

# Saúde orienta como evitar Intoxicações alimentares

Qua 11 novembro

O aumento da temperatura neste período primavera-verão exige mais cuidados com a alimentação. Isso por que o clima mais quente pode facilitar a proliferação de microrganismos na comida, ocasionando as chamadas Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA).

É preciso reforçar alguns cuidados a fim de evitar as famosas intoxicações alimentares e a desidratação, principalmente entre crianças e idosos.

Entre os cuidados essenciais no calor, dez entre dez especialistas indicam a hidratação como fundamental. E, de preferência, consumindo água pura. Deve-se evitar substituir a água por bebidas adoçadas (refrigerantes, néctares, sucos artificiais) e bebidas alcoólicas.

Além disso, a referência técnica da Coordenadoria de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Nathália Beltrão, ressalta que é “importante dar preferência a um cardápio com alimentos in natura e minimamente processados como frutas, legumes, hortaliças, cereais, leguminosas e carnes magras, além de evitar preparações gordurosas”.

## Fora de casa

Também é preciso prestar atenção ao consumo de alimentos fora de casa. Uma primeira dica é observar o local, avaliando condições higiênico-sanitárias e de limpeza em geral: dos ambientes, utensílios, louças e bufês.

Além da limpeza, características como iluminação e ventilação do ambiente devem ser analisadas. Nathália reforça que também é útil observar as condições em que os alimentos estão expostos, “a forma como são apresentados e se há manutenção de temperatura adequada no balcão térmico, seja a comida quente ou fria”.

Outra dica é selecionar a comida que será consumida. O risco de contaminação é maior em alimentos manipulados após o cozimento, molhos a base de maionese, leite, creme de leite ou iogurte, além de preparações que levam ovos crus e alimentos em conserva. Assim, o consumidor deve evitá-los caso não sinta total confiança no estabelecimento. “Tais alimentos são extremamente sensíveis a altas temperaturas e mais propensos à proliferação de microrganismos, que podem provocar doenças transmitidas por contaminação”, ressalta Nathália.

## Saladas

É bom estar atento, ainda, ao aspecto das saladas, folhas e vegetais, que devem estar tenros e frescos quando apropriados ao consumo. Já aquilo que estiver murcho e escurecido deve ser

evitado.

Regra geral é consumir alimentos crus apenas em locais que apresentem condições higiênico-sanitárias adequadas. Na dúvida, o melhor é optar por alimentos cozidos, segundo Nathália.

Na hora das compras, é fundamental estar atento a critérios como limpeza e organização do ambiente e dos produtos ali comercializados. Produtos alimentícios, por exemplo, não devem estar próximos a materiais de limpeza e/ou de higiene pessoal. Informações de rótulo como prazo de validade e de aspecto dos alimentos a exemplo de odor, cor e textura característicos são importantes indicativos de frescor. Além disso, o consumidor precisa observar se a temperatura dos expositores é a adequada para a plena conservação dos alimentos.

## **Irregularidades**

Em caso de encontrar irregularidades, o consumidor pode e deve acionar canais de reclamação, como destaca a referência técnica em Surtos e Doenças Transmitidas por Alimentos da Diretoria de Vigilância em Alimentos e Vigilância Ambiental da SES-MG, Cláudia Beatriz de Oliveira. "Em Belo Horizonte há o Serviço de Atendimento ao Consumidor – SAC da Prefeitura de Belo Horizonte – , por meio de ligação gratuita para o telefone 156. Ou pelo site [www.pbh.gov.br/contato](http://www.pbh.gov.br/contato)".

Já para denúncias de estabelecimentos em outros municípios de Minas Gerais, a demanda deve ser encaminhada à Ouvidoria de Saúde do Estado de Minas Gerais, por meio de ligação gratuita para o telefone 136 ou ainda, pelo site [www.ouvidoriageral.mg.gov.br/ouvidorias-especializadas/ouvidoria-de-saude](http://www.ouvidoriageral.mg.gov.br/ouvidorias-especializadas/ouvidoria-de-saude).

Cláudia lembra que o consumidor deve passar ao canal informações sobre o produto e ou serviço que será denunciado como nome do estabelecimento, endereço e motivo da denúncia.