

## **Ceias de final de ano: confira cuidados básicos para garantir produtos de qualidade**

*Garantir refeições de qualidade nas festas de fim de ano pode ser um desafio. Médicos-veterinários dão dicas de como avaliar carnes e estabelecimentos comerciais*

As festas de fim de ano envolvem diversos sentimentos e ritos típicos do período natalino. Além de viagens, passeios e trocas de presentes, a organização das ceias também mobiliza as famílias. E quando o assunto é alimentação, todo cuidado é pouco.

A escolha consciente dos ingredientes que compõem as receitas típicas de fim de ano é, para muitos, um desafio. Seja porque se tratam de itens que não fazem parte do nosso cotidiano ao longo do ano, seja porque temos a falsa sensação de que todo produto exposto está em bom estado para consumo e é seguro.

Segundo dados do Ministério da Saúde (Sinan/SVS), em 2017 foram registrados 598 surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA), a cujos riscos 47.218 pessoas foram expostas, sendo que 9.320 adoeceram e 12 morreram. Cerca de 36% das ocorrências tiveram como local de origem as residências, tendo como os 10 agentes etiológicos mais identificados foram Salmonella, Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Coliformes, Bacillus Cereus, Shigella, Rotavírus, Clostridium perfringens, Norovírus e o vírus da Hepatite A. Os dados reforçam o quanto é fundamental ter alguns parâmetros em mente ao visitar mercados e açougues.

“Comprar carnes, de qualquer tipo, por exemplo, exige que o consumidor esteja atento, em primeiro lugar, para a origem do produto. Se a carne não tiver inspeção, poderá causar problemas sérios de saúde a quem consumir”, adverte o presidente da Comissão Técnica de Alimentos do Conselho Regional de Medicina Veterinária do Estado de São Paulo (CRMV-SP), Ricardo Moreira Calil, doutor em Saúde Pública.

Confira dicas de como selecionar produtos, em especial aves, pescados e carnes, que não apresentem riscos à saúde dos convidados:

- 1. Consuma somente alimentos de origem animal inspecionados:** o consumidor deve verificar a existência do selo de inspeção. Ele deve estar impresso na embalagem e tem um número de registro, que pode ser federal - o SIF (Serviço de Inspeção Federal), estadual - no caso de São Paulo, o SISF (Serviço de Inspeção do Estado de São Paulo) - ou até mesmo municipal, geralmente com a sigla SIM (Serviço de Inspeção Municipal). “A carne sem este selo indica um produto não fiscalizado. Não é possível, portanto, saber se o produto tem origem idônea e qualidade aceitável”, explica o médico-veterinário Daniel Bertuzzi Vilela, membro da Comissão Técnica de Alimentos do CRMV-SP.

2. **Observe as condições de armazenamento e exposição das peças:** de um modo geral, a carne fresca deve estar a uma temperatura de até 7°C e a congelada de, no mínimo, -15°C. Calil explica que as carnes, quando expostas, precisam apresentar cor e odor naturais e a superfície não pode estar muito ressecada, apesar da ação da refrigeração diminuir a umidade. “O ideal é comprar sempre carnes com boa refrigeração, sejam congeladas ou resfriadas devem estar conservadas na geladeira, balcão refrigerado ou câmara fria que obedeçam as faixas de temperatura ideais”, explica.
  
3. **Verifique se o estabelecimento do qual irá adquirir os produtos possui licença sanitária:** documento administrativo expedido pelo órgão municipal de vigilância sanitária, atesta que o estabelecimento possui condições operativas, físico-estruturais e sanitárias. Segundo a legislação, esta documentação precisa estar em local visível aos consumidores, mas caso não esteja, Bertuzzi tem algumas dicas: “As informações sobre registro e licença são públicas e podem ser pesquisadas na internet. Caso não encontre, pergunte no próprio estabelecimento. Se ninguém souber responder, ligue para a Prefeitura.”
  
