

O que é salmonela?

Salmonela são germes (bactérias) que causam uma doença infecciosa (chamada de “salmonelose”) no intestino de seres humanos e animais. A doença normalmente limita-se ao intestino e a maioria dos indivíduos infectados não apresenta complicações médicas graves, no entanto, o germe da salmonela pode atingir outros sistemas no organismo, tais como o sangue e o osso. Isto pode causar complicações graves em crianças, idosos ou indivíduos imunocomprometidos.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são cólicas estomacais, diarreia, febre, náusea e vômitos ocasionais. Os sintomas podem demorar até três dias para aparecerem, mas normalmente surgem entre 12 a 72 horas após a ingestão dos germes. Eles geralmente persistem por vários dias. Algumas pessoas com salmonelose podem necessitar de internação hospitalar, devido à intensidade dos sintomas.

Como é transmitida a salmonela?

Os germes devem ser ingeridos para que a doença apareça. Geralmente, isto acontece quando uma pessoa ingere alimentos contaminados com os germes, e que não foram manipulados, preparados ou cozidos adequadamente. Os germes também podem ser transmitidos quando as pessoas não lavam bem as mãos com água e sabão após a ida ao banheiro, troca de fraldas ou manuseio de répteis. Quando os germes estão localizados nas mãos de uma pessoa, ela pode se infectar ao se alimentar, fumar ou tocar a sua boca. Ela também pode transmitir os germes a qualquer um ou a qualquer objeto que toque, principalmente alimentos que, por sua vez, poderão transmitir a doença para outras pessoas, caso não tenham sido eliminados durante o cozimento adequado. A salmonela normalmente é transmitida de pessoa para pessoa em creches e outros ambientes com higiene inadequada.

Quais os tipos de alimentos com mais potencial de transmissão da salmonela?

Os germes da salmonela estão normalmente presentes em alimentos crus de origem animal como, por exemplo, ovos e derivados, carne e derivados, aves, leite não pasteurizado e outros laticínios não pasteurizados. Entretanto, o cozimento e o processamento adequados matarão os germes. A salmonela pode estar presente em qualquer tipo de alimento, caso haja contato dos germes com o alimento. Por exemplo, uma pessoa contaminada com salmonela que manipula os alimentos pode transmitir os germes para o alimento caso as suas mãos não tenham sido lavadas adequadamente antes de prepará-lo.

A salmonela pode ser transmitida por animais?

Pode! Os germes da salmonela têm sido encontrados em fezes de animais doentes e aparentemente saudáveis (e mesmo de pessoas aparentemente saudáveis). Os animais de estimação mais comuns e animais de fazenda, incluindo aves (galinhas, ganso, entre outras), vacas, porcos, cães, gatos e répteis (como tartarugas e iguanas) podem ser portadores dos germes. A salmonela também foi encontrada em alguns animais selvagens. Portanto, é muito importante lavar bem as suas mãos, com bastante água e sabão, após tocar esses animais.



Como você pode ter certeza de que tem salmonelose?

O seu médico, enfermeiro ou hospital deve enviar uma amostra de fezes para um laboratório. Em seguida, o laboratório cultiva os germes e faz alguns testes para saber se algum deles é a salmonela. O laboratório demora vários dias para realizar este teste.

Como a doença é tratada?

Geralmente, os portadores saudáveis não precisarão de tratamento para combater a doença. Os antibióticos são usados para tratar a salmonelose apenas em pessoas cujo sistema imunológico não consegue combater a doença, tais como crianças pequenas, idosos ou pessoas imunocomprometidas. Se portadores saudáveis tomarem antibióticos para combater a salmonela, os germes poderão permanecer no organismo por mais tempo do que se não tivessem tomado antibióticos. Se acredita estar com esta doença, você deve consultar um médico ou ir a um hospital. Pessoas com diarreia e vômitos precisam repor os fluidos.

Como você pode evitar a salmonelose?

O mais importante a ser lembrado é que os germes só podem provocar a doença se forem ingeridos e que eles podem ser exterminados através da lavagem das mãos com água e sabão e com o cozimento adequado. Tenha cuidado extra ao utilizar alimentos de origem animal, tais como ovos, aves, carnes e laticínios. Siga as dicas abaixo; se elas se tornarem um hábito, você poderá evitar a salmonelose— assim como outras doenças:

- Sempre lave bem as mãos com água e sabão, antes de se alimentar ou preparar os alimentos, após ir ao banheiro, após trocar fraldas e após tocar seus animais de estimação ou outros animais (especialmente, répteis).
- Certifique-se de cozinhar adequadamente todos os alimentos de origem animal, especialmente aves e ovos. Não coma ovos crus ou rachados, leite não pasteurizado ou outros laticínios não pasteurizados.
- Evite a contaminação dos alimentos que serão ingeridos crus, como vegetais, por alimentos de origem animal. Por exemplo, lave com uma escova as mãos, todos os utensílios e superfícies que entraram em contato com a carne de aves crua antes de preparar a salada.
- Evite que bebês e crianças entrem em contato com répteis como, por exemplo, tartarugas e iguanas. Caso haja contato, faça com que elas lavem bem as mãos com água e sabão.
- Se estiver tomando conta de alguém com diarreia, lave as suas mãos com uma escova e bastante água e sabão após limpar o banheiro, ajudar a pessoa a ir ao banheiro ou trocar fraldas, sapatos e roupas sujas.

Há restrições para pessoas com salmonelose?

Sim. Devido ao fato da salmonelose ser uma doença que pode ser facilmente transmitida para outras pessoas, os profissionais de saúde são obrigados por lei a reportar os casos de salmonelose à secretaria local de saúde. Para proteger o público, os funcionários da área de alimentos que apresentam salmonelose se afastam do trabalho até não terem mais diarreia e um teste laboratorial de fezes der resultado negativo para os germes de salmonela. Os funcionários da área de alimentos que



apresentarem diarreia e morarem com alguém que esteja com salmonelose também devem comprovar que as suas fezes estão livres de salmonela. A área de alimentos inclui restaurantes, lanchonetes, cozinhas de hospital, supermercados, fábricas de processamento de alimentos ou laticínios. Esta lei também inclui os funcionários de escolas, programas residenciais, instalações de saúde e creche que alimentam, fazem higiene oral ou fornecem medicação às pessoas.

Onde posso obter mais informações?

- Com o seu médico, enfermeira ou clínica de saúde.
- Você pode entrar em contato com a secretaria de saúde (Board of Health) local, listada no catálogo de telefone sob o item governo local (“local government”)
- Visitando a página dos Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
<http://www.cdc.gov/salmonella/>
- Entre em contato com o Massachusetts Department of Public Health Division of Epidemiology and Immunization pelo telefone (617) 983-6800, ligue gratuitamente para 1-888-658-2850.

