Diário do Pará diariodopara jornaldiariodopara jornaldiariodopara

diariodopara.com.br / BELÉM-PA, 24/09/2026

SEGURANÇA ALIMENTAR

ENTENDA O CONCEITO PARA PRATICAR.

Página 10

CALOR E COMIDA

COMO PREVENIR INFECÇÕES ALIMENTARES.

Página 12

FASCÍCULO 3

FOTO: FREEPIK



Dr. Responde

Água, alimentação e saúde

Trinca da longevidade enfrenta os desafios das mudanças climáticas e exige esforço da sociedade e do poder público para minimizar os riscos.

Patrocínio: HOSPITAL HSM

Apoio: BP BENEFICENTE PORTUGUESA DO PARÁ

Água é saúde

ESCASSEZ É PERIGO PARA A POPULAÇÃO



Alterações no clima já afetam diretamente o acesso à água segura
FOTO: FREEPIK

A água costuma ser lembrada quando falta na torneira, mas os efeitos da escassez vão muito além do desconforto provocado pela interrupção do abastecimento. Em períodos de seca e estiagem, a redução da disponibilidade de água pode dificultar tarefas básicas de higiene, preparo dos alimentos e consumo seguro, ampliando a exposição da população a doenças.

Um dos principais fatores a serem considerados nesse cenário, portanto, é o avanço das mudanças climáticas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as alterações no clima já afetam diretamente o acesso à água segura, à alimentação adequada e às condições necessárias para a proteção da saúde.

"As mudanças climáticas estão impactando a saúde de inúmeras maneiras, incluindo mortes e doenças causadas por eventos climáticos extremos cada vez mais frequentes, como ondas de calor, tempestades e inundações, a interrupção dos sistemas alimentares, o aumento de zoonoses e doenças transmitidas por alimentos, água e vetores, além de problemas de saúde mental", alerta a organização.

O próprio Ministério da Saúde (MS) destaca que as secas podem provocar escassez de água e afetar tanto o consumo humano quanto a produção agrícola. Entre os efeitos para a saúde estão o aumento da insegurança alimentar, a desnutrição e o risco de doenças relacionadas à água, como diarréia, hepatite A e cólera. A pasta também alerta que, diante da falta de abastecimento, o uso de fontes alternativas sem tratamento adequado pode favorecer o adoecimento.

Com relação a situações de emergência, como enchentes e calamidades públicas, a contaminação da água e dos alimentos pode favorecer a disseminação das doenças citadas anteriormente e, também, cólera, febre tifóide, giardíase, amebíase, verminoses e leptospirose, aponta o Ministério da Saúde.

ÁREAS VULNERÁVEIS

Segundo o infectologista Alessandro Guimarães, a relação entre disponibilidade de água e saúde é especialmente importante em áreas que ainda enfrentam problemas de abastecimento e saneamento.

"A água potável, própria para consumo, e as vacinas são as principais fontes de saúde para as pessoas de um modo geral. Então, sem água, em períodos de seca e de grande estiagem, como se enfrenta em algumas regiões do Brasil, especialmente em locais onde não há disponibilidade de água, rede de abastecimento adequada ou saneamento básico, isso traz, sem dúvida alguma, problemas sérios e agravos à saúde. As doenças infecciosas estão muito perto de quem não tem uma qualidade de água disponível, quer seja para utilizar no seu dia a dia, quer seja, apropriadamente, para consumo".

> "As doenças infecciosas estão muito perto de quem não tem uma qualidade de água disponível, quer seja para utilizar no seu dia a dia, quer seja, apropriadamente, para consumo"
> **Alessandro Guimarães,** médico infectologista

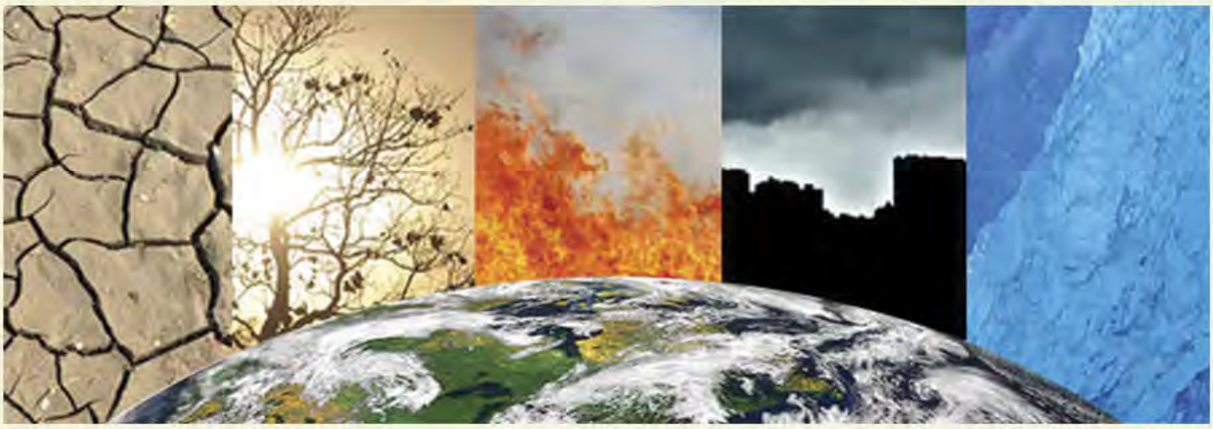
EXPEDIENTE
Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de Redação:** Clayton Matos • **Edição:** Luiz Octávio Lucas • **Produção e reportagem:** Even Oliveira • **Diagramação:** Jonas Mendes

