

# Segmento Um - Higiene Versus Bactérias

Na linguagem do dia a dia, usamos muitas vezes as palavras **higiénico** e **limpo** para dizer exatamente a mesma coisa. Se pedíssemos às pessoas que explicassem a diferença entre as duas palavras, a maioria diria que significam mais ou menos o mesmo. Isto porque no dia a dia andam de mãos dadas. Neste primeiro segmento vamos dedicar algum tempo a explicar as palavras que iremos utilizar com frequência. Entraremos em pormenor à medida que formos trabalhando este módulo.

## OBJETIVOS DESTE SEGMENTO

O objetivo principal deste segmento é ajudá-lo a atingir o Objetivo 1 indicado na página anterior.

No final deste segmento, será capaz de:

Compreender as principais formas pelas quais os alimentos ficam contaminados;

Perceber que a intoxicação alimentar representa perigos de ordem social e comercial;

Perceber que as suas ações podem provocar ou evitar intoxicações alimentares resultantes do consumo de produtos de pesca;

Compreender que existem leis que regulam as instalações para o manuseamento dos produtos de pesca e os respetivos colaboradores.

## HIGIENE ALIMENTAR

A **higiene alimentar** é a prática de refrigerar, cozinhar e limpar de forma adequada os **alimentos** e evitar a contaminação cruzada a fim de impedir a propagação de bactérias nos **alimentos**.

A higiene alimentar pode ser encarada como uma forma de proteger os alimentos de tudo o que lhes possa ser nocivo. Inclui todas as medidas envolvidas em manter os alimentos seguros e sãos, desde a colheita até à respetiva venda ou consumo.

Frequentemente, tal exige que os produtos de pesca sejam protegidos contra contaminação.

A contaminação é, simplesmente, a presença nos alimentos de elementos que lá não deveriam estar, tais como bactérias, produtos químicos ou material físico, como cabelos e pedaços de insetos!

### **Doenças**

Regra geral, as doenças são causadas por bactérias, pelo que a boa higiene pretende geralmente reduzir o número de bactérias e evitar que se multipliquem.

### **Infeções transmitidas pelos alimentos e intoxicações alimentares**

Existem diversos tipos de doenças associados ao consumo de alimentos contaminados. Uma forte contaminação bacteriana provoca, muitas vezes, intoxicações alimentares, mas quantidades mais pequenas de algumas bactérias poderão transmitir doenças infecciosas, tais como febre tifoide, tuberculose, disenteria ou brucelose (apenas através do leite). Estas doenças raramente são transmitidas pelos produtos da pesca e apenas se as boas práticas de higiene foram negligenciadas.

A intoxicação alimentar pode ser causada por bactérias, toxinas, químicos e vírus. As toxinas ou venenos podem ser produzidos por algumas plantas (incluindo algas marinhas), tipos de peixes venenosos, fungos ou bactérias, quer nos alimentos antes de serem ingeridos, quer no seu organismo depois do consumo!

A intoxicação alimentar é geralmente uma doença aguda ou repentina que se manifesta rapidamente e que apresenta sintomas como, por exemplo, vómitos, diarreia e dores abdominais, podendo mesmo causar a morte. A intoxicação alimentar resolve-se geralmente após alguns dias, enquanto que as infeções transmitidas pelos alimentos podem prolongar-se durante muito mais tempo.

Ser higiénico significa atingir um grau de limpeza que impede o desenvolvimento da doença e das intoxicações alimentares.

## **LIMPEZA**

### **O que significa limpo?**

Bem, geralmente queremos dizer visualmente limpo, o que significa sem sujidade evidente.

Podemos, portanto, pensar que uma camisa limpa, uma faca limpa, mãos limpas e uma superfície de trabalho limpa que tenham sido lavadas ou passadas com um pano satisfazem os requisitos de limpeza porque apresentam um **aspeto** excelente.

Neste módulo, contudo, estamos a lidar com **bactérias** que não são visíveis a olho nu, a não ser que utilize um microscópio.

Por isso, uma superfície que tenha sido limpa com um pano e que pareça asseada, as mãos lavadas, as facas lavadas e a camisa limpa podem apresentar elevados números de bactérias invisíveis.

