



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Dr. José Carlos de Azevedo Júnior

ANO: 8º ano

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSORA: Carla Fabris Machado

PERÍODO DE 14/09/2020 a 25/09/2020

ORIENTAÇÕES:

- ✓ LEIA o texto, não precisa copiar.
- ✓ Após a leitura, RESPONDA a atividade proposta.

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Intoxicação alimentar é um problema de saúde causado pela ingestão de água ou alimentos contaminados por bactérias (*Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, *Staphilococcus*, *Clostridium*), vírus (*Rotavírus*), ou por suas respectivas toxinas, ou ainda por fungos ou por componentes tóxicos encontrados em certos vegetais (comigo-ninguém-pode, mandioca brava) e produtos químicos. A contaminação pode ocorrer durante a manipulação, preparo, conservação e/ou armazenamento dos alimentos. Nas crianças e idosos, a intoxicação alimentar pode ser uma doença grave.

Muitas pessoas tentam descobrir o que as fez passar mal revendo o que ingeriram naquele dia ou no dia anterior. No entanto, ao consultar um médico por suspeita de intoxicação alimentar, é importante lembrar mais do que o cardápio de apenas um dia antes: os primeiros sintomas provocados por algumas bactérias podem aparecer só 3 dias depois da ingestão do alimento contaminado.

Independentemente do micro-organismo determinante, os efeitos da intoxicação alimentar aguda são todos parecidos: náuseas, vômitos, diarreia, febre, dor abdominal, cólicas, mal-estar. Nos quadros mais graves, podem ocorrer desidratação, perda de peso e queda da pressão arterial.

Nos casos específicos de alimentos contaminados pelo *Clostridium*, quando a intoxicação é causada por uma das variedades da bactéria responsável pela doença chamada **botulismo**, além dos distúrbios gastrintestinais que nem sempre aparecem, os sintomas podem ser indicativos de alterações neurológicas, como visão dupla e dificuldade para focalizar objetos, falar e engolir.

A prevenção das intoxicações alimentares está diretamente associada ao saneamento básico, aos cuidados no preparo dos alimentos e a medidas básicas de higiene:

- Lave bem as mãos antes das refeições ou de lidar com alimentos;
- Embale adequadamente os alimentos antes de colocá-los na geladeira ou no freezer;
- Lave os utensílios de cozinha, especialmente depois de ter lidado com alimentos crus;
- Evite comer carne crua e mal passada. O frango, assim como os ovos, devem ser bem cozidos porque são os transmissores mais comuns da bactéria *Salmonella*;
- Só tome leite fervido ou pasteurizado;
- Mergulhe verduras e hortaliças que serão ingeridas cruas numa solução de água com hipoclorito de sódio ou preparada com uma colher de água sanitária para cada litro de água;
- Não ingira alimentos em conserva cujas embalagens estejam estufadas ou amassadas;
- Mesmo que estejam dentro do prazo de validade, não consuma alimentos que pareçam deteriorados, com aroma, cor ou sabor alterados.

REFERÊNCIAS:

<<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/intoxicacao-alimentar/>> acessado em 10/09/2020.

ATIVIDADE

Complete as palavras cruzadas seguindo as dicas:

			1.	A	—	—	
		2.	—	L	—	—	—
3.	—	—		I	—	—	—
		4.	—	M	—	—	—
		5.	—	E	—	—	—
	6.	—	—	N	—	—	—
7.	—	—	—	T	—	—	—
		8.	—	O	—	—	—
	9.	—	—	S	—	—	—

DICAS:

1. Lave bem as (?) antes das refeições.
2. Mesmo que estejam dentro do prazo de (?), não consuma alimentos com aroma, cor ou sabor alterados.
3. A (?) alimentar é um problema de saúde causado pela ingestão de água ou alimentos contaminados por micro-organismos.
4. Um dos efeitos da intoxicação alimentar aguda.
5. Só tome leite (?) ou pasteurizado.
6. Nas (?) e idosos, a intoxicação alimentar pode ser uma doença grave.

7. Nos casos mais graves de intoxicação alimentar podem ocorrer (?), perda de peso e queda da pressão arterial.

8. Alterações neurológicas, como visão dupla e dificuldade para focalizar objetos, falar e engolir são sintomas de uma intoxicação alimentar grave chamada (?).

9. Não consuma alimentos com embalagens estejam estufadas ou (?).