QUANDO O CLIMA CHEGA À MESA

Secas, enchentes e eventos climáticos extremos também afetam a segurança da água e dos alimentos

Água segura e alimentação adequada estão entre as necessidades mais básicas para a manutenção da saúde, mas também podem ser afetadas pelas mudanças no clima. Períodos prolongados de seca e estiagem podem comprometer a disponibilidade de água, enquanto chuvas intensas e enchentes aumentam o risco de contaminação. Quando a qualidade da água é comprometida, cresce também a preocupação com doenças gastrointestinais e outros problemas relacionados ao consumo ou contato com água contaminada.

Os efeitos chegam também à mesa. Secas, excesso de chuvas e outros eventos climáticos podem interferir na produção e na disponibilidade dos alimentos, com reflexos inclusive sobre os preços e o acesso da população. Nos períodos de temperaturas elevadas, outro cuidado ganha importância: o calor favorece a deterioração de alimentos quando armazenados ou manipulados de maneira inadequada, aumentando o risco de intoxicações alimentares. Hidratação e conservação correta dos alimentos, portanto, tornam-se ainda mais importantes.



No extremo oposto, enchentes e alagamentos também representam riscos à saúde. A água das chuvas pode entrar em contato com esgoto, resíduos e outras fontes de contaminação, tornando necessário redobrar os cuidados com aquilo que será consumido após esses episódios. Água ou alimentos que tiveram contato com enchentes não devem ser consumidos sem que sua segurança esteja assegurada, e a atenção às orientações das autoridades sanitárias é fundamental nesses momentos.

Diante de períodos cada vez mais marcados por falta ou excesso de água e instabilidade na produção de alimentos, segurança hídrica e alimentar também passam a fazer parte da discussão sobre adaptação às mudanças climáticas. Preparar cidades e comunidades para esses cenários significa proteger fontes de água, garantir condições seguras de abastecimento e fortalecer sistemas capazes de manter o acesso aos alimentos. Afinal, quando o clima altera aquilo que bebemos e o que chega à nossa mesa, seus efeitos passam diretamente pela nossa saúde.

TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.

BP | BENEFICENTE PORTUGUESA DO PARÁ

CENTRAL DE ATENDIMENTO: (91) 3215-4444

Minimize os riscos

COMO DESINFETAR A ÁGUA

A escassez de água também pode comprometer uma das medidas mais simples de prevenção: lavar as mãos. Sem água em quantidade suficiente, a higienização pessoal, dos utensílios e dos alimentos pode ser prejudicada, criando condições para a circulação de agentes infecciosos.

O Ministério da Saúde orienta que, para pessoas sem acesso à água tratada, a água destinada ao consumo pode ser filtrada e desinfetada com hipoclorito de sódio a 2,5%. A recomendação é utilizar duas gotas para cada litro de água e aguardar 30 minutos antes do consumo. Outra alternativa é filtrar e ferver a água por cinco minutos após o início da fervura.

A orientação, porém, exige atenção ao produto utilizado. O Ministério da Saúde informa que a água sanitária só pode ser empregada nesse procedimento quando tiver concentração adequada de cloro ativo e não apresentar aditivos como perfume, essência ou alvejante. A água tratada com hipoclorito deve ser consumida em até 24 horas.

O impacto não ocorre de maneira igual para todos. Crianças, idosos e pessoas que vivem em áreas com infraestrutura de abastecimento mais limitada podem enfrentar maior exposição aos efeitos da escassez.

Na Amazônia, o problema ganha características próprias: a redução do nível dos rios pode dificultar o deslocamento de moradores, a chegada de medicamentos e equipes de saúde e atividades que dependem diretamente da navegação e da pesca. O próprio Ministério da Saúde aponta esses impactos sobre as populações ribeirinhas.



Hipoclorito de sódio é aliado na descontaminação da água
FOTO: FREEPIK

SECA É REALIDADE

Os dados mais recentes da Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA) mostram que a seca continua presente em diferentes partes do país. Na atualização do Monitor de Secas referente a julho de 2026, a área brasileira afetada pelo fenômeno passou de 45% para 52% do território, o equivalente a cerca de 4,43 milhões de quilômetros quadrados. No Pará, 28% do território registrava seca, com predominância da categoria considerada fraca pelo monitoramento.

