

Consumo de  
**alimentos seguros**  
para a promoção da nossa saúde

OUTUBRO / 2022



# CONSUMO DE ALIMENTOS SEGUROS PARA A PROMOÇÃO DA NOSSA SAÚDE

Alimentos seguros são aqueles que, quando consumidos, não causam danos à saúde do consumidor, uma vez que apresentam qualidade física, química, biológica e nutricional. Estão inseridos no contexto de Segurança Alimentar e Nutricional, que por definição é o “direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (CFN, 2022).

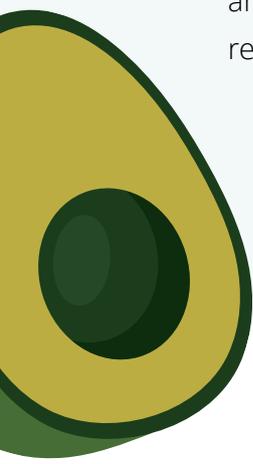
Os alimentos podem ser um veículo para doenças quando a inocuidade não é mantida em toda a cadeia de produção. A ingestão de alimentos contaminados por bactérias, parasitas, poluentes químicos e biotoxinas pode desencadear um amplo grupo de doenças, que vão desde a diarreia até o câncer e, em casos mais graves, pode ocasionar o óbito de indivíduos e coletividades (BRASIL, 2021). Alimentos não seguros são uma ameaça à saúde humana e às economias, afetando desproporcionalmente as pessoas vulneráveis e marginalizadas, especialmente mulheres, crianças, populações afetadas por conflitos e migrantes (BRASIL, 2021).

Mais de 250 doenças são causadas pela ingestão de alimentos e/ou água contaminados por bactérias e suas toxinas (ex.: Salmonella, Escherichia coli e Staphylococcus), vírus (rotavírus e norovírus), parasitas, além de envenenamentos causados por toxinas naturais (ex.: cogumelos venenosos, toxinas de algas e peixes) ou por produtos químicos (metais pesados e agrotóxicos). Assim, as doenças transmitidas por alimentos (DTA) são consideradas um problema de saúde pública e os sintomas mais comuns são: náuseas, vômitos, dores abdominais, diarreia, falta de apetite e febre (SINAN, 2016).

Conforme as Nações Unidas, citamos alguns dados relevantes (BRASIL, 2021):

- Estima-se que anualmente ocorram 600 milhões de casos de DTA no mundo;
- Uma em cada dez pessoas adoecem após consumir alimentos contaminados;
- 420 mil pessoas morrem anualmente por DTA, sendo que crianças menores de 5 anos são as mais afetadas, com 125 mil mortes anuais;
- Os micro-organismos resistentes aos antimicrobianos podem ser transmitidos por meio da cadeia dos alimentos, através do contato direto entre animais e humanos ou através do meio ambiente. A cada ano, cerca de 700.000 pessoas no mundo morrem por causa de infecções resistentes a antimicrobianos.

É previsto um aumento dos surtos de DTA no século 21, especialmente com as mudanças globais, incluindo o crescimento da população, da pobreza, da exportação de alimentos e de rações animais que influenciam na segurança alimentar internacional. Observa-se também uma maior complexidade da cadeia de suprimento de alimentos. Logo, qualquer



incidente adverso à segurança dos alimentos pode ter efeitos negativos em nível global, ou seja, gerar impactos negativos na saúde pública, no comércio e na economia (BRASIL, 2021; BRASIL, 2022).

O atual cenário mundial se apresenta desafiador para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional. Estamos no terceiro ano da pandemia de COVID-19 e, embora o coronavírus não seja transmitido por alimentos, questões relacionadas ao consumo de alimentos ganharam destaque, tais como: higiene, resistência antimicrobiana, doenças zoonóticas, mudanças climáticas, desigualdades sociais, tensões internacionais, aumento dos preços dos alimentos e fraude alimentar. Esse contexto crítico evidenciou as vulnerabilidades nos sistemas de produção e controle de alimentos, em que a manutenção de uma dinâmica equilibrada das cadeias de abastecimento de alimentos em nível global, nacional, regional e local é de extrema importância para a preservação dos meios de subsistência (BRASIL, 2021; FAO, 2022).

