

# A segurança dos alimentos em casa



Coordenação  
Álvaro Mendonça

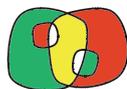
---

**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



PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA – PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA  
2 0 0 7 – 2 0 1 3



União Europeia  
FEDER

Investimos no seu futuro



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA  
Escola Superior Agrária



Centro de  
Investigação  
de Montanha



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA  
E DO MAR

DGAV  
Direção Geral  
de Alimentação  
e Veterinária



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE



Junta de  
Castilla y León

# ***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 infeção por *E. coli* é muito frequente e ocorre infelizmente com enorme frequência. E dada a natureza da infeção 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.

