



ANA VOLPE

Hortalças devem ser bem lavadas e depois imersas por dez minutos em solução com uma colher de água sanitária por litro

## Como fazer de sua casa um ambiente saudável

A falta de higiene doméstica pode causar uma série de problemas de saúde. Esta edição do *Especial Cidadania* traz regras básicas para prevenir, por exemplo, reações alérgicas decorrentes do acúmulo de poeira

e a transformação de alimentos em veículo de contaminação por micróbios, que podem provocar diarreia, vômito, dor de cabeça e infecção intestinal. A comida, portanto, merece atenção especial.

### Site detalha orientações

Desenvolvido pela Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz (ENSP/Fiocruz), o site *Cuidar dos Alimentos* ([www.cuidardosalimentos.fiocruz.br](http://www.cuidardosalimentos.fiocruz.br)) destina-se a levar informações a segmentos da população mais vulneráveis a doenças transmitidas por alimentos (DTAs) e aborda questões relacionadas à compra, ao preparo, ao armazenamento e à conservação de alimentos no ambiente doméstico.

O espaço, que oferece navegação diferenciada para crianças e adultos, foi criado a partir de uma pesquisa baseada em estudo epidemiológico feito com portadores de Aids em tratamento no Rio de Janeiro e revelou que os entrevistados possuíam conhecimentos insuficientes na área de higiene e segurança alimentar. A maioria deles (82,1%) admitiu, por exemplo, não conferir etiquetas, composição, data de validade e origem dos alimentos.

Para o coordenador da pesquisa, William Waissmann, o site "contribui para a saúde pública, possibilitando um aumento dos conhecimentos necessários à população, em especial aos grupos sob maior risco".

## Cuidados na compra, conservação e preparo da comida

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), metade dos casos de doenças transmitidas por alimentos (DTAs) ocorre em ambientes domésticos, resultante de falhas de higiene na manipulação dos alimentos. Observe estas recomendações:

### Comprando em feiras e varejões

Frutas, legumes e verduras ficam ao ar livre durante horas sofrendo a ação do tempo e, sobretudo, sendo manipulados por comerciantes e fregueses.

Lave cuidadosamente esses alimentos em água corrente. As hortalças devem ser colocadas na geladeira logo após a compra por uma hora. As folhas ruins devem ser desprezadas, lavando-se as outras em água corrente para depois imergi-las por dez minutos em solução de cloro (uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água). Produ-

tos hortifrutigranjeiros devem ser descascados e cozidos para eliminar ao máximo a chance de reterem pesticidas, bactérias e outros elementos nocivos.

### Cuidados com rótulos e embalagens

Leia com atenção os rótulos para conhecer as características do produto, quantidade, data de fabricação e prazo de validade. Observe também a cor dos alimentos, aparência e cheiro. Não compre latas estufadas, pois isso é sinal de deterioração do alimento. Latas amassadas podem levar o verniz interno a se romper, prejudicando a qualidade do produto. Latas enferrujadas caracterizam produtos velhos e mal armazenados. Vidros com líquido turvo ou com espuma indicam alimento estragado.

Camadas de gelo ao redor do produto, sem uma densa névoa por cima, e produtos "suados"

podem indicar que o equipamento de refrigeração foi desligado à noite e religado durante o dia. Esse processo de resfriamento e aquecimento faz com que os produtos estraguem e muitas vezes a deterioração só é constatada depois da compra.

### Na compra e preparo de ovos

Não compre ovos com cascas rachadas, manchadas ou sujas. Verifique as datas de fabricação e de validade, além do registro do órgão competente. Não utilize ovos na preparação de pratos, molhos ou sobremesas sem processamento térmico. Para evitar a contaminação pela bactéria salmonella, recomenda-se ainda não comê-los crus, com gema mole, malcozidos ou malfritos. O armazenamento não deve ser feito na porta da geladeira, por ser esse o local que mais sofre variações de temperatura (devido ao abrir e fechar) e trepidações,

que podem levar a fissuras.