4. **Atente-se para a higiene do estabelecimento e das embalagens:** os produtos de origem animal frescos devem sempre estar sob refrigeração e protegidos por embalagem ou dentro de um balcão fechado e refrigerado. Todos esses locais ou recipientes precisam estar limpos. “A higiene é muito importante. Evitar estabelecimentos sujos e com equipamentos velhos e mal conservados é uma forma de se precaver. O açougueiro deve estar com uniforme limpo e utilizando proteção para os cabelos (gorro ou touca). Tente observar se ele tem onde higienizar as mãos e os utensílios”, instrui Bertuzzi.

### **Denunciar é uma boa ação!**

Encontrou um estabelecimento com produtos ou estruturas físicas que não atendem às condições sanitárias básicas? Primeiro, não compre nada!

Em segundo lugar, é importante abrir uma denúncia na Vigilância Sanitária. Alimentos de origem animal fora das condições e processos de qualidade oferecem riscos à saúde pública. Um exemplo de risco é a presença de agentes como a Salmonela, “uma bactéria que pode causar desde uma simples diarreia até sequelas mais graves, como problemas de articulação”, explica o médico-veterinário e membro da Comissão Técnica de Alimentos do CRMV-SP, Daniel Bertuzzi.

O médico-veterinário explica que as denúncias realizadas são anônimas, garantindo o poder de participação da população na fiscalização de produtos e estabelecimentos irregulares. “Somente pela denúncia podemos evitar que esse tipo de estabelecimento funcione irregularmente. Desta forma, você ajuda sua

comunidade.”

### **Integridade dos alimentos também depende do consumidor**

Não basta apenas a preocupação com a aquisição de produtos de qualidade, o consumidor também deve tomar algumas medidas de precaução que começam ainda no mercado. Durante as compras, alimentos que precisam de refrigeração devem ser colocados por último no carrinho e as compras não devem ficar muito tempo no automóvel, em especial nos dias mais quentes. Considera-se que 2 horas é o prazo máximo de segurança para que a carne fresca ou congelada fique em temperatura ambiente sem comprometer a qualidade.

Chegar em casa com uma ave ou carne que somente será consumida na ceia é responsabilidade e tanto. Assim como nos estabelecimentos comerciais, é fundamental que esses alimentos sejam armazenados com refrigeração adequada (até 7°C para carnes frescas e mínimo de -15°C para congeladas).

“Quanto mais tempo o produto ficar sem a refrigeração adequada, maior a chance de perder qualidade e de se tornar cenário ideal para a multiplicação das bactérias capazes de deteriorar o alimento e causar danos ao nosso organismo”, orienta Dr. Ricardo Calil, presidente da Comissão Técnica de Alimentos do CRMV-SP.

Outro cuidado para evitar intoxicações, é com o armazenamento das sobras. “É importante que ao término das refeições, os alimentos que necessitem de refrigeração sejam guardados na geladeira ou congelados em pequenas porções”, orienta o médico-veterinário.

### **Sobre o CRMV-SP**

O CRMV-SP tem como missão promover a Medicina Veterinária e a Zootecnia, por meio da orientação, normatização e fiscalização do exercício profissional em prol da saúde pública, animal e ambiental, zelando pela ética. É o órgão de fiscalização do exercício profissional dos médicos-veterinários e zootecnistas do Estado de São Paulo, com mais de 35 mil profissionais ativos. Além disso, assessora os governos da União, Estados e Municípios nos assuntos relacionados com as profissões por ele representadas.

### **INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA E AGENDAMENTO DE ENTREVISTAS:**

Apex Agência - Conteúdo Estratégico

[www.apexagencia.com.br](http://www.apexagencia.com.br)

Sandra Cunha - (11) 99694 8607 / [sandracunhapress@terra.com.br](mailto:sandracunhapress@terra.com.br)

Alisson Caetano - (41) 99125 8469 / (41) 3408 8155 / [alisson@apexagencia.com.br](mailto:alisson@apexagencia.com.br)