

A segurança dos alimentos em casa



Coordenação
Álvaro Mendonça

Título: A segurança dos alimentos em casa
Coordenação: Álvaro Mendonça
Edição: Instituto Politécnico de Bragança · 2014
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405
Design: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança
Tiragem: 5000 exemplares
Impressão: Escola Tipográfica – Bragança
Depósito legal: 377319/14
ISBN: 978-972-745-171-5
Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2014
Versão digital: <http://hdl.handle.net/10198/9351>

Ilustrações das páginas 16, 33, 37, 39, 45, 64, 99, 125, 152, 154, 155, 173 e capa:
Atilano Suarez

Relatório do Projecto POCTEP, Projecto 0441_ZOONOSIS_2_E



***Escherichia coli* (E. coli)**

Hélder Quintas

Departamento de Ciência Animal

Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança

Escherichia coli (E. coli) é uma bactéria que normalmente vive no intestino de pessoas e animais. A maioria das E. coli são inofensivas e encontram-se normalmente num tubo digestivo saudável. No entanto, alguns tipos de E. coli são patogénicos, o que significa que podem causar doença, quer seja diarreia quer outras doenças como infeções urinárias, doenças respiratórias e pneumonias.

Normalmente as E. coli, que pode causar diarreias, são transmitidas através da água ou alimentos contaminados por fezes de pessoas ou animais. É também uma bactéria importante que pode ser usada, por exemplo, como indicador de contaminação como acontece no caso de se confirmar a sua presença na água.

Como já foi referido existem muitas E. coli, umas inofensivas e outras patogénicas. Os microbiologistas agruparam as que podem causar doença em vários grupos (patótipos) conforme as suas propriedades e características:

- E. coli enterotoxigénica (ETEC)
- E. coli enteropatogénica (EPEC)
- E. coli enteroagregativa (EAEC)
- E. coli enteroadesiva (EIEC)
- E. coli adere difusamente (DAEC)
- E. coli entero-hemorrágica (EHEC)

Fundamentalmente as que aparecem associadas a grandes surtos como o que aconteceu em 2011 na Alemanha onde morreram várias centenas de pessoas são as E. coli que produzem toxinas (“venenos”) capazes de provocar diarreias muito graves que conduzem à morte em casos extremos. Neste caso tratou-se uma E. coli O104:H4 produtora de toxina Shiga. Outras E.coli associadas a surtos com mortes de pessoas são as E. coli O157:H7.

Apenas se noticiam os casos mais graves e dramáticos mas a infecção por E. coli é muito frequente e ocorre infelizmente com enorme frequência. E dada a natureza da infecção nem sempre é fácil de determinar a origem de um surto, pelo que devem ser tomadas todas as medidas para se evitar a sua ocorrência.

Quais os sintomas que apresentam as pessoas infectadas por *E. coli*? (casos graves)

Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Normalmente 3 a 4 dias após a exposição à bactéria ocorrem fortes cólicas, vômitos e diarreia que pode ser sanguinolenta. Algumas pessoas podem apresentar febre ligeira (38,5 °C). Na maioria dos casos as pessoas recuperam em 5 a 7 dias. No entanto, em casos graves pode ocorrer uma síndrome hemolítico-urémica que causa falha renal e outras complicações que podem levar à morte do indivíduo.

Quem pode ficar doente por *E. coli*?

Qualquer pessoa pode ficar doente ao ser infectada por uma destas *E. coli*!!! Mas as crianças, os idosos e pessoas imunodeprimidas podem desenvolver a forma grave da doença mais rapidamente.

De onde vêm as *E. coli* patogénicas?

As *E. coli* vivem no tubo digestivo dos animais. Alguns tipos de *E. coli* podem provocar doença no homem e não nos animais. Assim alimentos contaminados com fezes de bovinos, ovinos, caprinos, suínos, entre outros, são a principal fonte de infecção. As pessoas ao desenvolverem doença também as podem eliminar pelas fezes durante semanas mesmo após a cura.

Infelizmente, mais vezes do que seria aceitável, as pessoas levam à boca pequenas quantidades (“invisíveis”) de fezes humanas ou de animais por falta de cuidados de higiene. Assim ingestão de *E. coli* através de alimentos contaminados, do consumo de leite não pasteurizado (cru), o consumo de água não potável, o contato com animais ou contato com as fezes de pessoas infectadas pode levar à doença. Aqui também se inclui a ingestão de alimentos preparados por pessoas que não lavam bem as mãos após irem à casa de banho.

Quando me devo dirigir ao meu médico ou serviço de saúde?

Contacte o seu médico caso tenha diarreia que dure à mais de 3 dias, ou quando esta é acompanhada por febre alta, sangue nas fezes ou vômitos.

Conforme a gravidade do seu caso poderá necessitar de medidas terapêuticas de suporte incluindo a hidratação. Siga as indicações e a medicação recomendadas pelo seu médico assistente. A ingestão de antidiarreicos pode agravar a doença!!

Como podemos evitar a infecção por *E. coli*?

- Lavar bem as mãos depois de ir à casa de banho, trocar fraldas e antes de preparar ou comer alimentos.

- Lavar as mãos após o contato com animais.
- Cozinhar a carne correctamente (mínimo 63 °C durante 15 minutos). É melhor usar um termómetro, pois a cor não é um indicador muito fiável.
- Não ingerir leite cru, produtos lácteos não pasteurizados e sumos não pasteurizados.
- Evitar engolir água ao nadar ou brincar em lagos, lagoas, riachos, e piscinas.
- Evitar a contaminação cruzada nas áreas de preparação de alimentos: lavar cuidadosamente as mãos, contadores, tábuas de corte e utensílios de cozinha depois de tocar em carne crua.

