

Autor: Marisa Barros

Última atualização: 2018/05/23

Palavras-chave: Toxinfecção alimentar; Infecção alimentar; Intoxicação alimentar; Segurança alimentar; Alimentação

Resumo

Todos os dias, em todo o mundo, há pessoas que ficam doentes devido a algo que comeram. Entende-se por toxinfecção alimentar, qualquer doença de natureza infecciosa ou tóxica, causada pelo consumo de alimentos ou água.

Muitas vezes as toxinfecções alimentares são autolimitadas e sem gravidade de maior, mas podem constituir doença grave, com sequelas permanentes, e eventualmente causar a morte.

Toxinfecções alimentares

As **toxinfecções alimentares** englobam as infecções alimentares e as intoxicações alimentares.

As infecções alimentares ocorrem quando se ingere um alimento contaminado com um microrganismo que é capaz de se multiplicar no tubo digestivo, nomeadamente ao nível do intestino, provocando doença. Eventualmente, os microrganismos podem passar para a corrente sanguínea e invadir outros tecidos do corpo.

Por outro lado, as intoxicações alimentares resultam da ingestão de alimentos onde existem toxinas, que podem ter origem em contaminação química ou terem sido produzidas por microrganismos presentes nos alimentos.

Vários microrganismos podem originar doenças através dos alimentos ou água contaminados, como as bactérias (Ex: *Salmonella*, *Shigella*, cólera), os parasitas (Ex: *Giardia*, *Toxoplasma*) e os vírus (Ex: vírus da hepatite A, rotavírus, poliovírus).

Outro aspeto importante é que muitas vezes a transmissão dos agentes patogénicos é feita através das mãos, que são responsáveis pela maior disseminação dos microrganismos de uns locais para outros. Um centímetro quadrado de pele humana pode apresentar em média 100.000 bactérias, tornando fácil a disseminação ao preparar ou manipular os alimentos.

Como se manifestam as toxinfecções alimentares?

Os sintomas podem surgir logo após a ingestão do alimento, mas é mais comum aparecerem nas 24-72 horas após, podendo demorar mais dias até semanas.

Na maioria das vezes existe uma ordem de aparecimento dos sintomas, começando pelas **dores de estômago e vômitos**, e, mais tarde, a **diarreia**. Nos casos mais graves, pode também surgir dor de cabeça, febre, fadiga, dificuldade respiratória, alterações da visão ou fala, meningite, e, em situações extremas, provocar a morte.

A **febre** superior a 38,5°C, a presença de **sangue nas fezes** e o aparecimento de **sinais de desidratação**, como boca e pele seca, diminuição da produção de urina, poucas ou nenhuma lágrimas ao chorar, sonolência ou cansaço excessivos e tonturas, são sinais de alerta que devem fazer recorrer a assistência médica.

Como se diagnosticam as toxinfecções alimentares?

É importante perceber o horário de aparecimento dos primeiros sintomas e relacioná-lo com a ingestão de alimentos, nomeadamente se houver algum alimento suspeito. Também é importante perceber se existem outras pessoas afetadas entre os contactos, ou se houve viagens para locais de risco. A maioria das vezes, um inquérito sobre a alimentação das últimas horas chega para estabelecer o diagnóstico, mas pode ser necessária a realização de uma análise às fezes para identificar o microrganismo responsável.

Como se previnem as toxinfecções alimentares?

Como em muitas outras situações, a prevenção é a melhor estratégia para evitar as toxinfecções alimentares:

- **Manter a limpeza**
 - ◆ Lavar as mãos frequentemente
 - ◆ Higienizar todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos.

- **Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados**
 - ◆ Separar carne e peixe crus de outros alimentos.
 - ◆ Utilizar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados.
 - ◆ Guardar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contato entre alimentos crus e alimentos cozinhados.

- **Cozinhar bem os alimentos** (especialmente carne, ovos e peixe)

- **Manter os alimentos a temperaturas seguras**
 - ◆ Não deixar alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente.
 - ◆ Não armazenar alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico.
 - ◆ Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente.

- **Usar água e matérias-primas seguras**
 - ◆ Usar água garantidamente potável.
 - ◆ Lavar frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus.
 - ◆ Verificar o prazo de validade dos alimentos e rejeitá-los de ultrapassado.

O que é a diarreia do viajante?

A diarreia do viajante é a situação clínica mais frequente nos viajantes, sobretudo quando se viaja para algumas zonas menos desenvolvidas de África, América Central e do Sul, Médio Oriente e Ásia.

Geralmente é autolimitada, e resolve espontaneamente, mas pode ser muito incomodativa e estragar completamente uma viagem, seja de lazer ou de trabalho. Caracteriza-se por diarreia frequentemente associada a outros sintomas, como náuseas, vômitos e cólicas abdominais. Os microrganismos mais frequentemente envolvidos são a *Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, *Shigella* spp., *Salmonella* spp, os Vírus e a *Giardia*.

As **regras de ouro da prevenção** passam por:

- **Evitar a comida crua** ou mal cozinhada
- Evitar alimentos comprados em **vendedores de rua**
- Comer apenas frutas, legumes ou saladas que venham **descascadas ou cozidas** (mesmo que sejam lavadas, podem ter sido lavadas com água contaminada)
- **Não beber leite não pasteurizado** ou comer produtos lácteos ou alimentos suscetíveis de conter ovos crus.
- Evitar alimentos que tenham sido **expostos a moscas, outros insetos ou aves.**
- Evitar beber **água não engarrafada**
- Evitar o **gelo nas bebidas**
- Evitar **escovar os dentes** com água não segura
- Evitar **gelados** de origem duvidosa.

Os antidiarreicos não apresentam eficácia na prevenção da Diarreia do Viajante, assim como a utilização de antibióticos ou probióticos. Além disso, o uso de antibióticos de uma forma preventiva pode mesmo contribuir para o aparecimento de resistências, dificultando o tratamento em caso de desenvolvimento desta situação clínica.

Como se tratam as intoxicações alimentares?

A maioria dos casos são autolimitados, melhorando espontaneamente no espaço de dias. A recuperação irá depender da idade, estado físico da pessoa doente e tipo de infeção. É importante ter alguns cuidados:

- **Reforçar a ingestão de líquidos** em caso de diarreia ou vômitos, procurando fracionar a ingestão em pequenas tomas.
- Pode ser usada **medicação de conforto** com analgésicos e espasmolíticos.
- Procurar **cuidados médicos** se sintomas muito frequentes, se aparecerem sinais de alarme, se a diarreia se mantiver mais do que 3 dias, ou quando afetar crianças pequenas, grávidas, idosos, ou portadores de doença que possa constituir risco acrescido.
- **Evitar os antidiarreicos**, sem prescrição médica, pois podem criar complicações e agravar a doença.

Conclusão

As toxinfeções alimentares são uma importante causa de doença em todo o mundo, sobretudo em grupos de risco. A prevenção é uma estratégia útil e pode fazer a diferença na gravidade da doença e na forma como evolui, quando

aparece.

Referências Recomendadas

- Cinco Chaves Para Uma Alimentação Mais Segura, Direcção-Geral Da Organização Mundial De Saúde, Instituto Nacional De Saúde Dr. Ricardo Jorge (Portugal), 2006
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge ? INSA, Boas Práticas de Segurança Alimentar ? Prevenção de Toxinfecções Alimentares
- Roberto M Gamarra, Food Poisoning, Medscape, Fevereiro 2013

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Marisa Barros