

**Coordenadoria de Vigilância em Saúde**

**Divisão de Vigilância de Produtos e Serviços de Interesse da Saúde**

**Núcleo de Vigilância de Alimentos**

## **Orientações da Vigilância Sanitária**



### **Cuidados com a Alimentação durante o Verão**

**As altas temperaturas verificadas durante o verão aceleram a DETERIORAÇÃO dos alimentos e favorecem a MULTIPLICAÇÃO de microrganismos causadores de doenças, cujos sintomas mais frequentes são: diarreia, vômitos, náuseas e dores abdominais. Portanto, durante as suas férias, na praia ou no campo, para prevenir o aparecimento de doenças transmitidas por alimentos.**

## **I - CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS**

### **1. OBSERVE NOS QUIOSQUES, BARES E RESTAURANTES:**

- a organização e a limpeza das instalações;
- as condições de higiene dos funcionários: uso de proteção nos cabelos, mãos com unhas curtas e limpas e uniformes limpos e conservados;
- a temperatura dos alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração/congelamento como: queijos, pescados, carnes, iogurtes, entre outros;
- presença de moscas e sinais de outras pragas;
- as condições de armazenamento do gelo. Pergunte sobre sua origem. O gelo pode ser industrializado ou elaborado a partir de água potável. O gelo deve estar sempre armazenado em embalagens ou recipientes devidamente fechados, limpos e separado de outros alimentos.

***ALIMENTOS QUENTES DEVEM SER MANTIDOS BEM QUENTES E  
ALIMENTOS FRIOS SEMPRE BEM FRIOS.***

### **2. ADOTE CUIDADOS COM OS LANCHES CASEIROS:**

- prepare os alimentos o mais próximo possível do horário de consumo;
- evite alimentos muito perecíveis: queijo branco, embutidos, carnes, patês, tortas e bolos recheados.
- prefira alimentos saudáveis: frutas, leites e sucos acondicionados em embalagens tipo tetra pack (caixinha) ou barras de cereais entre outros;
- mantenha sempre os alimentos em recipientes bem tampados e protegidos do sol;
- mantenha os alimentos que necessitam de refrigeração dentro de caixas isotérmicas abastecidas com gelo.

***TOME CUIDADOS ESPECIAIS COM OS ALIMENTOS, CHUPETAS E  
MAMADEIRAS DAS CRIANÇAS.***

## **II - PREVINA A DESIDRATAÇÃO. BEBA SEMPRE BASTANTE ÁGUA**

Nesta época do ano, devido ao aumento das temperaturas e exposição ao sol, ocorre uma maior perda de líquidos e de sais minerais pela transpiração. Outro fator que pode contribuir para a perda de líquidos em excesso e levar a desidratação é a ingestão de bebidas alcoólicas sem o consumo intercalado com outros líquidos.

***AS BEBIDAS ALCOÓLICAS TÊM ALTO PODER DIURÉTICO, AUMENTANDO RAPIDAMENTE O VOLUME DE URINA PRODUZIDO.***

### **ENTÃO PARA MANTER-SE HIDRATADO:**

- beba ao longo do dia vários tipos de bebidas em pequenos volumes: água, água de coco, suco de frutas ou chás;
- modere a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ingira líquidos antes de aparecer a sensação de sede, porque a sede é um dos sinais de desidratação;
- consuma porções generosas de frutas, verduras e legumes;
- evite o excesso de sal nos alimentos, e na medida do possível, alimentos industrializados com alto teor de sódio (enlatados, tabletes de caldo de carne e similares, embutidos e produtos salmourados).

***LEMBRE-SE: OFEREÇA COM FREQUÊNCIA LÍQUIDOS PARA OS IDOSOS E AS CRIANÇAS***

### **CUIDADOS COM AS BEBIDAS ALCOÓLICAS:**

- não consuma coquetéis, batidas e similares previamente preparados, para evitar o risco de consumir eventual mistura de álcool não potável contendo METANOL em quantidades acima do limite tolerado. A ingestão de bebidas adulteradas pode causar sérios danos à saúde, como náuseas, vômitos, cegueira ou a morte.
- verifique se as bebidas destiladas estão acondicionadas nas garrafas originais e devidamente identificadas.