

Falta CUIDADO na COZINHA dos BRASILEIROS

Estudo conduzido por pesquisadores da USP revela cenário preocupante, com práticas inadequadas de higiene e manipulação de comida disseminadas pelo país. Situação eleva risco de surtos de doenças transmitidas por alimentos

» ISABELLA ALMEIDA

Uma grande parcela da população do Brasil adota práticas inadequadas de higiene e manipulação de alimentos em casa. Segundo um estudo liderado por cientistas da Universidade de São Paulo (USP), ao menos metade dos brasileiros costuma lavar carne na pia da cozinha e 62% não higienizam adequadamente os vegetais. Comida deixada por tempo demais fora da geladeira e descongelamento inadequado de alimentos são outros itens apontados como prevalentes nas residências do país. O trabalho, publicado na revista *Food and Humanity*, entrevistou cerca de 5 mil pessoas em todas as regiões do país.

O estudo foi conduzido por pesquisadores vinculados ao Núcleo de Pesquisa Alimentar, apoiado pela Fapesp. Revelou lacunas preocupantes no comportamento da população, que aumentam o risco de surtos de doenças transmitidas por alimentos (DTA) em domicílios em todo o país.

"Já sabíamos que as pessoas tendem a não seguir todas as práticas de higiene e manipulação de alimentos mais adequadas, mas as informações disponíveis sobre esses comportamentos, que colocam em risco a segurança alimentar, ainda eram escassas", disse à Agência Fapesp Uelinton Manoel Pinto, coordenador do trabalho.

Para avaliar os comportamentos relacionados a compra, armazenamento e manuseio, os cientistas utilizaram um questionário on-line composto por 29 perguntas. A coleta de dados ocorreu de setembro de 2020 a abril de 2021, durante a pandemia, período em que as famílias adotaram medidas de higiene reforçadas para evitar a infecção pelo vírus.

Cenário preocupante

As análises revelaram que, mesmo num cenário de maior atenção à saúde, apenas 38% dos participantes higienizavam vegetais corretamente. Como esses produtos podem ser contaminados em várias etapas da cadeia produtiva e geralmente são consumidos crus, a limpeza adequada é essencial. Por exemplo, a

Freepik



Apenas 38% dos participantes do estudo higienizam vegetais corretamente

Palavra de especialista

Hábitos enraizados

HENRIQUE VALLE LACERDA, infectologista do Hospital Brasília, da Rede Américas

"Independentemente da faixa de renda, há medidas simples e acessíveis que reduzem muito o risco de contaminação em casa: não lavar carne crua, higienizar corretamente frutas,

verduras e legumes, separar alimentos crus dos já prontos para consumo, lavar as mãos antes do preparo e após manipular carnes e ovos, descongelar comida na geladeira em vez de deixá-la em temperatura ambiente e guardar sobras rapidamente, de preferência em até duas horas. São cuidados básicos, de baixo custo, mas com alto impacto na prevenção de infecções no dia a dia. Um ponto importante é que muitos episódios de doença alimentar começam dentro de casa, não necessariamente

por negligência, mas por hábitos culturalmente enraizados e incorretamente considerados seguros. O maior desafio em saúde pública não é apenas informar que existe risco, mas traduzir isso em orientações práticas e fáceis de aplicar no cotidiano. Quando falamos de segurança dos alimentos, pequenas mudanças de comportamento têm grande impacto na prevenção de surtos, especialmente em famílias com crianças, idosos e pessoas com imunidade comprometida."

Rede Américas



Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) recomenda lavar esses alimentos primeiro em água corrente, deixá-los de molho em uma solução sanitizante por 15 minutos e enxaguá-los com água potável.

Outro problema crítico foi em relação às proteínas animais. Metade

dos participantes relatou lavar carne na pia da cozinha, 24% informaram consumir carne malpassada e 17% afirmaram ingerir ovos crus ou malcozidos. "Embora a recomendação contra lavar carne na pia seja amplamente conhecida devido ao risco de contaminação cruzada, muitos

brasileiros ainda continuam fazendo", afirma Uelinton Manoel.

Conforme Adele Vasconcelos, médica intensivista do Hospital Santa Marta, no Distrito Federal, a lavagem da carne, por exemplo, não elimina os micro-organismos. "Pelo contrário, pode espalhar

bactérias pela pia, pelos utensílios e favorecer ainda mais a contaminação cruzada, atingindo recipientes que serão utilizados novamente."

"A questão com os vegetais é ainda mais preocupante, porque muitos são consumidos crus, o que facilita a ingestão de bactérias, vírus e

até parasitas que possam estar presentes nesses alimentos. Portanto, a sanitização dos vegetais é necessária e extremamente importante. Alimentos crus não devem ser consumidos sem a adequada higienização", completa a médica.

A pesquisa também revelou que 39% dos brasileiros descongelam alimentos em temperatura ambiente, enquanto o certo é na geladeira, e 11% guardam as sobras no refrigerador após deixá-las de fora por duas horas ou mais, o que não é recomendado.

