

# Riscos de uma má higienização de frutas, legumes e carnes

Armazenamento incorreto de alimentos pode favorecer doenças transmitidas por contaminação; Nutricionista alerta

**A**doção de hábitos inadequados na limpeza e conservação dos alimentos pode trazer sérios prejuízos à saúde. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que cerca de 600 milhões de pessoas adoecem anualmente em decorrência de Doenças Veiculadas por Alimentos (DTA), causando aproximadamente 420 mil mortes em todo o planeta.

Segundo a nutricionista e professora de Nutrição, Jussara Pessoa, a prevenção começa ainda no momento da compra dos produtos.

“Os cuidados precisam existir em todas as etapas, desde a escolha dos alimentos até o preparo. As carnes cruas devem ser manipuladas em tábuas separadas de frutas, verduras, peixes e frangos para evitar contaminação cruzada. Também é indispensável manter o ambiente de preparo higienizado e sem resíduos”, afirma.

A docente ressalta que carnes e outros alimentos de origem animal devem alcançar temperatura mínima de 74°C durante o preparo, garantindo a redução de microrganismos prejudiciais à saúde. Ela também alerta para a importância da limpeza constante das superfícies da cozinha com solução de hipoclorito de sódio, evitando acúmulo de sujeira, fungos e rachaduras.

Devido ao clima quente predominante no Brasil, os alimentos ficam mais suscetíveis à proliferação de bactérias e fungos. Dessa forma, legumes e verduras devem permanecer refrigerados para conservação adequada.

Outro ponto destacado pela nutricionista é a forma correta de armazenamento.



Os alimentos devem ser higienizados antes de serem colocados na geladeira e armazenados em recipientes separados e tampados. Além disso, produtos descascados não devem ficar junto daqueles ainda com casca.

“Ovos, leite, queijos e iogurtes não devem ser colocados na porta da geladeira, porque essa área apresenta menor refrigeração. Também é essencial higienizar frequentemente o eletrodoméstico e evitar guardar alimentos crus e cozidos por muito tempo”, explica.

Sem esses cuidados, há riscos de transmissão de doenças como salmonelo-

se, leptospirose, verminoses, além de infecções e intoxicações alimentares. Segundo Jussara Pessoa, a adoção de práticas simples de higiene e armazenamento é uma das formas mais eficazes de prevenir problemas de saúde relacionados à alimentação.

“A segurança alimentar começa dentro de casa. Pequenas atitudes, como higienizar corretamente os alimentos, respeitar as temperaturas de conservação e evitar a contaminação cruzada, fazem toda a diferença na prevenção de doenças e na promoção da saúde da família”, conclui a professora.



**DANIELA HUEB**  
Consultoria

Médica, CRM-SP 96.027  
Envie suas dúvidas para  
e-mail: danielahueb@jcnet.com.br

## Queda de cabelo sazonal: isso existe mesmo? Saiba se cuidar

Perceber alguns fios de cabelo caindo faz parte, e isso é natural. Afinal, nosso cabelo tem basicamente 3 fases: a primeira é a fase anágena, de crescimento. Nela, o fio nasce no folículo e continua crescendo por anos; é a fase mais longa e responsável pelo comprimento e volume do cabelo. Depois, tem a fase catágena, uma fase curta de transição em que o crescimento desacelera e o folículo começa a se preparar para o repouso.

Por fim, ocorre a fase telógena, conhecida como fase de repouso. O fio permanece preso ao couro cabeludo por algum tempo até se desprender naturalmente, dando lugar a um novo fio para mais um ciclo. Isso faz com que alguns cabelos caiam todo dia — é natural e esperado.

Mas a gente percebe quando tem mais cabelo caindo que o normal, concorda? É desse assunto que falamos na sequência!

### Existe queda de cabelo sazonal?

Sim, uma certa “queda sazonal” de cabelo acontece, e muita gente percebe isso mais no outono. Há algumas hipóteses para isso:

O cabelo passa por ciclos naturais de crescimento, repouso e queda. Em algumas pessoas, mais fios entram na fase de queda alguns meses após o verão.

Exposição solar, mudanças hormonais, estresse, alimentação e clima também podem influenciar.

Essa queda de cabelo sazonal está conectada ao eflúvio telógeno, mas não se trata apenas de queda nos meses de outono. Há outros fatores influenciando, como estresse intenso, doença, emagrecimento, alterações hormonais (incluindo perimenopausa) ou deficiência nutricional. A pessoa percebe mais cabelo no banho e na escova e no travesseiro, além de uma sensação de perda de volume.

No eflúvio telógeno, o importante não é zerar a queda, mas perceber que ela vai diminuindo gradualmente e que novos fios começam a crescer.

Mas se você percebeu esse volume de queda maior, não espere e já marque com seu dermatologista. Quando a queda permanece intensa por vários meses, surgem falhas, afinamento progressivo ou fios cada vez mais finos. Nesses casos, pode haver outro problema associado, como Alopecia androgenética, que pode ocorrer junto do eflúvio telógeno.

### Dá para evitar o excesso de queda no eflúvio telógeno?

Para isso, você precisa de alimentação equilibrada, sono adequado, controle do estresse e evitar dietas muito restritivas ajudam bastante, porque o cabelo é sensível a alterações do organismo. Nutrientes como proteína, ferro, zinco e vitamina D têm papel importante na formação dos fios.

Também vale manter uma rotina capilar gentil: evitar excesso de calor de secador e chapinha, químicas agressivas, penteados muito apertados e manipulação excessiva do couro cabeludo. Lavar o cabelo regularmente não piora o eflúvio; muitas vezes a pessoa apenas percebe mais fios caindo durante o banho porque eles já estavam na fase de queda.

Além disso, é importante entender que algum nível de queda diária sempre existirá, porque o cabelo passa naturalmente pelas fases de nascer, crescer e cair.

### Como o dermatologista ajuda nos casos de eflúvio telógeno?

Nesses momentos, o dermatologista vai investigar possíveis causas da queda por meio da conversa clínica, exame do couro cabeludo e exames laboratoriais. É comum solicitar avaliação de ferro/ferritina, vitamina D, vitamina B12, zinco, função da tireoide, hemograma e outros marcadores conforme os sintomas da pessoa.

O objetivo é identificar fatores como deficiência nutricional, alterações hormonais, estresse intenso, doenças recentes ou uso de medicamentos que possam estar influenciando o ciclo capilar.

O tratamento depende da causa encontrada e do grau da queda. O médico via sugerir ajustes na alimentação, suplementação quando há deficiência confirmada, controle do estresse e cuidados para reduzir agressões aos fios, como evitar químicas excessivas e penteados muito apertados.

Também podem ser indicados medicamentos tópicos, orais ou injetáveis no couro cabeludo para estimular o crescimento capilar. Fora que o acompanhamento ajuda a monitorar a recuperação e tranquilizar o paciente, já que o eflúvio telógeno costuma melhorar gradualmente com o tempo.

Lembre-se: quanto antes começar o tratamento, mais rápido você percebe os resultados!

### Um forte abraço e até o próximo domingo!

Daniela Hueb  
Médica, CRM-SP 96.027

## Orientações

- Lavar os alimentos em água corrente;
- Retirar sujeiras com escovinhas e sabão amarelo;
- Enxaguar em água limpa;
- Deixar os alimentos em solução de hipoclorito por 15 minutos (1 colher de sopa para cada litro de água);
- Fazer um novo enxágue antes do consumo.