



INTOXICAÇÃO ALIMENTAR: causas, sintomas e tratamento

Comida “estragada” não é só um desconforto passageiro. Intoxicações alimentares fazem parte de um grupo maior chamado doenças transmitidas por alimentos e água (DTA) e podem ir de um quadro leve de diarreia até situações graves, com risco de morte, principalmente em crianças, idosos, gestantes e pessoas com imunidade baixa.





KICAÇÃO ALIMENTAR INTOXICAÇÃO ALIMENTAR INTOXICAÇÃO ALIMENTAR INTOXICAÇÃO ALIMENTAR INTOXICAÇÃO ALIM

O QUE É INTOXICAÇÃO ALIMENTAR?

De forma simples, falamos em intoxicação alimentar quando alguém ingere água ou alimentos contaminados por:

- microrganismos (bactérias, vírus, parasitas) ou
- toxinas produzidas por esses microrganismos ou presentes naturalmente em alguns alimentos,
- além de substâncias químicas, como metais pesados e agrotóxicos.

Algumas bactérias frequentemente envolvidas são Salmonella, Shigella e Escherichia coli. Entre os vírus, o rotavírus é um dos mais comuns em quadros de diarreia aguda em crianças.

Quando duas ou mais pessoas apresentam sintomas parecidos após comerem o mesmo alimento, considera-se um possível surto de doenças transmitidas por água e alimentos. Para doenças mais graves, como botulismo ou cólera, apenas um caso já acende o alerta.



POR QUE ISSO É UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA?

No mundo, mais de **200 tipos de doenças** podem ser causadas por **alimentos contaminados**, variando de diarreia até problemas neurológicos e câncer. Estima-se que quase **1 em cada 10 pessoas adoecem por ano após consumir alimento contaminado**, resultando em centenas de milhares de mortes anuais, muitas delas em crianças menores de 5 anos.

Além de sofrimento e internações, essas doenças sobrecarregam o sistema de saúde, geram afastamento do trabalho e prejudicam turismo e comércio de alimentos.

Por isso, órgãos de saúde nacionais e internacionais investem em normas de segurança alimentar, vigilância sanitária e orientações para a população.



PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas podem variar conforme o agente envolvido, a quantidade ingerida e o estado de saúde da pessoa. Os mais frequentes são náuseas e vômitos, dor ou cólica abdominal, diarreia (com ou sem muco ou sangue) e febre.

Em quadros mais graves podem aparecer sinais de desidratação (boca seca, pouca urina, tontura, sonolência), sangue nas fezes e alteração do nível de consciência.

Nesses casos, a avaliação médica é urgente.

QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO?

É importante buscar serviço de saúde rapidamente se houver:

- diarreia ou vômitos em bebês, idosos, gestantes ou pessoas com doenças crônicas;
 - sinais de desidratação;
 - fezes com sangue;
 - febre alta persistente;
 - sintomas que duram mais de 3 dias sem melhora;
 - dor intensa no abdome ou piora rápida do estado geral.
- Em crianças pequenas, mesmo um quadro aparentemente “simples” pode evoluir rápido para desidratação. Não espere o quadro piorar para pedir ajuda.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Na maioria das vezes, as intoxicações alimentares são autolimitadas, durando de 3 a 7 dias. O diagnóstico costuma ser clínico, mas em surtos, casos graves ou pacientes de risco podem ser solicitados exames de acordo com a avaliação médica.

O tratamento foca em:



Hidratação: soro de reidratação oral, água tratada, água de coco;



Alimentação leve: evitando frituras, excesso de gordura e alimentos muito açucarados;



Medicamentos podem ser utilizados em situações específicas, quando indicados por médico.



Repouso.

COMO PREVENIR INTOXICAÇÃO ALIMENTAR?

Os cuidados básicos para evitar intoxicação alimentar incluem **lavar sempre as mãos** com água e sabão antes de cozinhar ou comer, após ir ao banheiro, trocar fraldas, mexer com lixo ou manusear carnes cruas e animais; utilizar **água potável** para beber, cozinhar e higienizar alimentos, e, quando não houver água tratada, filtrá-la e fervê-la por 5 minutos ou utilizar solução de hipoclorito conforme orientação de saúde.

É importante **cozinhar bem carnes, ovos e outros alimentos de origem animal, evitar o consumo de ovos crus** ou mal cozidos e maioneses caseiras que ficam fora de refrigeração. Também é essencial manter a cadeia de frio, mantendo **alimentos perecíveis refrigerados** entre 2 °C e 8 °C, alimentos prontos quentes acima de 60 °C quando forem ficar expostos, e não deixar comida pronta em temperatura ambiente por tempo prolongado.

Frutas, verduras e legumes devem ser lavados em água corrente, deixados de molho em solução clorada pelo tempo recomendado e bem enxaguados depois.

Por fim, ao se alimentar fora de casa, é fundamental observar as condições do local, como **limpeza do ambiente e dos utensílios**, higiene dos funcionários (mãos limpas, cabelos presos, roupa adequada) e desconfiar de alimentos com cheiro, cor ou consistência alterados.





ATENÇÃO REDOBRADA NO VERÃO E EM FESTAS

Calor, comida em grandes quantidades e mais refeições fora de casa são uma combinação que aumenta o risco de intoxicação alimentar:

- alimentos em mesas de festa ou “self-service” ficam mais tempo expostos;
- transporte inadequado de pratos prontos favorece estrago;
- praia, quiosques e ambulantes exigem ainda mais cuidado com a origem, aparência e conservação dos alimentos.

Sempre que tiver dúvida sobre a qualidade da comida, o mais seguro é não consumir.

Se você ou alguém da sua família apresentar sintomas de intoxicação alimentar, especialmente com sinais de desidratação ou gravidade, procure um serviço de saúde para orientação e tratamento adequados.



Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.
Candido

Diretora Técnica
Médica

CRM-SP 176.449 |
RQE 105663

Canais de comunicação da Bolder Medical:



boldermedical.com.br



(19) 99938-1842




(19) 99938-1842



contato@boldermedical.com.br

Siga nossos perfis nas
redes sociais e acompanhe
o nosso blog

 <https://boldermedical.com.br/blog>

