

# Cuidados com a alimentação em tempos de enchentes

Bem-estar / 6 de maio de 2024 / Bem-estar



## Saúde | Nutricionista da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis, Fabiana Tanabe orienta sobre prevenção de doenças relacionadas ao contato ou ingestão de água e alimentos contaminados

\*Foto: Flávio Dutra/UJ

O Estado do Rio Grande do Sul está passando por uma de suas maiores catástrofes, em decorrência de chuvas torrenciais que elevaram o nível de muitos rios que cruzam o território gaúcho. Milhares de pessoas perderam tudo o que tinham em diversas cidades, outras tantas tiveram de ser evacuadas a fim de evitar riscos maiores à sua vida.

As inundações causadas pelas chuvas e a elevação dos rios podem, ainda, trazer outros impactos para a saúde dos sobreviventes, das pessoas que trabalham nos resgates e daqueles que eventualmente entraram em contato com essas águas possivelmente contaminadas. Doenças como leptospirose, hepatite A, gastroenterites e verminoses estão relacionadas ao contato ou ingestão de água contaminada.

Dessa forma, listamos a seguir algumas orientações dadas pela [equipe de Telessaúde-RS/UFRGS](#) com relação aos cuidados que devem ser tomados com a ingestão de alimentos nesse período:

- Não consumir alimentos cozidos ou refrigerados e que tenham ficado por mais de duas horas fora da geladeira, principalmente carne, frango, peixe e sobras de alimentos.
- Alimentos industrializados e embalados em latas podem ser consumidos, após higienização com água e solução de hipoclorito, mesmo que tenham entrado em contato com a água da enchente, desde que a lata não apresente sinais de alteração, como estufamento, esmagamento, vazamento, ferrugem, buracos e outros sinais.
- Todo alimento, exceto enlatado, que tenha entrado em contato com água de enchente não deve ser consumido e deve ser descartado em lugar adequado.
- Frutas, verduras e legumes que entraram em contato com a água da enchente devem ser descartados.
- Alimentos com embalagem em plástico como garrafas PET, leite em saco e grãos ensacados que não foram abertos, mas que tiveram contato com água da enchente devem ser descartados.
- Não consumir alimentos com cor, brilho, odor, textura e sabor duvidosos.
- Nunca experimentar o alimento para determinar se ele é seguro. Em caso de dúvida, deve-se descartá-lo!

Além disso, atente-se ao consumo de água seguramente potável. Se você ainda tem acesso à água encanada, certifique-se que ela está sem cor ou sem cheiro, e antes de beber, ferva essa água. Outra escolha é adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio para cada litro de água e aguardar por 30 minutos. Mas lembre-se: se você tem dúvidas se essa água encanada é segura para consumo, o melhor é não consumi-la e buscar água mineral.

Caso você queira auxiliar nas equipes de resgate ou ser voluntário na doação de alimentos, opte por aqueles itens que não precisam de refrigeração, os chamados alimentos não-perecíveis, tais como arroz, feijão, macarrão e etc. Para itens de consumo imediato, opte por alimentos industrializados, como biscoitos doces e salgados, bolos industrializados, barrinhas de cereais, ou frutas sem necessidade de manipulação, como banana e bergamota. Nesses momentos de crise, esses itens acabam sendo as melhores opções.

Mesmo com todos esses cuidados, se você apresentar sintomas como febre, dores musculares (mialgia), dor de cabeça, olhos vermelhos, dor ocular, náuseas/vômitos, diarreia e falta de apetite, procure um serviço de saúde o quanto antes.

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN-2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na [Divisão de Promoção da Saúde Discente](#) (PRAE/UFRGS).

### :: Posts relacionados



Crise climática aponta necessidade de mudanças na produção e no consumo de alimentos



Cuidados com a alimentação no inverno



Atingida pelas enchentes, Escola de Administração da UFRGS levanta reflexões sobre o prédio e seus e...



Podcast "Comunicação Universitária em Rede"

### :: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 23.09.24



Paridade na consulta para a reitoria, agora adotada na UFRGS, ainda não é consenso entre as universidades federais, aponta mapeamento



Paradesporto propicia melhora na qualidade de vida e auxilia a pessoa com deficiência a projetar o futuro



Da sala de aula às ruas devastadas do Sarandi



Extensão popular para mudar a Universidade!



O futebol das gurias



Carta aos leitores | 12.09.24



Crise climática aponta necessidade de mudanças na produção e no consumo de alimentos



Gabriel Tossi e a busca por conhecimento



Estratégia para enfrentar a desinformação climática

### INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

### REALIZAÇÃO

JORNAL DA  
UNIVERSIDADE

 UFRGS  
SECOM

 UFRGS

### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

 (51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](#)