Em um mundo globalizado, em que nossas economias, culturas e populações estão se tornando cada vez mais interconectadas, todos nós temos um papel a desempenhar, do campo à mesa, para garantir que os alimentos que consumimos sejam seguros e não causem danos à nossa saúde e bem-estar. O nosso comportamento, a forma como construímos os sistemas alimentares e organizamos as cadeias de abastecimento de alimentos podem evitar que perigos infecciosos e tóxicos, agentes patogênicos microbianos, resíduos químicos, biotoxinas e outras substâncias nocivas ou perigosas cheguem aos nossos pratos (BRASIL, 2022).

Precisamos transformar os sistemas alimentares contemporâneos em sistemas alimentares agroecológicos. Adotando o conceito de Saúde Única, bem como os princípios da Agroecologia em toda a cadeia alimentar (ambas consideram uma abordagem holística para a segurança dos alimentos), é possível tornar o sistema alimentar mundial mais saudável, seguro, justo e sustentável. Para tal, é necessária a atuação e envolvimento de vários atores sociais nesse processo: governos, empresas de alimentos, instituições de ensino, locais de trabalho e consumidores. As normas e práticas de segurança devem ser aplicadas em toda a cadeia alimentar, desde a produção primária, transporte, processamento, distribuição, venda e consumo (FAO, 2022).



A alimentação segura contempla 4 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), sendo eles:

- **2-** Fome zero e agricultura sustentável: acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável;

- **3-** Saúde e bem-estar: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
- **6-** Água potável e saneamento: garantir disponibilidade e manejo sustentável da água e saneamento para todos;
- **12-** Consumo e produção responsáveis: assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.



Abaixo, estão algumas orientações para uma alimentação mais segura, saudável e sustentável (BRASIL, 2022):

- Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação;
- Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente;
- Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- Incentivar, praticar e aperfeiçoar as habilidades culinárias;
- Limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, como mercados, feiras livres e feiras de agricultores familiares de base orgânica e agroecológica;
- Preferir os alimentos provenientes de produtores locais e regionais;
- Lave as mãos regularmente: antes, durante e após a preparação dos alimentos, ao manusear objetos sujos, depois de tocar em animais, depois de ir ao banheiro, após a troca de fraldas e antes da amamentação;



- Selecione alimentos frescos com boa aparência e, antes do consumo, os mesmos devem ser lavados e desinfetados;
- Ovos devem ser lavados em água potável, um por vez, imediatamente antes do uso (nunca lavar os ovos antes de estocar);
- Lave e desinfete todas as superfícies, utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos;
- Assegure-se de que os alimentos cozidos estejam mantidos sob a temperatura adequada antes do consumo (refrigerados ou aquecidos);
- Alimentos perecíveis só podem permanecer em temperatura ambiente pelo tempo mínimo necessário para sua preparação;
- Reaqueça bem os alimentos que tenham sido congelados ou refrigerados antes de consumi-los;
- Compre alimentos seguros, verificando prazo de validade, acondicionamento e suas condições físicas (aparência, consistência e odor). Não compre alimentos sem etiqueta que identifique o produtor;
- Pescados e mariscos de certas espécies, e em alguns países em particular, podem estar contaminados com toxinas que permanecem ativas, mesmo após serem cozidos. Solicite orientação aos moradores e produtores locais;
- Consuma leite pasteurizado, esterilizado (UHT) ou fervido. Não beba leite e derivados crus;
- Sorvetes e picolés de procedência duvidosa são de risco. Evite-os;
- Evite o consumo de alimentos crus, mal cozidos/assados (carnes e derivados);
- Evite preparações culinárias com ovos crus (gemada, ovo frito mole, maionese caseira);
- Evite o contato entre alimentos crus e alimentos prontos para o consumo para impedir a contaminação cruzada;
- Evite ingerir alimentos comercializados em estabelecimentos não inspecionados;
- Mantenha os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais;
- Evite se banhar em rios, lagos, mares e piscinas cuja água seja/esteja contaminada;
- Beba água e/ou gelo apenas de procedência conhecida;
- Quando estiver em dúvida quanto à potabilidade da água de beber, recomenda-se fervê-la ou tratá-la com solução de hipoclorito de sódio a 2,5 %. Coloque 2 gotas em 1 litro de água e aguarde por 30 minutos antes de consumir. Cuidado para não utilizar soluções comerciais com hipoclorito de sódio a 2,5% que também tenham alvejantes na composição.



