

## O que fazer em caso de diarreia?

A maioria dos episódios de diarreia são auto-limitados e desaparecem em poucos dias. A diarreia pode ser acompanhada de náuseas, vômitos, e/ou febre. **É importante evitar a desidratação. Beba bastantes líquidos. Isto é extremamente importante no caso de crianças.** Se a criança estiver agitada ou irritada, com muita sede, tiver a pele seca e com pouca elasticidade, e apresentar os olhos fundos/encovados, deve-se procurar atendimento médico imediatamente porque se tratam de sinais de desidratação.

Procure assistência médica em caso de evacuações muito frequentes, muito líquidas ou com presença de sangue, ou se diarreia durar mais de três dias.

**Aumente a ingestão de líquidos assim que a diarreia começar**, tais como uma solução de sais de reidratação oral (SRO)\*, água fervida, tratada ou engarrafada, chá fraco, sopas ou outras bebidas seguras. **Evite bebidas como o café, alguns chás e bebidas extremamente açucaradas ou alcoólicas, pois induzem o organismo a perder mais líquidos.**

GRUPO ETÁRIO	QUANTIDADE DE LÍQUIDOS OU SOLUÇÃO DE SRO A TOMAR
Crianças com menos de 2 anos	Até meio copo após cada evacuação
Crianças com 2 a 10 anos	Até 1 copo após cada evacuação
Crianças mais velhas e adultos	Quantidade ilimitada

Ao contrário do que se julga, não é recomendável o uso de **medicamentos que reduzem o trânsito intestinal**. Estes medicamentos nunca devem ser dados às crianças devido ao risco de obstrução intestinal.



\* Na ausência de SRO, misture 6 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de chá rasa de sal num litro de água segura (deve ter o gosto de lágrimas) e beba a solução conforme indicado na tabela acima.

Todos os dias, milhões de pessoas ficam doentes e milhares morrem devido a doenças evitáveis de origem alimentar.

Os conselhos presentes neste folheto são importantes para os viajantes em geral, e em particular para grupos de alto risco, como lactentes, crianças, grávidas, idosos e pessoas imunodeprimidas, incluindo portadores de VIH/SIDA; estes grupos são particularmente susceptíveis às doenças de origem alimentar.

## Lembre-se: prevenir é o melhor remédio

A estratégia mundial da OMS “Cinco Chave para uma Alimentação Mais Segura”, elaborada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), foi adaptada neste guia para ir de encontro às preocupações específicas de saúde associadas às viagens.



“Cinco Chaves para uma Alimentação Mais Segura” disponível em:  
[www.who.int/foodsafety/consumer/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/en)

Grupo de Aconselhamento Internacional da OMS sobre  
Ajuntamentos em Massa  
[www.who.int/csr/mass\\_gatherings/en](http://www.who.int/csr/mass_gatherings/en)



Publicado pelo Departamento de Saúde da África do Sul em colaboração com o Escritório Regional Africano, Organização Mundial da Saúde.

Para mais informações, contacte:

Telefone n +27 12 3120185 o +27 12 3120159

E-mail: [campbp@health.gov.za](mailto:campbp@health.gov.za) o [thabec@health.gov.za](mailto:thabec@health.gov.za)

## GUIA SOBRE ALIMENTAÇÃO SEGURA PARA VIAJANTES

*Como evitar as doenças de origem alimentar e o que fazer em caso de diarreia*



# Prevenção de Doenças de Origem Alimentar: Cinco Chaves para uma Alimentação Mais Segura.

Antes de viajar, aconselhe-se com o seu médico a respeito das várias doenças a que poderá estar exposto no local de destino, e sobre a necessidade de vacinação ou outras medidas de prevenção. Não se esqueça de levar Sais de Reidratação Oral (SRO) e quaisquer outros medicamentos de que possa precisar durante a viagem.

## Mantenha a limpeza

Lave as mãos com frequência e sempre antes de manusear ou consumir alimentos.