Temos de atingir a **limpeza bacteriana**, uma vez que são as bactérias que dão origem a doenças.

## BACTÉRIAS

Falaremos bastante deste tema mais adiante, mas começamos por lhe dizer que as bactérias são **pequenos organismos que se encontram em toda a parte**.

São eles:

No ar;

No seu corpo;

No corpo dos peixes ou do marisco;

No intestino dos peixes e marisco.

As bactérias são por vezes denominadas **micróbios** mas devemos evitar usar este termo. Estão sempre à espera de uma oportunidade para se multiplicarem. Existem diferentes tipos de bactérias que podem multiplicar-se em praticamente tudo, desde que tenham acesso a **alimento, água, calor e tempo**.



É importante não se esquecer do seguinte: A maioria das bactérias é inócua para as pessoas, peixes e marisco vivos saudáveis. De facto, a maior parte do tempo nem notamos a sua presença!

Algumas bactérias são úteis e dão origem a produtos como o iogurte e o queijo.

No entanto, algumas bactérias são nocivas e provocam doenças. Estas bactérias são conhecidas por **agentes patogénicos** e podem ser introduzidas nos alimentos devido a um manuseamento negligente.

## PERDA DE QUALIDADE

São principalmente as bactérias que fazem com que os produtos de pesca percam qualidade depois de serem apanhados:

Retiramos os produtos de pesca do mar frio e húmido, onde a maior parte das bactérias não se multiplica facilmente;

Em terra a temperatura é mais elevada e as bactérias gostam dessas temperaturas mais elevadas. Começam a multiplicar-se à vontade nos produtos de pesca mortos, por dentro e por fora dos mesmos;

Muitas pessoas manuseiam os produtos de pesca antes de serem ingeridos. De cada vez que uma pessoa diferente os manuseia, há uma hipótese de se adicionarem mais bactérias às que já existem nos produtos de pesca.

Com tempo suficiente, os produtos de pesca "estragam-se" ou apodrecem, as bactérias fazem com que a carne fique mole e viscosa, e desenvolve-se o odor característico dos produtos de pesca estragados.

Por exemplo, o aspeto do peixe altera de:

brilhante	—————→	baço
húmido	—————→	viscoso
firme	—————→	mole

e fica a cheirar muito mal.

A maioria das bactérias que causam estas deteriorações, mesmo que sejam ingeridas, **não prejudicam** as pessoas. O peixe pode não saber muito bem mas ninguém ficará doente.

A deterioração resulta em alterações no aspeto (cor), odor e sabor. Normalmente, os alimentos deteriorados são fáceis de identificar.

Existem grupos de bactérias que dão origem a **intoxicações alimentares** e é muito importante que não entrem em contacto com os produtos de pesca. Os produtos de pesca contaminados com grandes quantidades dessas bactérias podem ter um **sabor e cheiro agradáveis**, mas podem, no entanto, ser muito perigosos.

Os tipos de bactérias que causam doenças contaminam os produtos de pesca durante um **manuseamento negligente** por parte dos responsáveis pelo manuseamento de alimentos.

Comer produtos de pesca que contenham bactérias venenosas pode causar vários tipos de doenças, desde dores abdominais até à morte, num reduzido número de casos.

**As pessoas muito idosas, muito doentes ou muito jovens** correm um risco muito mais elevado se forem contaminadas por bactérias que causem intoxicações alimentares. Isto porque têm menos resistência às mesmas.

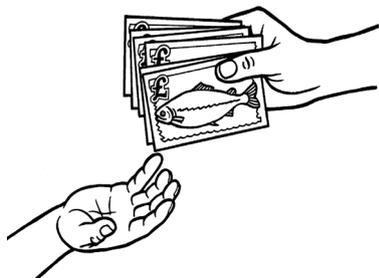
**Lembre-se** do seguinte: neste momento é muito importante perceber que a intoxicação alimentar acontece quase sempre porque alguém não manuseou corretamente os alimentos.