### Para garantir água de qualidade

Os filtros domésticos devem ser higienizados periodicamente e, caso sejam filtros específicos, empresas especializadas devem realizar o procedimento. As caixas de água devem ser higienizadas a cada seis meses. Deve-se jatear água nas paredes, tetos e piso, esgotando via balde (nunca pelo encanamento), pulverizar solução de cloro (200 mg/l), instalar um forro e um plástico na tampa da caixa e deixá-la lacrada.

### Atenção ao preparar os alimentos

Lave bem mãos e braços e evite conversar sobre os alimentos que estão sendo preparados para que a saliva não caia sobre eles. Evite aerossóis e inseticidas na cozinha. Utilize mata-moscas e panos limpos para cobrir os alimentos. As panelas devem estar bem tampadas.

## A faxina ideal

Para manter os espaços e objetos da casa sempre em boas condições de limpeza, recomenda-se começar a limpar de cima para baixo, para não sujar de novo o que acabou de ser limpo. Varra sem levantar poeira ou passe o aspirador antes de aplicar uma solução líquida apropriada, prestando atenção aos cantos das paredes. Concentre-se em um cômodo por vez.

• **Cozinha:** é o local da casa que merece atenção especial em relação à higiene.

–Limpe-a diariamente com pano úmido, evitando contato entre alimentos e poeira.

–Reserve panos diferentes para chão, pratos, mãos, fogão, geladeira e bancada, lavando-os separadamente com água sanitária.

–Lave a esponja com água e sabão após cada utilização, espremendo-a bem e deixe em lugar seco (nunca sobre o sabão). Troque-a sempre que começar a sair fragmentos.

–Limpe os utensílios da cozinha logo após o uso, para que os resíduos de alimentos e gorduras

não se transformem em focos de contaminação.

–Mantenha os azulejos e as pias livres de qualquer resíduo alimentar ou outras sujeiras.

–Lave uma vez por semana os azulejos e janelas.

–Limpe a geladeira uma vez por semana e o freezer, quinzenalmente.

–Limpe o fogão após o uso.

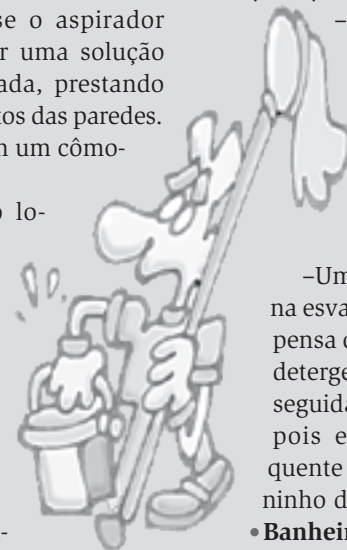
–Uma vez por semana esvazie e limpe a despensa com pano úmido, detergente e álcool e em seguida com pano seco, pois esse é um lugar quente e pode se tornar ninho de insetos.

• **Banheiro:** deve ser mantido limpo e livre de odores desagradáveis. Uma boa ventilação ajuda a renovar o ar.

–Mantenha os encanamentos sem vazamentos e as louças sanitárias, vidros e portas em bom estado.

• **Roupa de cama e toalhas:** lave pelo menos uma vez por semana.

• **Lixo:** conserve as lixeiras tampadas, limpas e longe dos alimentos para evitar insetos e use, de preferência, as que têm pedais.



### Projeto determina que rótulos sejam mais simples e claros

Proposto pelo senador Valdir Raupp (PMDB-RO), o Projeto de Lei do Senado (PLS) 132/06 estabelece que os rótulos de alimentos devem atender aos requisitos

de clareza e simplicidade e fornecer informações para o consumidor. A proposta aguarda parecer da Comissão de Meio Ambiente, Defesa do Consumidor e Fiscalização e

Controle, onde receberá decisão terminativa, ou seja, caso seja aprovada e não haja recurso para ser examinada pelo Plenário, segue para análise da Câmara dos Deputados.

### Saiba mais

**Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)**  
Avenida Brasil, 4365 – Manguinhos  
Rio de Janeiro (RJ) – CEP: 21040-360  
(21) 2598-4242  
[www.cuidardosalimentos.fiocruz.br](http://www.cuidardosalimentos.fiocruz.br)  
[www.higienedosalimentos.com.br](http://www.higienedosalimentos.com.br)  
[www.boasaude.uol.com.br](http://www.boasaude.uol.com.br)