

# Fim de ano Cuidado com infecções ligadas a preparo na cozinha

Em meio à correria para colocar o peru no forno, acertar o ponto do molho de maionese, o preparo das refeições das festas de fim de ano esconde um perigo que passa despercebido: a mistura de alimentos crus e cozidos, aliada à higiene inadequada, cria condições perfeitas para a proliferação de bactérias capazes de causar de intoxicação alimentar a infecção urinária.

É justamente nessa rotina acelerada que surgem os descuidos: a tábua usada para cortar o frango cru reaparece na hora de fatiar a salada, a pia fica tomada por respingos da lavagem das aves e os pratos frios aguardam tempo demais à temperatura ambiente. Somados, esses hábitos abrem caminho para bactérias resistentes e capazes de desencadear infecções que vão muito além de um simples mal-estar após a ceia.

## Como evitar infecções?

Qualquer alimento cozido a temperaturas acima de 75°C já tem suas bactérias eliminadas. Exceto preparos crus que precisam ser mantidos refrigerados, como a salada de maionese, é na pia o maior ponto de contaminação.

Os utensílios usados



“As pessoas assumem comportamentos de risco inconscientemente. O maior cuidado que se deve tomar é quando se compra o animal inteiro, algo comum nessa época”, alerta o infectologista David Lewi, do Einstein Hospital Israelita. Um cuidado básico é: não se deve lavar carnes cruas — seja de boi, porco, peixe e, principalmente, frango. Micro-organismos presentes nas aves estão entre as principais causas de contaminação cruzada na cozinha.

ção cruzada na cozinha.

Isso acontece quando, ao lavar o frango, por exemplo, superfícies, utensílios ou outros alimentos acabam contaminados. “Os utensílios que forem usados na carne crua, incluindo a tábua, não devem ser os mesmos que vamos cortar o animal já preparado”, ensina Lewi. “E claro, tudo deve ser acondicionado na temperatura correta e em potes bem fechados.” (Agência Einstein)

para carne devem ser diferentes daqueles utilizados no preparo de vegetais. Além disso, tudo que tiver contato com carne crua deve ser esterilizado em água fervente antes de voltar para a gaveta. Também vale manter os preparos com vegetais, como a

maionese, armazenados em geladeira antes de fazer as carnes e aves, para evitar a contaminação cruzada. “Os vegetais também devem ser limpos e postos de molho em uma solução higienizadora para evitar as contaminações”, orienta Lewi.

## Atenção aos sintomas

Não se deve normalizar a ideia de que “faz parte” passar mal em festas de fim de ano. Como o período é marcado por uma alimentação excessiva, muita gente demora a procurar atendimento quando está diante de sintomas como diarreia, náuseas, vômitos e dores abdominais. “É importante levar em consideração que infecções gastrointestinais nem sempre são problemas simples e que se resolvem sozinhas, como muita gente minimiza. Elas podem exigir tratamentos intensos, com vários dias de internação, e até levar a óbito”, frisa o infectologista.

Os riscos ligados ao preparo de alimentos não se restringem a infecções gastrointestinais. A contaminação pode se refletir até em um aumento de casos de infecção urinária, segundo aponta um estudo publicado na revista *mBio* em outubro. A investigação detalha o elo entre o manuseio de alimentos mal-higienizados e os danos causados por agentes infecciosos no trato urinário. De acordo com a pesquisa, 18% das infecções nessa parte do corpo são causadas por bactérias *Escherichia coli* presentes em alimentos.

Os autores apontam que as aves são as maiores contaminantes, principalmente o peru, cujas bactérias foram encontradas no trato urinário feminino no estudo. “Há dois fatores que podem elucidar essa relação da *E. coli* com a infecção urinária. O primeiro é a proximidade anatômica que mulheres têm do ânus ao canal urinário. Também são as mulheres que mais preparam os alimentos e, ao manusear algum ingrediente contaminado, elas podem acabar levando essas bactérias pelo toque até o trato urinário”.

## Ministério da Saúde alerta para vacinação após casos de gripe K

AGÊNCIA BRASIL



Doses são oferecidas gratuitamente nos postos de saúde

O Brasil tem quatro casos confirmados de influenza A (H3N2) do subclado K, conhecida como gripe K, segundo informe divulgado pelo Ministério da Saúde quinta-feira (18). São três registros no Mato Grosso do Sul e um no Pará. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), o caso identificado no Pará está relacionado à importação da doença e foi detectado em uma mulher que veio das Ilhas Fiji. Já os três casos registrados em Mato Grosso do Sul seguem em investigação pelo Instituto Adolfo Lutz para confirmação da origem.

Diante dos registros, o ministério reforça a importância da vacinação e afirma que os imunizantes disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) oferecem proteção contra formas graves da gripe, inclusive aquelas causadas pelo subclado K.

## Quem deve se vacinar?

A vacina contra influenza é reformulada anualmente em duas versões, uma destinada ao Hemisfério Norte e outra ao Hemisfério Sul. No SUS, a vacina contra a gripe é aplicada prioritariamente em grupos mais vulneráveis. Em geral, são crianças de 6 meses a menores de 6 anos, gestantes e idosos. O público-alvo também costuma incluir: trabalhadores da Saúde; puérperas; professores dos

“A hesitação vacinal, cenário observado em países da América do Norte, contribui para a maior circulação do vírus, especialmente em contextos de baixa adesão à imunização”, diz trecho do comunicado da pasta.

Na semana passada, a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu um alerta para o aumento de casos da gripe K em diferentes regiões do mundo. O avanço coincide com o início do inverno no Hemisfério Norte, período em que tem sido observado um número maior de registros em países como Estados Unidos e Canadá.

Até o momento, não há evidências de que o subclado K esteja associada a uma maior gravidade dos casos. Segundo especialistas, os sintomas são semelhantes aos de uma gripe clássica, como febre, dores no corpo, tosse e cansaço. (AE)

## APARELHOS AUDITIVOS

**Entre em contato conosco!**

☎ 51 3035-3394  
📞 51 99155-8488

**Acusticall**  
Clínica Fonoaudiológica  
Aparelhos Auditivos

**Daniele Bartmann**  
Fonoaudióloga | CRFa/RS 7672

R. Marcílio Dias, 1425 - Centro, Novo Hamburgo - RS