Existem muitos microrganismos perigosos dispersos no solo, na água, nos animais e nas pessoas, os quais podem ser veiculados aos alimentos através das mãos. Tenha isto em mente quando for a feiras ou mercados onde possa tocar em alimentos crus, em especial carne crua, e lave as mãos em seguida. Nestes locais, há animais vivos que transmitem diversas doenças, entre elas a gripe das aves, pelo que deverá evitar o contacto com estes animais.



## Separe os alimentos crus de alimentos cozinhados

Quando comprar alimentos de vendedores ambulantes ou comer em bufetes de hotéis e restaurantes, verifique se os alimentos cozinhados não estão em contacto com alimentos crus que os possam contaminar. Evite consumir alimentos crus, excepto frutos e legumes que possam ser descascados.

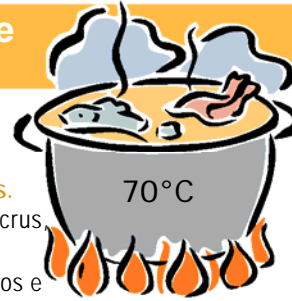
Os pratos que contêm ovos crus ou pouco cozidos, como a maionese caseira, alguns molhos e determinadas sobremesas (p. ex., mousse) podem ser perigosos. Os alimentos crus contêm microrganismos perigosos que podem contaminar os alimentos previamente cozinhados através do contacto directo e, por conseguinte, reintroduzir bactérias que causam doenças em alimentos já cozinhados e seguros.



## Cozinhe completamente os alimentos

Em geral, certifique-se de que seus alimentos estão bem cozinhados e são mantidos quentes.

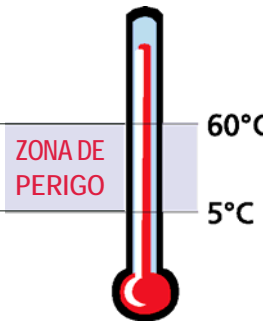
Evite, em especial, marisco e peixe crus, carne de aves com coloração rosada ou cujos sucos estejam rosados e carne picada ou hambúrgueres que ainda não estejam completamente cozinhados, já que podem conter microrganismos perigosos. A cozedura adequada elimina quase todos os microrganismos perigosos e é um dos métodos mais eficazes para garantir o consumo seguro dos alimentos. No entanto, é essencial que todas as partes dos alimentos sejam completamente cozinhadas, tendo atingido, pelo menos, os 70°C.



## Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Alimentos cozinhados que são mantidos a temperatura ambiente por várias horas constituem outro grande risco de doenças de origem alimentar. Evite o consumo desses alimentos oferecidos em bufetes, mercados, restaurantes e vendedores de rua, se constatar que não são

mantidos quentes, refrigerados ou congelados. Os microrganismos podem multiplicar-se rapidamente nos alimentos armazenados à temperatura ambiente. A conservação dos alimentos sob refrigeração ou congelamento (temperaturas inferiores a 5°C) ou bem quentes (temperaturas superiores a 60°C) diminui ou interrompe a proliferação de microrganismos.



## Use água tratada e ingredientes seguros

Gelados, água, gelo e leite não tratado podem ser facilmente contaminados por microrganismos perigosos ou substâncias químicas se forem preparados com ingredientes contaminados. Se não tiver a certeza, evite-os. **Descasque todos os frutos e legumes se for comê-los crus.** Não coma frutos e/ou legumes que não tiverem a casca intacta, pois pode ocorrer a formação de compostos químicos tóxicos, denominados microtoxinas, produzidos por microrganismos perigosos em alimentos estragados ou com bolor. Os legumes de folhas (saladas verdes) podem conter microrganismos perigosos que são difíceis de eliminar. Se não estiver seguro das condições de higiene destes vegetais, não os consuma.

**Sempre que possível, prefira o consumo de água mineral engarrafada,** certificando-se que a garrafa está selada. **Se desconfiar da segurança da água, ferva-a adequadamente para eliminar todos os microrganismos perigosos.** Quando não for possível ferver a água, pode-se recorrer ao microfiltro e a agentes desinfectantes, tais como pastilhas de iodo. As bebidas engarrafadas ou embaladas são geralmente seguras para consumo.