A situação reforça que a segurança hídrica não significa apenas ter água disponível em determinado momento. É necessário garantir quantidade e qualidade suficientes para o consumo da população, além de preservar os sistemas responsáveis pelo abastecimento. A ANA destaca que as mudanças climáticas alteram o regime de chuvas e podem tornar secas e inundações mais frequentes, aumentando os desafios para a gestão dos recursos hídricos.

Mais do que uma questão de abastecimento, portanto, a água segura funciona como uma barreira contra problemas que podem começar dentro de casa. Quando o acesso é irregular, a população pode ser obrigada a armazenar água por períodos maiores ou buscar fontes alternativas, aumentando a importância dos cuidados com recipientes, higiene e tratamento antes do consumo.

Para a saúde pública, portanto, enfrentar períodos de estiagem exige planejamento antes que a escassez se agrave. Monitorar a qualidade da água, fortalecer o abastecimento, orientar a população sobre o tratamento adequado e manter serviços essenciais funcionando são medidas que ajudam a reduzir os riscos. Em um cenário de alterações climáticas, cuidar da água também significa prevenir doenças e proteger a capacidade de comunidades inteiras de atravessar períodos de seca.

VOCÊ SABIA?

CONSUMO IDEAL DE ÁGUA

- A Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) reforça que a quantidade necessária varia conforme características individuais e que uma recomendação fixa de dois litros não se aplica a todos.

- Cálculo individual: em condições normais, multiplicar 35 ml pelo peso do seu corpo. Por exemplo: uma pessoa que pesa 55 quilos deve tomar pelo menos 1,9 litro diariamente.

- Já em épocas de calor, pode ser acrescentado cerca de mais 10 ml/kg (45 ml). Por exemplo: uma pessoa que pesa 55 quilos deve tomar pelo menos 2,5 litros diariamente.

Água em alerta

INFORMAÇÃO DE A A Z

Seca: redução prolongada das chuvas e da disponibilidade de água.

Risco: fontes alternativas sem tratamento podem aumentar a ocorrência de doenças.

Saúde: diarreia, hepatite A, cólera, desidratação e desnutrição estão entre os possíveis impactos.

Amazônia: rios em níveis baixos podem dificultar transporte, acesso a serviços de saúde e atividades de subsistência.

TRATAMENTO DE ÁGUA (CONFORME O MINISTÉRIO DA SAÚDE)
Antes de manipular a água lavar sempre as mãos e os braços para não a contaminar. Separe um recipiente higienizado com tampa e com boca preferencialmente estreita, apenas para guardar a água tratada para beber.

Opção 1 - Filtrar e Desinfetar
1. Filtrar ou coar a água com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo;
2. Após a filtração, adicionar 2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada 1 litro de água;
3. Misturar bem e esperar meia hora (30 minutos) antes de consumir a água.
Atenção! A água tratada com hipoclorito de sódio 2,5% deve ser consumida em até 24h.

Observação: A água sanitária, com teor de cloro ativo de 2,0% a 2,5%, sem nenhum outro aditivo como: alvejante, desinfetantes, essência, perfume etc., pode ser utilizada para desinfetar a água como substituição ao frasco de 50mL de hipoclorito de sódio a 2,5%, para tratamento intradomiciliar da água de ingestão, distribuído pelo Ministério da Saúde para atender a população que não recebe água tratada.

Opção 2 - Filtrar e Ferver (Na falta do hipoclorito de sódio a 2,5%)
1. Filtrar ou coar a água com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo.
2. Depois de filtrar ou coar, ferver por 5 minutos após o início de fervura.
3. Aguardar a água esfriar e recomenda-se sacudir/chacoalhar a água após a fervura antes de beber.