Vale lembrar que anualmente celebramos o “Dia Mundial da Segurança dos Alimentos” no dia 07 de junho, data criada pela ONU, cujo principal objetivo é chamar a atenção e inspirar ações para ajudar a prevenir, detectar e gerenciar riscos de origem alimentar, contribuindo para a segurança dos alimentos, saúde humana, prosperidade econômica, agricultura, acesso a mercados, turismo e desenvolvimento sustentável. O tema escolhido para 2022 foi “Alimentos seguros, melhor saúde”.

“Por fim, importante mencionar o “Dia Mundial da Alimentação” celebrado no dia 16 de outubro desde 1981 em mais de 150 países, com intuito de lembrar a criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e desenvolver uma reflexão a respeito da situação atual da alimentação e nutrição no mundo. Desde então, vários temas relevantes foram trabalhados, sendo que em 2022 o tema “Não deixe ninguém para trás – melhor produção, melhor nutrição, melhor meio ambiente e uma vida melhor”, traz o desafio da redução das desigualdades e a necessidade de promover segurança alimentar e nutricional, tendo em vista o crescente número de pessoas em grave risco de fome no planeta.”

Portanto, o acesso a alimentos seguros é essencial para a saúde e o bem-estar das pessoas, dos animais e do meio ambiente. Somente quando os alimentos são seguros podemos aproveitar ao máximo os seus benefícios nutricionais, psicossociais, econômicos e culturais num contexto de globalização da alimentação (OPAS, 2022)

## Referências Bibliográficas

BRASIL – Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual. 07/6: **Segurança dos Alimentos, responsabilidade de todos! Dia Mundial da Segurança dos Alimentos**, 2022. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/07-6-seguranca-dos-alimentos-responsabilidade-de-todos-dia-mundial-da-seguranca-dos-alimentos/>

BRASIL – Nações Unidas. **Dia Mundial da Segurança dos Alimentos chama atenção para riscos doenças transmitidas por alimentos**, 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/130378-dia-mundial-da-seguranca-dos-alimentos-chama-atencao-para-riscos-doencas-transmitidas-por>

CFN – Conselho Federal de Nutricionistas. **Segurança Alimentar e Nutricional**. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/seguranca-alimentar-e-nutricional/>

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. **Guia para Dia Mundial da Segurança dos Alimentos**, 2022. “Alimentos seguros, melhor saúde”. Disponível em: <https://www.fao.org/3/cb8661pt/cb8661pt.pdf>

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. **16 de outubro de 2022, Dia Mundial da Alimentação. Não deixe ninguém para trás**. Disponível em: <https://www.fao.org/world-food-day/about/en>

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Dia Mundial da Segurança dos Alimentos, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/campanhas/dia=-mundial-da-seguranca-dos-alimentos2022-#:~:text=O%20tema%20deste%20ano%20%C3%A9,animais%20e%20do%20meio%20ambiente.>

SINAN – Sistema de Informação de Agravos e Notificação. 2016. Disponível em: <http://portalsinan.saude.gov.br/surto-doencas-transmitidas-por-alimentos-dta>