

# GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA PARA VIAJANTES

*Como evitar as doenças transmitidas por alimentos e bebidas, e o que fazer em caso de diarreia*

## O que fazer em caso de diarreia?

A maioria dos episódios de diarreia desaparecem em poucos dias. A diarreia pode ser acompanhada de náuseas, vômitos, e/ou febre. **É importante evitar a desidratação. Não deixe de beber bastante líquido**, em especial quando viajar para locais com clima quente. Isto é extremamente importante no caso de crianças. Se a criança estiver agitada ou irritada, sedenta, com a pele seca e pouca elasticidade e apresentar olhos fundos / encovados, deve-se buscar atendimento médico imediatamente porque se tratam de sinais de desidratação.

Procure um serviço de saúde em caso de evacuações muito freqüentes, muito líquidas ou com presença de sangue ou a diarreia durar mais de três dias.

**Logo que iniciar a diarreia, beba mais líquidos, tais como solução oral para reidratação (SRO), água fervida, tratada ou engarrafada, chá fraco, sopas ou outras bebidas seguras. Evite ingerir líquidos com características diuréticas como o café, alguns chás e bebidas extremamente açucaradas ou alcoólicas, pois induzem o organismo a perder mais líquido.**

Faixa Etária	Quantidade de líquido ou de SRO*
Crianças menores de 2 anos	Até meio copo após cada evacuação
Crianças de 2 a 10 anos	Até 1 copo após cada evacuação
Crianças maiores e adultos	Quantidade ilimitada

Ao contrário do que se pensa normalmente, não é recomendável o uso de **medicamentos que diminuam as contrações intestinais**. Estes medicamentos nunca devem ser dados às crianças devido ao risco de obstrução intestinal.

\* Na ausência de SRO, misture 6 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de chá rasa de sal em um litro de água limpa (deve ter o gosto de lágrimas) e beba a solução, também conhecida como "soro caseiro", conforme indicado na tabela acima.



## Todos os dias milhões de pessoas ficam doentes e milhares morrem devido a doenças transmitidas por alimentos que podem ser prevenidas.

As recomendações presentes neste guia são importantes para os viajantes em geral, especialmente para grupos de alto risco como lactantes, crianças, gestantes, idosos e pessoas imunodeprimidas, incluindo portadores de HIV/AIDS; estes grupos são particularmente vulneráveis às doenças transmitidas por alimentos.

## Lembre-se: prevenir é o melhor remédio

Os "5 Pontos-Chave para uma Alimentação Segura", elaboradas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), foram adaptadas neste guia para orientar sobre os problemas de saúde decorrentes de viagens.

O manual "5 Pontos-Chave para uma Alimentação Segura" está acessível em: [www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en) e no endereço [http://www.anvisa.gov.br/hotsite/cinco\\_pontos/index.htm](http://www.anvisa.gov.br/hotsite/cinco_pontos/index.htm)



Documento publicado pelo Departamento de Segurança dos Alimentos e Doenças Transmitidas por Alimentos

© Organização Mundial de Saúde, 2007



# Prevenção de doenças transmitidas por alimentos: 5 Pontos-Chave para uma Alimentação Segura.

Antes de viajar, consulte um serviço de saúde para obter orientação sobre os riscos de exposição a doenças no local de destino, a necessidade de se vacinar ou outras medidas de prevenção. Não se esqueça de levar em sua bagagem Sais de Reidratação Oral (SRO) e qualquer outro medicamento indicado pelo médico que possa precisar durante a viagem.



## Mantenha a higiene



Lave as mãos com frequência e sempre antes de manusear ou consumir alimentos.

Existem muitos microorganismos perigosos dispersos no solo, na água, nos animais e nas pessoas, os quais podem ser veiculados aos alimentos por meio das mãos. Tenha isto em mente quando for a feiras ou mercados onde possa tocar em alimentos crus, em especial carne crua, e lave as mãos em seguida. Nestes locais há animais vivos que transmitem diversas doenças, entre elas a gripe aviária. Deste modo, evite toque e todo contato próximo com estes animais.