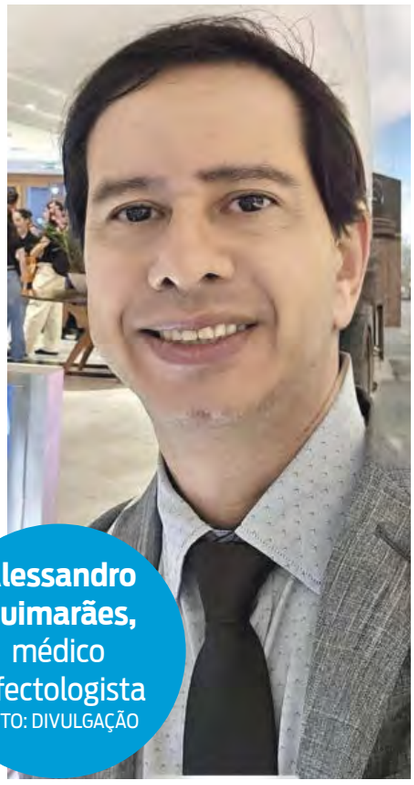


FOTO: FREEPIK

Leptospirose

RISCO REAL PARA A SAÚDE

A água que parece apenas suja pode esconder uma ameaça invisível. Em situações de alagamento, enchentes, deficiência de saneamento ou contato com canais e córregos contaminados, microrganismos e outras substâncias capazes de provocar doenças podem chegar ao organismo pela ingestão, pelo contato com a pele ou até por ferimentos. E o risco não está apenas na água com aparência alterada: agentes contaminantes também podem estar presentes mesmo quando não há mudança de cor, cheiro ou aspecto.



Alessandro Guimarães, médico infectologista
FOTO: DIVULGAÇÃO

Por isso, além do monitoramento dos sistemas de abastecimento, a segurança hídrica depende de cuidados dentro de casa, especialmente durante interrupções no fornecimento, enchentes ou quando é necessário recorrer a fontes alternativas.

No Brasil, o Ministério da Saúde considera água para consumo humano aquela destinada à ingestão, ao preparo de alimentos e à higiene pessoal. Para ser considerada potável, ela precisa atender aos parâmetros estabelecidos pelo padrão nacional de potabilidade e não oferecer riscos à saúde. A fiscalização e o acompanhamento são realizados por meio do Programa Nacional de Vigilância da Qualidade da Água para Consumo Humano, o Vigiagua.

A ingestão de água contaminada pode estar relacionada às chamadas Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA), grupo que reúne enfermidades provocadas pelo consumo de água ou alimentos contaminados. Segundo o Ministério da Saúde, elas podem ser causadas por bactérias, vírus, parasitas e substâncias químicas. Entre os problemas associados à água contaminada estão doenças como diarreia, cólera, hepatite A e febre tifoide.

INGESTÃO E CONTATO

O médico infectologista Alessandro Guimarães chama atenção para um dos principais riscos nesses cenários: a leptospirose.

"Tanto o contato quanto a ingestão de água contaminada podem trazer prejuízos e doenças sérias. Água contaminada em contato com a pele. A gente lembra muito bem daquele exemplo que, infelizmente, aconteceu em julho: as pessoas nadando em regiões de córregos, de esgoto, em canais, em Belém. Essas regiões contêm inúmeros microrganismos que são transmissores de doenças. A gente não pode esquecer que, por exemplo, a própria leptospirose está presente. Esses roedores permeiam todos os esgotos e há presença de urina. E onde há urina de rato pode haver a Leptospira, a bactéria que transmite a leptospirose, que pode, inclusive, ser fatal".

O risco não se limita à leptospirose. Segundo o especialista, vírus, bactérias, fungos e parasitas também podem estar presentes em águas contaminadas. Entre as doenças citadas estão hepatite A, rotavírus, norovírus, amebíase e giardíase.

As doenças gastrointestinais merecem atenção especial porque a perda de líquidos provocada por diarreia e vômitos pode levar rapidamente à desidratação, principalmente entre crianças.

"As principais doenças são as diarreias agudas. E, aí, quando a gente fala de diarreia aguda, a gente lembra dos principais indivíduos que podem ser acometidos: são as crianças. Então, lamentavelmente, é muito comum a gente ver, em áreas de periferia, vamos supor, crianças que não são bem nutridas, crianças que não têm boa absorção dos alimentos, que convivem com síndromes diarreicas comuns causadas por bactérias, causadas por vírus. E, em alguns cenários, essas doenças podem até vitimar fatalmente as pessoas, principalmente quando a criança não consegue repor satisfatoriamente a quantidade de líquido perdida", pondera o infectologista.

DR. RESPONDE

NO **HSM**,
VOCÊ ENCONTRA
CUIDADO

COMPLETO

ESPECIALIDADES

- Urologia
- Cardiologia
- Clínica médica
- Exames de imagem



Cuidar da saúde é um compromisso com você e com quem você ama.

AGENDE SEU **CHECK UP NO HSM**
(91) 3181 - 7000

HOSPITAL HSM 30 ANOS | HSM +

Saúde e saneamento

ACESSO À ÁGUA POTÁVEL SALVA VIDAS



2,1 bilhões de pessoas ainda não têm acesso a serviços de água potável em todo o mundo
FOTO: FREEPIK

O médico infectologista Alessandro Guimarães destaca que a falta de água pode contribuir indiretamente para a transmissão de doenças. Sem condições adequadas para lavar as mãos e higienizar alimentos, aumenta a possibilidade de contaminação durante o preparo das refeições.

As doenças gastrointestinais podem aparecer com sintomas como diarreia, dor abdominal, náuseas, vômitos e febre. Em alguns casos, principalmente entre crianças, idosos e pessoas mais vulneráveis, a perda de líquidos pode provocar desidratação e exigir atendimento médico.

