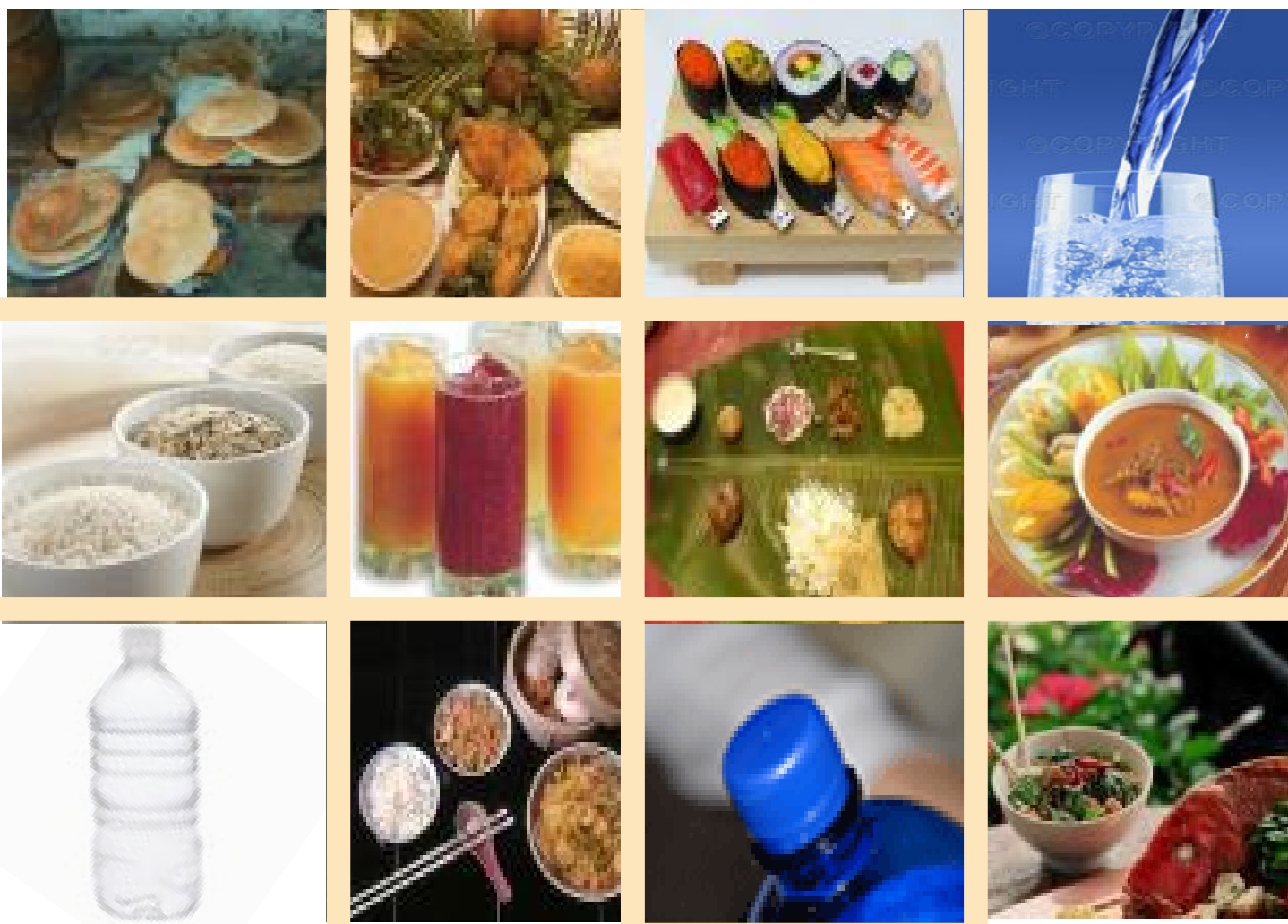


## NORMAS DE HIGIENE HÍDRICA E ALIMENTAR NAS VIAGENS INTERNACIONAIS



Os cuidados com a alimentação devem ser uma constante no nosso quotidiano. Estes cuidados devem ser redobrados quando nos deslocamos para países com culturas gastronómicas e técnicas culinárias diferentes, climas quentes e, acima de tudo, com padrões higio-sanitários menos rigorosos.

