

# Deixe a intoxicação longe de você!

## Dicas de manipulação e armazenamento de alimentos ajudam a evitar a doença

■ ANA KARINA VICTOR  
karinavictor@comerciodojahu.com.br

Parece inofensiva, mas não é. A intoxicação alimentar pode ser causada por um “mero” descuido na cozinha de sua casa e provocar

200 tipos de doenças, como a diarreia, e levar, em casos extremos, à morte. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que, por ano, 582 milhões de pessoas adoecem e, destas, 351 mil morrem por ingerir alimentos contaminados.

As doenças transmitidas por alimentos (DTAs) são provocadas pela ingestão de água ou alimentos contaminados. Há 250 tipos dessa enfermidade, causadas prin-

cipalmente por bactérias, vírus e parasitas.

“As DTAs figuram entre os principais problemas de saúde pública. É importante seguir as regras de ouro da OMS, como cozinhar bem os alimentos, lavar as mãos constantemente, manter as superfícies

da cozinha limpas e reaquecer bem os alimentos”, explica a nutricionista e professora da Universidade do Sagrado Coração (USC) Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira.

Para que seja declarado surto alimentar por DTA, é preciso que duas ou mais pessoas apresentem enfermidade semelhante após a ingestão de um mesmo alimento ou água. Além disso, as análises epidemiológicas devem apontar a mesma ori-

gem da enfermidade.

### Bactérias

De acordo com dados do Ministério da Saúde, referentes a 2015, as residências figuram como o principal local de ocorrência dos surtos (38,4%), seguido de restaurantes/padarias (15,5%). As bactérias *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli* mostram-se como os principais agentes associados a esses casos.

São vários os fatores que contribuem para o aumento das ocorrências de DTAs, como fast foods (alimentos para o pronto consumo coletivo), consumo de refeições em vias públicas, mudanças de hábitos alimentares e ambientais.

“A principal causa da intoxicação é a falta de cuidados, principalmente os relacionados ao armazenamento e temperaturas em que os alimentos são expostos”, explica a nutricionista Danielle Fernando Pressutto.

## Para não errar na cozinha

### Enlatados

Ao abrir latas de ervilha, extrato de tomate e atum, por exemplo, e não usar todo o conteúdo, transfira para recipientes adequados. “De preferência, recipientes plásticos com tampa, colocando etiqueta com o nome do produto e prazo de validade”, explica a nutricionista e professora Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira.

### Prazo de validade

“Os alimentos ao serem abertos permanecem com prazo de validade reduzida, sendo necessário ler o rótulo/embalagem onde estará descrito o período que pode ser usado após a abertura da embalagem”, alerta Roseli. Embalagens de acabamento liso, como as caixinhas longa-vida, devem ir para a geladeira após higienização, com água e detergente líquido. Elas têm sujeira e poeira, que podem contaminar os alimentos prontos ou pré-preparados que estão no eletrodoméstico.



### Limpeza

A higienização de recipientes plásticos ou vidros para acondicionar alimentos deve ser feita com esponja e detergente líquido. Os vidros de palmito, por exemplo, podem ser reaproveitados, desde que sejam higienizados corretamente e que sejam colocados para ferver por 10 minutos.



### Sobras de alimentos

O almoço foi feito em maior quantidade e houve sobra? Antes de ir para a geladeira, é preciso resfriar. A professora e nutricionista Roseli ensina o processo: “Podemos dar um choque com água gelada ou gelo no recipiente onde se encontra a preparação, para que esta temperatura diminua rapidamente e o alimento possa ser armazenado”.

### Descongelamento

Segundo a nutricionista Danielle, o descongelamento não deve ser feito em temperatura ambiente. O procedimento sempre deve ocorrer no refrigerador.

### Ovos

Sim, as geladeiras têm local específico para eles. Porém, não devem ficar na porta da geladeira, por causa da oscilação de temperatura e possibilidade que estraguem. “O ideal é lavar os ovos antes do consumo (antes da quebra da casca), já que, como ela é permeável, pode haver absorção de microorganismo”, recomenda Danielle.



### Verduras, frutas e legumes

Ao chegar da quitanda ou do supermercado, nada de acondicionar diretamente frutas e verduras na geladeira. O processo correto, segundo a nutricionista Danielle Fernando Pressutto, requer lavagem, cloração e armazenamento em potes tapados. O vinagre não deve ser usado, pois, apesar de ácido, não tem capacidade de destruir microorganismos. “Dilua uma colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água, mergulhe as verduras e legumes e aguarde 20 minutos. Se necessário, coloque um prato sobre as verduras para que fiquem totalmente submersas. Após esse tempo, enxague bem, escorra e armazene.”



**FOCUS**  
marcas e patentes

Escritório especializado na área de propriedade industrial e intelectual

Tel. (11) 3259 8080 - São Paulo - SP

**Renata Curi Bauab**

Advogada - OAB-SP 83.332

renata@focusmarcas.com.br



## Horário de Missas

Horários fornecidos pelas igrejas, capelas e comunidades.