Em janeiro de 2026, a OMS e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) divulgaram a atualização global de 2025 sobre água, saneamento e higiene. O levantamento aponta que 2,1 bilhões de pessoas ainda não têm acesso a serviços de água potável gerenciados com segurança.

Além disso, a OMS informou que pelo menos 1,4 milhão de pessoas morreram em 2019 por causas evitáveis relacionadas à água insegura e ao saneamento inadequado. O ano de referência da mortalidade é 2019, e em 2024 houve mais de 560 mil casos de cólera e 6 mil mortes relatadas em 60 países.

O impacto também aparece nos dados brasileiros. Segundo o Ministério da Saúde, de acordo com os dados de Doenças Diarreicas Agudas (DDA), observou-se um crescimento progressivo de casos e óbitos a partir de 2022, com pico em 2024, quando foram registrados 8.301.504 casos e 7.118 óbitos. Em 2025, os registros preliminares indicam números de casos superiores aos de 2024, com 8.369.010 casos, enquanto o número de óbitos ainda é inferior, com 1.089 registros, embora haja expectativa de aumento após a atualização do sistema de informação.

VOCÊ SABIA?

ÁGUA SEGURA EM 5 PASSOS

- **Observe a origem:** evite água de procedência desconhecida.
Não confie só na aparência: água transparente também pode estar contaminada.

- **Cuide do armazenamento:** mantenha recipientes limpos, fechados e protegidos.
Atenção às enchentes: não consuma água que possa ter tido contato com água de alagamento.

- **Siga os alertas oficiais:** em caso de emergência ou suspeita de contaminação, acompanhe as orientações das autoridades de saúde.

Eventos climáticos e alimentos

CLIMA MUDA O QUE CHEGA À NOSSA MESA

Antes de chegar à mesa, a comida enfrenta uma longa cadeia que começa no campo e passa pelo transporte, armazenamento, comércio e preparo. Quando o clima interfere em qualquer uma dessas etapas, o consumidor pode perceber os efeitos no preço, na variedade disponível e até na qualidade da alimentação.

As mudanças climáticas podem afetar a disponibilidade, a qualidade e a diversidade dos alimentos, agravando problemas de segurança alimentar e nutrição.

No Brasil, o próprio governo federal reconhece que eventos climáticos extremos e a escassez hídrica pressionam os sistemas alimentares, afetando produção, renda e acesso aos alimentos. O III Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, aprovado em 2025, inclui entre os desafios o aumento dos preços dos alimentos e os impactos das mudanças climáticas.

Para a médica nutróloga Isolda Prado, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) e docente de Nutrologia da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), quando produtos ficam mais caros ou escassos, as escolhas alimentares também podem mudar.

"De um modo geral, eventos climáticos extremos, como secas prolongadas, enchentes e ondas de calor, podem comprometer a produção, o transporte e a conservação dos alimentos. Desta maneira, quando determinados produtos ficam mais escassos, eles tendem também a ficar mais caros, e isso modifica as escolhas alimentares da população.



Isolda Prado, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran)
FOTO: DIVULGAÇÃO

Muitas famílias podem passar então a substituir frutas, verduras, legumes, carnes, leite e outros alimentos frescos, por opções mais baratas, de maior durabilidade e, muitas vezes, com menor densidade nutricional".

O resultado pode ser uma alimentação que fornece energia, mas não necessariamente todos os nutrientes necessários.

"A consequência não é necessariamente uma redução das calorias consumidas. Podemos ter uma situação aparentemente paradoxal, uma alimentação suficiente ou até excessiva em calorias, mas pobre em proteínas de boa qualidade, vitaminas, minerais e fibras. É o que chamamos de 'fome oculta', na qual a pessoa come, mas não necessariamente recebe todos os nutrientes de que necessita. A insegurança alimentar, portanto, pode conviver tanto com desnutrição quanto com excesso de peso e obesidade".

> "Nas comunidades ribeirinhas e mais isoladas, o impacto pode ser ainda maior. Além da dificuldade de receber alimentos vindos de outras localidades, a seca pode interferir na pesca, na agricultura familiar e no acesso à água de qualidade, atingindo simultaneamente diferentes fontes de alimentação e renda".

RIBEIRINHOS

O desafio se torna ainda maior em comunidades que dependem dos rios para transporte. Em períodos de seca intensa, a redução do nível das águas pode dificultar a circulação de embarcações e comprometer o abastecimento. Isolda explica que isso pode afetar simultaneamente alimentação e renda de comunidades ribeirinhas, atingindo pesca, agricultura familiar e acesso a produtos vindos de outras localidades.