"Essa última descoberta foi surpreendente, porque é comum ver pessoas deixando comida no fogão por longos períodos após o preparo", diz o pesquisador. A recomendação é refrigerar alimentos perecíveis em até duas horas para evitar a proliferação bacteriana. Em temperatura ambiente, a população de micro-organismos pode dobrar a cada 20 minutos.

Em uma segunda fase, 216 participantes da Região Metropolitana de São Paulo registraram a temperatura de seus refrigeradores em três momentos diferentes ao longo de três dias, utilizando termômetros digitais fornecidos pela equipe de pesquisa. Os resultados mostraram que 91% das geladeiras estavam dentro da faixa recomendada de 0 °C a 10 °C, minimizando a proliferação de patógenos.

Correlação com a renda

Uma análise estatística revelou uma relação direta entre a renda familiar mensal e a segurança no manuseio de alimentos. Quem tinha mais dinheiro tendia a usar métodos mais seguros, como lavar vegetais com soluções à base de cloro, enquanto quem recebia menos usava formas menos eficazes de higienizar as comidas.

"Famílias com renda de até quatro salários mínimos relataram que costumam lavar os vegetais apenas com vinagre diluído, o que não é uma solução sanitizante eficaz, e também descongelam os produtos fora da geladeira", afirma a coordenadora. De modo geral, as melhores práticas de higiene eram daqueles com renda entre quatro e 10 salários mínimos.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 13 REMISSÃO DO HIV

Um norueguês de 63 anos apresentou uma remissão do HIV após ser submetido a um transplante de medula óssea de seu irmão para tratar um câncer no sangue. O caso do "paciente de Oslo" foi descrito em um estudo publicado na revista *Nature Microbiology*, e se soma aos de uma dezena de pessoas curadas ou consideradas curadas da infecção pelo vírus causador da Aids. A característica comum a esses pacientes é terem passado por um transplante, geralmente de medula óssea, destinado a tratar um câncer agressivo no sangue sem esperança de cura, salvo pelo transplante de células-tronco. Os riscos do procedimento diminuem quando o doador é portador de uma mutação chamada CCR5, capaz de fazer com que o sistema imunológico elimine o HIV. O paciente de Oslo era soropositivo desde 2006 e foi diagnosticado com câncer no sangue em 2017. Sem um transplante de medula, sua morte era quase certa.

Terça-feira, 14 PRÉ-NATAL PRECÁRIO

Uma em cada cinco gestantes brasileiras não recebe exames de pré-natal na forma recomendada, em especial mulheres indígenas. É o que mostra um novo estudo realizado por pesquisadores do Centro Internacional de Equidade em Saúde da Universidade Federal de Pelotas (ICEH/UFPel). Responsável pelo trabalho, a pesquisadora Luiza Eunice assinala que houve uma mudança recente na recomendação do Ministério da Saúde. Anteriormente, o mínimo recomendado era de seis consultas, mas, a partir de 2024, esse número subiu para pelo menos sete consultas. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de oito consultas. "O pré-natal previne a mortalidade materna, a mortalidade infantil, parto prematuro e baixo peso ao nascer e complicações gestacionais", diz. De acordo com o estudo, a cobertura é de 99,4% na primeira consulta e cai para 78,1% na sétima. Os índices são piores entre mulheres sem escolaridade, indígenas, adolescentes e moradoras da Região Norte.

Neepixe/Divulgação



Quarta-feira, 15 OBESIDADE OFUSCA AVANÇOS EM SAÚDE

Os progressos alcançados desde 2010 em saúde pública para reduzir a poluição atmosférica e o sedentarismo perdem força diante do aumento da obesidade em muitos países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). Segundo relatório, "apesar de décadas de esforços", as doenças não transmissíveis (câncer, doenças respiratórias crônicas, cardiovasculares, diabetes, que estão entre as principais causas de morte no mundo) "continuam aumentando e representam um dos grandes desafios para a saúde das populações". "A obesidade anulou completamente o impacto positivo da redução da poluição atmosférica, do tabagismo, do consumo de álcool e do sedentarismo desde 2010 em muitos países dos 51 analisados", enfatiza o documento.

Adriano Reis/TIC-UNESP



Quinta-feira, 16 SOLUÇÃO NATURAL

Um estudo realizado no Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista (ICT-UNESP), em São José dos Campos, Brasil, revelou que a *Moringa oleifera*, planta também conhecida como moringa ou acácia-branca, tem potencial para remover microplásticos de meios aquosos. Segundo o estudo publicado na revista *ACS Omega*, da Sociedade Americana de Química, essa espécie, originária da Índia e bem adaptada em países tropicais, é utilizada para uma grande variedade de fins, como alimentação. Agora, os cientistas descobriram que o extrato salino de suas sementes têm desempenho semelhante ao do sulfato de alumínio, usado em estações de tratamento para coagular água com pequenos pedaços de plástico. Em um cenário mais alcalino, o desempenho da planta foi ainda melhor do que o do produto químico.