### A intoxicação é evitável

Ao manusear alimentos, deve mantê-los sempre:

**Limpos, frescos, sem contaminação. Logo, deve ser cuidadoso e consistente**

### O EFEITO SOBRE SI E O SOBRE O SEU EMPREGO



**Os produtos de pesca são a sua fonte de rendimento.** Se trabalha numa área do setor dos produtos de pesca, o seu salário é pago se o número suficiente de pessoas consumir os produtos de pesca que manuseia.

**Morning Express**

**THE  
Star**

**TIMES NEWS**

**DAILY HERALD**

Se houver um surto de intoxicações causado pelos produtos de pesca, além das pessoas que adoecerem, também você será afetado. Não é apenas a pessoa que fica doente que é afetada por esta situação.

Se as pessoas lerem títulos como, por exemplo, **“Marisco/peixe é responsável por surto de intoxicações alimentares”** pensarão duas vezes antes de comer peixe e marisco.

Se menos pessoas comprarem os produtos da pesca, todos os que trabalham no respetivo sector irão sofrer as consequências.

Há uma série de **leis de higiene alimentar** que regulam o manuseamento de produtos de pesca.

Se os produtos de pesca forem infetados por bactérias causadoras de intoxicações alimentares, a responsabilidade recairá sobre quem tiver manuseado os alimentos de forma pouco higiénica. Por esse motivo, se se descobrir que os produtos de pesca foram os causadores do surto de intoxicações alimentares, poderá ocorrer o seguinte:

- As pessoas que ingeriram os produtos de pesca foram obviamente prejudicadas;
- Os mercados sofreram devido à publicidade negativa;
- O responsável pelo manuseamento dos produtos de pesca arranja problemas com a lei.

Muitos de nós já tivemos uma intoxicação alimentar. Muitos casos de intoxicação alimentar não são relatados às autoridades e, por conseguinte, não aparecem nas estatísticas oficiais. Vários estudos sugeriram que, para cada caso conhecido de intoxicação alimentar, mais de dez casos não são relatados.

### **Estatísticas de intoxicações alimentares no Reino Unido**

Consoante o local e as pessoas com quem fala, os casos de intoxicação alimentar no Reino Unido podem variar entre 100.000 ou 1 milhão por ano. 100.000 está mais próximo do número de casos comunicados e 1 milhão é a escala do possível problema se incluir todos os contributos possíveis.

Uma vez que algumas intoxicações alimentares podem ser **fatais**, a segurança alimentar é importante independentemente do número de casos anuais.

Deste modo pode ver que, enquanto responsável pelo manuseamento de alimentos, as suas responsabilidades incluem:

- Ter o cuidado de não provocar uma intoxicação nas pessoas que consomem os alimentos por si manuseados;
- Impedir que a empresa para a qual trabalha seja multada ou fechada;
- Ser responsável perante a lei, uma vez que poderia ser multado ou preso por ter cometido um delito grave.

Este primeiro segmento foi concebido, na realidade, para que comece a pensar sobre o conceito de higiene.

É importante que saiba o que queremos dizer quando utilizamos determinadas palavras e, por esse motivo, damos-lhe uma oportunidade de criar as suas próprias definições numa S.A.Q. É a única S.A.Q. deste segmento e é mais extensa do que as outras com que se irá deparar no resto do módulo; por isso, não se deixe intimidar pelo tamanho da S.A.Q.

**? SAQ23**

Nos espaços que se seguem, descreva o que significam as palavras para si.

Quando terminar, compare as suas respostas com as minhas.

- a. Higiénico
- b. Limpo
- c. Bactérias
- d. Sujo
- e. Nocivo

---

a.

b.

c.

d.

e.

## RESUMO

Agora já deverá ter percebido que as intoxicações alimentares causadas por produtos de pesca podem ter efeitos muito graves no setor em questão.

O objetivo do resto do módulo é ensiná-lo a evitar que isso aconteça!

Neste segmento, há três pontos importantes a fixar:

À partida, as bactérias que provocam intoxicações não estão presentes nos produtos de pesca;

São lá colocadas devido a um manuseamento negligente;

Os procedimentos de trabalho higiénicos deverão ajudar a prevenir as intoxicações alimentares.

Chegou assim ao fim do primeiro segmento. Esperamos que não tenha sido demasiado difícil para si e que esteja na expectativa de continuar com o resto do módulo.

Alcançou o Objetivo 1