"Nas comunidades ribeirinhas e mais isoladas, o impacto pode ser ainda maior. Além da dificuldade de receber alimentos vindos de outras localidades, a seca pode interferir na pesca, na agricultura familiar e no acesso à água de qualidade, atingindo simultaneamente diferentes fontes de alimentação e renda. Com menor oferta e preços mais elevados, as famílias podem acabar recorrendo com maior frequência aos alimentos que conseguem ser transportados e armazenados por mais tempo, geralmente produtos secos, enlatados ou ultraprocessados".

Segurança alimentar

CONCEITO ENVOLVE VÁRIAS QUESTÕES



Maria Viana, nutricionista e biomédica
FOTO: DIVULGAÇÃO

Quando se fala em segurança alimentar, entre os nutrientes que merecem atenção estão proteínas, ferro, vitamina B12, folato, vitaminas A e D, cálcio, zinco, iodo e fibras. A falta de proteínas pode favorecer perda de massa muscular, redução da força e comprometimento da imunidade. Já deficiências de ferro, B12 e folato podem provocar diferentes tipos de anemia, acompanhadas de cansaço e fraqueza.

Isolda Prado, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), ressalta, porém, que o risco não é igual para toda a população. Ele depende dos alimentos que deixaram de estar disponíveis, do tempo de duração, da dificuldade e das características de quem é afetado.

Nesse cenário, a recomendação é diversificar dentro das possibilidades, priorizando alimentos regionais, sazonais e que estejam com preços mais acessíveis. A estratégia pode ajudar a preservar a qualidade da alimentação mesmo quando determinados produtos sofrem os efeitos da instabilidade climática.

VARIEDADE É ESTRATÉGIA

Na prática, uma das estratégias para enfrentar a variação de preços é adaptar o cardápio ao que está disponível na época. A nutricionista e biomédica Maria Viana, especialista em Nutrição Clínica, mestre em Doenças Tropicais e doutora em Genética, recomenda flexibilidade na escolha dos alimentos.

"O ideal é que a gente consuma, sim, alimentos o quanto mais naturais possíveis. Porém, eles sofrem essa variação ao longo do ano. O mais importante é a gente analisar isso. Então, vamos considerar: estou em uma época em que, na região Norte, está mais quente, com poucas chuvas. A umidade do ar é muito alta. Quais alimentos estão mais disponíveis nessa época, que estão na safra? O interessante é flexibilizar o que eu gosto de comer, o que eu costumo comer, de acordo com isso".

> "Um alimento que costuma fazer parte da rotina pode ser trocado temporariamente por outro que esteja mais acessível. Em vez de manter todos os dias a mesma combinação de salada, por exemplo, é possível variar entre folhas, legumes e outros vegetais disponíveis"

Quando frutas, verduras e outros produtos ficam mais caros ou escassos, adaptar a alimentação à realidade da estação pode ser uma forma de manter a variedade sem comprometer o orçamento. Segundo Maria, observar a sazonalidade pode ajudar a reduzir custos e ampliar a variedade da alimentação.

"Se 'eu adoro comer tomate ou tomate todo dia na minha salada', mas a gente sabe que tem épocas do ano que o tomate está super caro, então, nessa época do ano, flexibilizo minha salada, tiro tomate, coloco outra verdura, outra hortaliça no lugar, outro legume".

Neste caso, a mudança não precisa significar abandonar uma alimentação saudável, mas ampliar as possibilidades. Um alimento que costuma fazer parte da rotina pode ser trocado temporariamente por outro que esteja mais acessível. Em vez de manter todos os dias a mesma combinação de salada, por exemplo, é possível variar entre folhas, legumes e outros vegetais disponíveis.

Essa flexibilidade também pode favorecer o consumo de nutrientes. Alimentos adquiridos durante a safra tendem a apresentar boa disponibilidade e podem representar uma alternativa mais econômica ao consumidor.

Na região Norte, Maria Viana lembra que setembro é marcado por temperaturas elevadas e menor ocorrência de chuvas em comparação a outros períodos do ano. Nesse cenário, a especialista cita como opções disponíveis frutas como abacaxi, manga, maracujá e graviola. Entre raízes, legumes e hortaliças, aparecem macaxeira, batata, cará, inhame, abóbora e folhas verdes.

"De forma geral, a gente consegue driblar algumas situações nesse sentido com a dependência da mudança do clima", diz.

Esse cenário também ajuda a explicar por que segurança alimentar não significa apenas ter comida disponível. O conceito envolve acesso regular a alimentos de qualidade, seguros e nutricionalmente adequados. A política brasileira de segurança alimentar considera justamente os impactos dos preços, da produção e das mudanças climáticas sobre esse acesso.

Alimentos saudáveis

ATENÇÃO AO PREPARO DENTRO DE CASA



A Anvisa orienta que alimentos não permaneçam em temperatura ambiente por mais de duas horas

FOTO: FREEPIK

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) recomenda verificar a validade dos produtos, a integridade das embalagens e as condições de temperatura de alimentos refrigerados e congelados. Em casa, os produtos devem seguir as orientações de conservação indicadas pelo fabricante.

