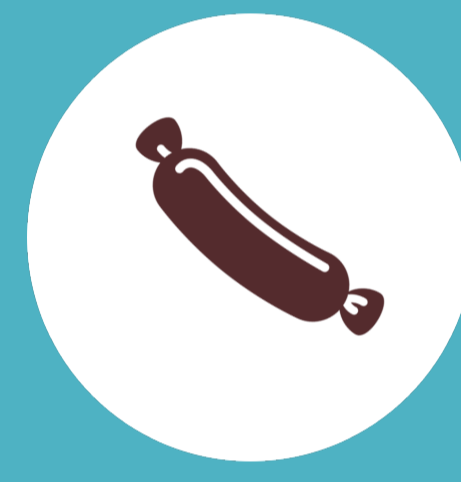
Salada de fruta e/ou vegetais



Contacto com animais



Superfícies contaminadas



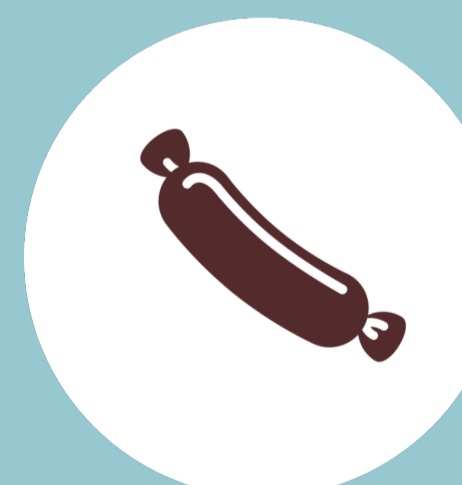
Patés e enchidos

## Como pode Prevenir a Listeriose, se pertence a um Grupo de Risco?

### Não deve consumir



Produtos fabricados com leite cru (ex. queijos: Serra, Feta, Brie, Camembert).



Enchidos e fumados crus (ex. presunto, salmão fumado e chouriço). Patés e produtos cárneos refrigerados.



Sandes pré-embaladas.

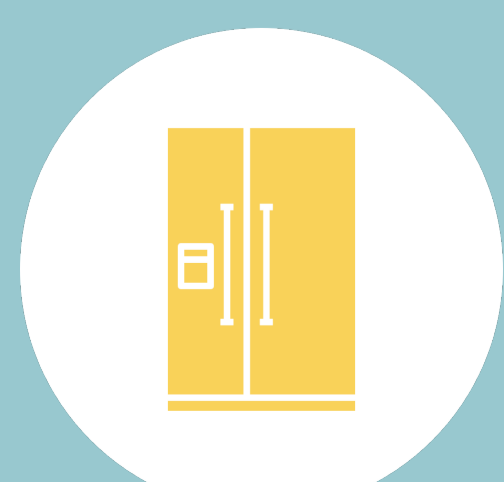


Carnes e peixes crus e "mal passados" (ex. *sushi*, *carpaccio*, *rosbife*).



Sumos de fruta não pasteurizado, saladas de fruta, saladas de vegetais preparadas fora de casa.

### Conservar



Verifique e cumpra a temperatura de conservação. Refrigere ou congele alimentos perecíveis e mantenha-os à temperatura ambiente o menos tempo possível. Regule o frigorífico para uma temperatura inferior a 5 °C.

### Lavar



As mãos sempre que contactar com alimentos não cozinhados e antes de manusear alimentos prontos a consumir.



Os vegetais e as frutas antes de os descascar.

### Separar



Alimentos prontos a consumir de alimentos crus e de superfícies não higienizadas.

### Cozinhar



Bem os alimentos, especialmente carne e peixe, a uma temperatura superior ou igual a 65 °C.

### Reaquecer



Os alimentos a uma temperatura superior ou igual a 70 °C.



Facas, tábuas, bancadas da cozinha e utensílios de preparação de alimentos. Tenha especial atenção aos que contactaram com alimentos crus.