**Capela São Bento Residencial Frei Galvão**  
2ª sexta-feira do mês: 19h30  
Última sexta-feira do mês: 19h30  
Domingo: 8h (celebração)  
Último Domingo do mês: 8h (missa)

**Paróquia São Judas Tadeu**  
Seg. a sex.: 18h15  
Sábado: 19h  
Domingo: 7h, 9h e 19h

**Paróquia São José**  
Ter. a sex.: 19h30  
Domingo: 10h e 19h

**Capela Sta. Luiza Pouso Alegre**  
Sábado: 19h

**Paróquia São Benedito**  
Seg. a sex.: 19h  
Sábado: 17h e 19h  
Domingo: 7h, 9h e 19h

**Paróquia Santo Antônio**  
Qua.: 18h / Qui e Sex.: 20h  
Sábado: 18h

**Capela São Paulo - M. Luiza IV**  
Domingo: 8h

**Capela Sag. Coração - B. Olaria**  
Ter. e Sáb.: 19h30

**Paróquia Santa Cruz**  
Dist. de Potunduva  
Domingo: 7h e 19h30

**Condomínio Frei Galvão**  
1º e 3º domingo do mês: 10h

**Comunidade S. Luiz Gonzaga**  
2ª quinta-feira do mês: 20h

**Paróquia São José**  
Ter. a sex.: 19h30  
Domingo: 10h e 19h

**Capela Sta. Luiza Pouso Alegre**  
Sábado: 19h

**Paróquia São Benedito**  
Seg. a sex.: 19h  
Sábado: 17h e 19h  
Domingo: 7h, 9h e 19h

**Paróquia Santo Antônio**  
Qua.: 18h / Qui e Sex.: 20h  
Sábado: 18h

**Capela São Paulo - M. Luiza IV**  
Domingo: 8h

**Capela Sag. Coração - B. Olaria**  
Ter. e Sáb.: 19h30

**Paróquia Santa Cruz**  
Dist. de Potunduva  
Domingo: 7h e 19h30

**Condomínio Frei Galvão**  
1º e 3º domingo do mês: 10h

**Comunidade S. Luiz Gonzaga**  
2ª quinta-feira do mês: 20h

**Comunidade S. Carlos Borromeu**  
Quinta: 19h - Domingo: 10h

**Paróquia de N. Sra. Aparecida**  
Ter. a sábado: 19h  
Domingo: 8h, 11h e 18h30

**Comunidade Santo Expedito - Ballan 1**  
Quin.: às 20h

**Paróquia de São Pedro/ São Paulo - Nova Jaú**  
Quarta, quinta e sexta: 19h30

**1ª sexta-feira do mês: 19h30**  
Sábado: 19h

**Domingo: 7h, 9h30 e 19h**  
**Comunidade São João Batista - Vila Ribeiro**  
Domingo: 19h30

**Matriz Nossa Sra. Patrocínio**  
De seg. a sex.: 17h a 19h  
Sábado: 17h e 19h

**Domingo: 6h30, 10h e 19h**  
**Paróquia Nossa Sra. Fátima**  
quarta: 19h30

**1ª sexta-feira do mês: 19h30**  
Sáb. 18h30 - Dom.: 8h e 18h

**Capela Santa Casa**  
Seg. a sex.: 6h20  
Sábado: 7h e 17h30

**Domingo: 8h30**  
**Comunidade S. Carlos Borromeu**  
Quinta: 19h - Domingo: 10h

**Paróquia de N. Sra. Aparecida**  
Ter. a sábado: 19h  
Domingo: 8h, 11h e 18h30

**Comun. Sagrado Coração de Jesus**  
Sábado: 16h

**Domingo: 8h**  
**Capela Nossa Senhora Medianeira**  
Sábado: 17h

**Capela de Sta. Rita de Cássia**  
Sábado: 18h30

**Paróquia Sta. Theresinha Augusto Sani**  
Sábado: 18h

**Domingo: 8h, 10h e 19h**  
**Paróquia de Santa Helena**  
Segunda a Sábado: 19h

**Domingo: 7h, 9h e 19h**  
**Abadia São Norberto**  
Seg. a sex.: 11h

**Sábado: 15h**  
**Capela S. Francisco de Assis - Jd. Jorge Atalla**  
Sábado: 17h

**1ª sexta-feira do mês: 20h**  
**Comunidade Sta. Mônica - Jd. Parati**  
Quinta: 19h

**Domingo: 8h30**  
**Comunidade S. Mateus - Jd. Pires de Campos 2**  
Quart.: 19h

**Sábado: 19h30**  
**Capela Nossa Sra. das Graças - Jd. Olimpia**  
Domingo: 8h30

**Paróquia São Sebastião**  
Ter. a sábado: 19h

**Domingo: 7h, 10h e 19h**  
**Capela N. Sra. do Desterro - Vila Maria**  
Domingo: 7h

**1ª sexta-feira do mês: 20h**  
**Paróq. do Div. Espírito Sto. - Jd. América**  
Ter.: 19h30

**Sábado: 18h,**  
**Domingo: 10h e 19h**

**1ª sexta-feira do mês: 19h30**  
**Paróquia N. Sra. Auxiliadora**  
Seg. a sábado: 19h

**Domingo: 6h30, 9h15 e 18h15**  
**Paróquia de Santa Clara**  
Qua., quint., sext., sábado: 19h

**Domingo: 9h e 19h**  
**Igreja de Santo Ivo**  
Domingo: 8h

**Igreja de São João Batista**  
Terça e quinta: 19h

**Domingo: 10h e 19h**  
**1ª sexta-feira do mês: 19h**

**Capela N. S. Sagrado Coração**  
Jd. Novo Horizonte  
Sábado: 20h

**Capela Nossa Senhora do Desterro**  
Domingo: 17h

**1ª sexta-feira do mês: 20h**