Frutas e verduras também precisam de atenção. A agência orienta lavar esses alimentos em água corrente para retirar sujeiras visíveis e, posteriormente, utilizar produto sanitizante regularizado e indicado para alimentos, sempre seguindo a diluição e o tempo de contato descritos pelo fabricante.

A separação entre alimentos crus e preparados é outra medida importante. Carnes, aves e outros produtos crus podem carregar microrganismos capazes de contaminar alimentos que serão consumidos sem cozimento. Por isso, tábuas, facas, pratos e outros utensílios utilizados com produtos crus devem ser higienizados antes de entrarem em contato com alimentos prontos.

O cuidado se estende às sobras. Em ambientes muito quentes, deixar comida preparada por horas sobre a mesa pode aumentar o risco de proliferação microbiana. A orientação da Anvisa é que alimentos não permaneçam em temperatura ambiente por mais de duas horas, devendo ser transferidos para recipientes adequados e refrigerados.

Além da atenção dentro de casa, o consumidor deve observar as condições do estabelecimento onde compra ou consome alimentos. A própria Anvisa reforça que a segurança sanitária precisa ser observada em todas as etapas da cadeia, desde a produção e o transporte até o armazenamento, manipulação e consumo.

Alimentação em tempos de calor

PREVINA INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

Em uma região quente e úmida como a Amazônia, a alimentação também precisa acompanhar as condições do clima. O calor aumenta a perda de líquidos pelo suor e, ao mesmo tempo, favorece a multiplicação de microrganismos quando alimentos são preparados ou armazenados de maneira inadequada. Por isso, a hidratação e a segurança dos alimentos passam a exigir atenção redobrada.

A médica nutróloga, diretora da ABRAN e professora Dra. de Nutrologia da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Isolda Prado, explica que a quantidade de líquidos necessária varia conforme idade, atividade física, temperatura, umidade e intensidade da transpiração.

"No calor intenso, o organismo aumenta a produção de suor para dissipar calor e manter a temperatura corporal. Com isso, ocorre a perda não apenas de água, mas também de eletrólitos, principalmente sódio e, em menor proporção, potássio e outros minerais. Quanto maior a temperatura, a umidade, a exposição ao sol e a atividade física, maiores podem ser essas perdas", explica a médica nutróloga.

A água continua sendo a principal fonte de hidratação para a maioria das pessoas. Frutas e hortaliças com alto teor de água também contribuem, mas não substituem a ingestão de água. Em situações de sudorese intensa e prolongada, exercícios de longa duração ou perdas provocadas por vômitos e diarréia, pode haver necessidade de reposição adequada de eletrólitos.

"Também é importante ter cuidado com os extremos, tanto a desidratação quanto a ingestão exagerada de água em curto período podem ser prejudiciais, porque o excesso de água pode diluir o sódio do sangue e provocar hiponatremia (diminuição drástica de sódio no sangue)".

Sede intensa, boca seca, redução do volume de urina, urina mais concentrada, cansaço, dor de cabeça, tontura e fraqueza podem indicar desidratação. Confusão mental, desmaio, sonolência importante, palpitações persistentes, vômitos repetidos ou dificuldade para ingerir líquidos exigem avaliação médica.

A especialista também chama atenção para o golpe de calor. Em alguns casos, trata-se de uma emergência médica.

"Há ainda uma situação mais grave relacionada ao calor, a insolação ou golpe de calor, na qual ocorre elevação importante da temperatura corporal associada a alterações neurológicas, como confusão, desorientação, convulsões ou perda de consciência. Trata-se de uma emergência médica e não deve ser interpretada simplesmente como 'desidratação forte'".



Frutas e hortaliças com alto teor de água ajudam a se manter hidratado
FOTO: FREEPIK

Sede intensa, boca seca, redução do volume de urina, urina mais concentrada, cansaço, dor de cabeça, tontura e fraqueza podem indicar desidratação. Confusão mental, desmaio, sonolência importante, palpitações persistentes, vômitos repetidos ou dificuldade para ingerir líquidos exigem avaliação médica


AGORA, O CUIDADO DO HSM
AO SEU ALCANCE.
HSM+
HSM
PRONTO
SOCORRO
HORAS
HOSPITAL
HSM
30
ANOS
HSM+

Interferência do calor

COMIDA TAMBÉM PEDE CUIDADO

O calor também interfere na conservação dos alimentos. A nutricionista e biomédica Maria Viana afirma que ambientes quentes e úmidos favorecem a proliferação de microrganismos, aumentando a importância dos cuidados desde a compra até o armazenamento.

