

dos:



SINTOMAS

As manifestações clínicas variam conforme o metal e o grau de exposição.

- **Exposição aguda:** sintomas gastrointestinais, neurológicos e respiratórios intensos.
- **Exposição crônica:** alterações neurológicas, renais e cardiovasculares, muitas vezes inespecíficas.
- **Gastrointestinais:** náuseas, vômitos, dor abdominal tipo cólica, diarreia ou constipação
- **Neurológicos/psiquiátricos:** cefaleia, formigamento, fraqueza, tremor, ataxia, perda de memória e concentração, irritabilidade, insônia, depressão ou ansiedade
- **Constitucionais:** fadiga intensa, perda de apetite/peso, gosto metálico
- **Dermatológicos:** erupções, dermatite de contato
- **Hematológicos:** anemia (especialmente com chumbo)
- **Renais/hepáticos:** urina espumosa/proteinúria, elevação de creatinina, alteração de enzimas hepáticas
- **Cardiovasculares/respiratórios:** hipertensão (chumbo/cádmio), tosse, dispnéia, chiado (cromo VI, cádmio)
- **Reprodutivos/endócrinos:** infertilidade, distúrbios menstruais, queda de libido
- **Em crianças:** irritabilidade, atraso de fala/aprendizado, queda no rendimento escolar, comportamento hiperativo, baixo crescimento

DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico é feito por exames laboratoriais de sangue e urina, considerados os métodos mais confiáveis para detectar intoxicação e avaliar o grau de exposição.

TRATAMENTO

O tratamento depende do tipo e da gravidade da intoxicação:

- **Agudos e graves:** uso de medicamentos quelantes, que se ligam ao metal e facilitam sua eliminação.
- **Exposições crônicas:** mudanças de hábitos, ajustes na dieta e suplementação para reduzir os níveis no organismo.

PREVENÇÃO

- Identificar e evitar as fontes de exposição
- Incluir alimentos antioxidantes na dieta, que ajudam a combater o estresse oxidativo causado pelos metais
- Procurar avaliação médica diante de sintomas persistentes

COMO CONSUMIR PEIXE COM SEGURANÇA

- Prefira espécies pequenas e de ciclo curto
- Em geral, duas a três porções por semana de peixes com baixo teor de mercúrio são consideradas seguras
- Ao pescar em rios ou lagos locais, siga os avisos regionais de consumo

FATORES DE RISCO

- Exposição ocupacional em ambientes contaminados
- Consumo frequente de alimentos ou água contaminados
- Tabagismo
- Predisposição individual à intoxicação

QUANDO TESTAR

- Na medicina preventiva, exames básicos são feitos ao menos uma vez por ano ou a cada seis meses, em caso de exposição. Monitorização frequente é indicada apenas quando há risco comprovado ou suspeita clínica.

Palavra do especialista

O diagnóstico precoce é decisivo para evitar complicações?

Sim, identificação precoce permite remover a fonte, tratar quando indicado e evitar danos irreversíveis, especialmente em crianças e gestantes.

Mudanças na alimentação e suplementação podem ajudar no tratamento ou apenas na prevenção?

Podem ajudar em ambos, mas não substituem o tratamento médico. Corrigir deficiências nutricionais e manter dieta equilibrada auxilia na prevenção e pode ser coadjuvante em casos leves.

Em casos mais leves, é possível eliminar os metais pesados apenas com mudanças de hábitos?

Sim. Em exposições leves, o organismo elimina boa parte dos metais com hábitos adequados, dieta segura, hidratação e controle nutricional. Níveis elevados ou sintomas exigem avaliação médica.

Fabricio Brito é médico pós-graduado em nutrologia.

PRINCIPAIS SITUAÇÕES

- **Exposição ocupacional/ambiental:** mineração, reciclagem de baterias, solda, pintura com chumbo, estandes de tiro, cerâmica com esmalte de chumbo, água de poço (arsênio), derramamentos industriais
- Consumo elevado de peixes predadores (mercúrio) ou suplementos/fitoterápicos de procedência duvidosa