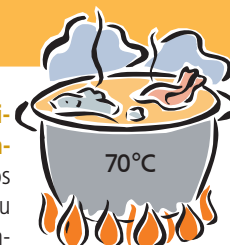
## Separe os alimentos crus dos cozidos



Quando comprar alimentos de vendedores ambulantes ou comer em bufês de hotéis e restaurantes, verifique se **os alimentos cozidos não estão em contato com os alimentos crus, evitando contaminar um ao outro. Evite consumir alimentos crus, exceto frutas e verduras que possam ser descascadas.**

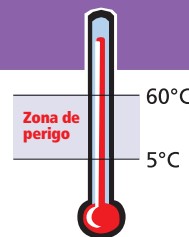
Os pratos que contêm ovos crus ou pouco cozidos, como a maionese caseira, alguns molhos e determinadas sobremesas (ex.: mousse) podem ser perigosos. Alimentos crus contêm microorganismos perigosos (ou patogênicos) que podem contaminar os alimentos previamente cozidos através do contato direto e, por conseguinte, acarretam a reintrodução de bactérias que causam doenças em alimentos já cozidos e seguros.

## Cozinhe muito bem os alimentos



Em geral, **certifique-se de que seus alimentos estão bem cozidos e são mantidos quentes.** Evite, em especial, mariscos crus, carne de ave com coloração rosada ou cujo suco esteja rosado, carne picada ou hambúrgueres que ainda não estejam completamente cozidos já que podem conter microorganismos perigosos. O cozimento adequado elimina quase todos os microorganismos perigosos e é um dos métodos mais eficazes para garantir o consumo seguro dos alimentos. Entretanto, é essencial que todas as partes do alimento sejam completamente cozidas, tendo atingido, pelo menos, a temperatura de 70°C.

## Mantenha os alimentos em temperaturas seguras



Alimentos cozidos que são mantidos a temperatura ambiente por várias horas constituem outro grande risco de doenças de origem alimentar. **Evite o consumo desses alimentos oferecidos em bufês, mercados, restaurantes e barracas de comida nas ruas se identificar que não são mantidos quentes, refrigerados ou congelados.** Os microorganismos podem se multiplicar rapidamente nos alimentos armazenados a temperatura ambiente. A conservação dos alimentos sob refrigeração ou congelamento (temperaturas inferiores a 5° C) ou bem quentes (temperaturas superiores a 60°) diminui ou interrompe a proliferação de microorganismos.

## Use água tratada e ingredientes seguros

Sorvetes, água, gelo e leite cru podem ser facilmente contaminados por microorganismos perigosos ou substâncias químicas se forem preparados com ingredientes contaminados. Em caso de dúvidas sobre a procedência e manuseio dos mesmos, não os consuma.

**Retire a casca de todas as frutas e verduras se for comê-las cruas.** Não coma frutas e/ou verduras com "machucados", com a casca perfurada ou amassados, pois pode ocorrer a formação de compostos químicos tóxicos, denominados microtoxinas, produzidos por microorganismos perigosos em alimentos estragados ou com bolor. As verduras de folhas (saladas verdes) podem conter microorganismos perigosos que são difíceis para eliminar. Se não estiver seguro das condições de higiene destes vegetais, não os consuma.

**Sempre que possível, prefira o consumo de água mineral engarrafada,** contudo certifique-se de que o lacre não está violado. **Se desconfiar da segurança da água, ferva-a adequadamente para eliminar todos os microorganismos perigosos.**

Quando não for possível ferver a água, pode-se recorrer ao microfiltro e aos desinfetantes específicos, conforme indicação do fabricante (ex.: 3 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% a cada litro de água). Bebidas engarrafadas ou em outro tipo de embalagem geralmente são seguras para o consumo.

