

## CAMPILOBACTERIOSE. Como prevenir esta infeção alimentar?

**Grupo de risco: crianças com idade inferior a 5 anos e os jovens entre 15 e 29 anos.**

A campilobacteriose é uma infeção alimentar resultante do crescimento de microrganismos no intestino após a ingestão de alimentos contaminados com a bactéria *Campylobacter Jejuni*.

Nos países industrializados a campilobacteriose é considerada a causa mais frequente de gastroenterite aguda no Homem, ultrapassando mesmo as infeções causadas por *Salmonella*.

Segundo a Organização Mundial de Saúde “A campilobacteriose é a doença de origem alimentar mais notificada na União Europeia.” [1].

O custo da campilobacteriose na União Europeia, para os sistemas de saúde e com a perda de produtividade, é estimado pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos em 2,4 mil milhões de euros/ano [2].

### COMO SE TRANSMITE NOS HUMANOS?

- Contacto direto através de animais portadores;
- Ingestão de carne crua ou mal processada de aves, suínos e bovinos (maior fator de risco);
- Ingestão de leite não pasteurizado e água não tratada;
- Contactos com pessoas infetadas (principalmente contacto sexual oral-anal)
- Através da carne para outros alimentos durante a descongelação e o processamento/manipulação em locais comuns.

### SINAIS E SINTOMAS DA DOENÇA

- Primeiros sintomas aparecem de 2 a 5 dias após a infeção, mas o período pode variar de 1 a 10 dias.
- Sintomas mais comuns: diarreia (por vezes sanguinolenta), dor abdominal, febre, dor de cabeça, náusea e/ou vômito, e geralmente duram de 3 a 6 dias.
- A diarreia persiste durante cerca de 1 semana, embora a bactéria seja excretada nas fezes durante 2 a 3 semanas.

### COMO SE PREVINE?

- ✓ **Lavar as mãos e higienizar todos os equipamentos**, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos;
- ✓ **Proteger as áreas de preparação e os alimentos** de insetos, pragas e outros animais;
- ✓ **Separar carne e peixe crus** de outros alimentos e guardar em recipientes fechados;

- ✓ **Utilizar diferentes equipamentos e utensílios**, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados.
- ✓ **Cozinhar bem os alimentos (especialmente carne, ovos e peixe)**: sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C;
- ✓ **Manter os alimentos a temperaturas seguras**
  - . Não deixar alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente;
  - . Refrigerar rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (abaixo de 5 °C);
  - . Manter os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até serem servidos;
  - . Não armazenar alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
  - . Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente
- ✓ **Usar água e matérias-primas seguras**: água potável, alimentos variados e frescos, e alimentos processados de forma segura (ex. leite pasteurizado), cumprir prazo de validade; lavar frutas e vegetais especialmente se forem comidos crus;

**LAVAR AS MÃOS antes e depois de comer ou manusear alimentos!**

**LAVAR AS MÃOS depois de ir à casa de banho!**

**Lavar as mãos é uma das formas mais seguras para evitar-se a contaminação dos alimentos por micro-organismos patogênicos.**

**Para mais informação, consulte:**

[1] Relatório da Direção Geral Saúde e segurança dos alimentos, relatório síntese sobre a atuação nos estados membros relativo às medidas de atenuação em vigor para a campylobacter spp. Em aves de capoeira. Número de referência: DG (SANTE)/2017-6260- RS.

[2] Lin J. Novel approaches for Campylobacter control in poultry. Foodborne pathogens and disease 2009.

<http://www.anesaportugal.org/seguranca-alimentar-/311/ii-relatorio-anual-da-efsa/>

<https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/riscos-biologicos/campylobacter.aspx>

<https://www.cdc.gov/campylobacter/index.html>

<http://www.tecnoalimentar.pt/noticias/campylobacter-a-bacteria-silenciosa/>

**Alice Magalhães**

Espec. Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública

Unidade Local de Saúde de Braga

Unidade de Saúde Pública Gerês/Cabreira

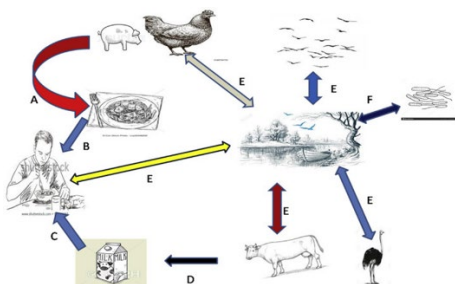


Figura 1 - Fontes de contaminação de Campylobacter (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>)