## DIARREIA DO VIAJANTE

A diarreia do viajante é uma das principais causas de doença nos viajantes internacionais, atingindo 20 a 50% dos indivíduos.

Pode originar-se a partir da ingestão de água e ou alimentos contaminados, podendo atingir proporções graves em indivíduos susceptíveis.

### A DIARREIA É EVITÁVEL, NÃO INEVITÁVEL!

A melhor forma de prevenção passa pela ingestão de alimentos e bebidas seguros, aprendendo a seleccionar os mais adequados e menos susceptíveis de causar doença.

Ter uma Alimentação Saudável quando viaja significa que nem sempre pode comer "quando", "onde" e "o que" quer.

## Tratamento da Diarreia

A maioria dos surtos de diarreia é auto-limitado com recuperação em poucos dias. No entanto, é fundamental evitar a desidratação. Logo que esta tenha início, deverá ingerir mais líquidos, em especial água (engarrafada ou tratada). Também pode beber chá fraco.

Se a diarreia:

- persistir por mais de 3 dias
- for acompanhada de qualquer um destes sinais:
  - sangue nas fezes;
  - vômitos de repetição;
  - febre

consulte um médico o mais rapidamente possível.

É importante incluir anti-diarreicos na sua farmácia do viajante.

## PRECAUÇÕES PARA EVITAR BEBIDAS E ALIMENTOS POUCO SEGUROS



- Beba água só de garrafa, devendo esta ser descapsulada apenas no momento em que é servida;
- Evite o gelo e/ou bebidas com gelo;
- Prefira o leite ultrapasteurizado (UHT). Em alternativa, beba leite pasteurizado (leite do dia), fervendo-o antes de o ingerir;
- Evite beber leite em natureza ou não pasteurizado;
- Se preparar leite em pó, utilize apenas água engarrafada;
- Evite sumos de frutos comprados em vendedores ambulantes;
- Evite alimentos cozinhados que tenham sido mantidos à temperatura ambiente durante várias horas;
- Considere apenas os alimentos cozinhados como seguros quando recentemente preparados e servidos quentes (não guardados e reaquecidos);
- Evite saladas e legumes crus, a não ser que seja possível a sua lavagem com água segura e desinfecção;
- Prefira frutos que possam ser descascados;
- Evite frutos cujo exterior não esteja intacto;
- Evite pratos que contenham ovos crus ou mal cozinhados e natas;
- Evite alimentos adquiridos em vendedores ambulantes (incluindo gelados);
- Prepare-se para recusar alimentos e para se queixar quando/ se apropriado;
- Verifique sempre que possível os prazos de validade dos alimentos embalados que consome.

Evite lavar os dentes com água pouco segura!

## LEMBRE-SE

### Em relação às Bebidas:

1. Beba água só de garrafa, devendo esta ser descapsulada no momento em que é servida;
2. Não beba bebidas com gelo.

### Em relação aos Alimentos:

1. Evite os alimentos crus, dando preferência aos alimentos bem cozinhados;
2. Coma fruta descascada ou lavada por si com água segura (engarrafada);
3. Evite saladas cruas;
4. Evite alimentos que contenham ovo cru ou mal cozido;
5. Evite molhos como maionese e certas sobremesas feitas com ovos crus ou natas.

Quando viajamos, é difícil aceitar que nem sempre podemos comer o que queremos ou aquilo que já pagámos, especialmente quando nos sentimos cansados e com fome.

Cultive a arte da Alimentação Defensiva, em especial, se a gastronomia não for o principal objectivo da sua viagem!

**BOA VIAGEM!**