"Costumo dizer que aqui em Belém é como se a gente estivesse dentro de uma estufa. E estufa, que é quente e úmido, é um ambiente super favorável para a proliferação de microrganismos no geral, bactéria, vírus, protozoários, entre outros. Então, o cuidado com a alimentação, com o armazenamento, o preparo, o manuseio, tem que ser muito grande".

Entre as medidas citadas estão manter alimentos preparados sob refrigeração, evitar deixá-los por longos períodos em temperatura ambiente e separar utensílios utilizados para carnes cruas daqueles destinados a alimentos consumidos crus, reduzindo o risco de contaminação cruzada.

Os cuidados não são exagero. Dados do Ministério da Saúde mostram que, entre 2016 e 2025, foram notificados no Brasil 8.007 surtos de doenças de transmissão hídrica e alimentar (DTHA), envolvendo 130.463 pessoas. No mesmo período, houve 11.066 hospitalizações e 141 mortes relacionadas a esses surtos. As residências concentraram a maior parte das ocorrências, com 33% dos registros.



A Anvisa orienta que alimentos frios sejam mantidos abaixo de 5ºC
FOTO: FREEPIK



Enquanto preparações quentes devem permanecer acima de 60ºC até o momento do consumo
FOTO: FREEPIK

As DTHA podem ser provocadas pelo consumo de água ou alimentos contaminados por microrganismos, parasitas ou substâncias tóxicas.

Em dias quentes, a temperatura de conservação passa a ser um dos principais pontos de atenção. A Anvisa orienta que alimentos frios sejam mantidos abaixo de 5°C, enquanto preparações quentes devem permanecer acima de 60°C até o momento do consumo. A agência também recomenda reduzir ao máximo o intervalo entre o preparo e a ingestão, já que a permanência dos alimentos em temperatura ambiente favorece a multiplicação de microrganismos.

PONTO DE ATENÇÃO

Maria Viana reforça que frutas e preparações com maior quantidade de água podem complementar a hidratação, mas não substituem a água.

"Por mais que a gente fale de alimentos que contribuam para a hidratação, nada substitui a água. Mesmo que seja água de coco ou mesmo que sejam frutas ricas em água, a água é essencial. Então, a gente tem que determinar a quantidade de água de cada um. Os alimentos e preparações mais líquidas contribuem, mas não substituem".

Entre as opções citadas pela especialista estão melancia, melão, pepino, tomate, manga e pitaya, além de preparações como sopas e vitaminas. A escolha, no entanto, deve ser entendida como complemento da hidratação.

VOCÊ SABIA?

Hidratação não é só esperar a sede

- Em períodos de calor, a atenção também deve estar voltada para a ingestão de líquidos ao longo do dia.

- O Ministério da Saúde destaca que as ondas de calor podem aumentar o risco de desidratação e de agravamento de problemas cardiovasculares e outros agravos, principalmente entre idosos, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas.

- Para quem permanece por muitas horas ao ar livre, pratica atividade física ou trabalha exposto ao sol, a necessidade de reposição de líquidos pode ser maior.

- A orientação, porém, não significa beber grandes volumes de uma só vez. A ingestão deve ocorrer de forma regular, respeitando as necessidades individuais.

CALOR NA COZINHA

6 REGRAS DE OURO

- **Geladeira:** mantenha alimentos frios abaixo de 5ºC.

- **Comida quente:** mantenha acima de 60ºC até servir.

- **Sobras:** não deixe por mais de 2 horas em temperatura ambiente.

- **Descongelamento:** faça na geladeira ou no micro-ondas, nunca sobre a pia.

- **Cru x cozido:** use utensílios separados ou lave muito bem entre os preparos.

- **Frutas e verduras:** lave e utilize sanitizante próprio para alimentos, seguindo o rótulo.



FOTO: FREEPIK

Enchentes e contaminação

COMO AGIR EM CASOS ASSIM

Quando a água da chuva invade ruas, casas e estabelecimentos, o problema vai muito além dos prejuízos materiais. Em áreas alagadas, a água pode carregar esgoto, lixo, fezes, urina de animais e outros contaminantes, criando um ambiente favorável à transmissão de doenças. O risco pode continuar mesmo depois que o nível da água baixa, principalmente durante a limpeza de casas e espaços atingidos.

O médico infectologista Alessandro Guimarães explica que os problemas podem se agravar em locais onde a população já enfrenta dificuldades de acesso à água tratada e ao saneamento básico.



A hepatite A, que tem transmissão fecal-oral, pode ser combatida com a higiene das mãos, água, alimentos e acesso ao saneamento
FOTO: FREEPIK

"O primeiro ponto que a gente lembra quando falta água é que as pessoas não vão conseguir higienizar os alimentos de forma adequada, não vão conseguir higienizar as próprias mãos, então ficam mais sujeitas à contaminação do ambiente, à contaminação dos alimentos. E aí a gente vai lembrar que doenças como, por exemplo, a hepatite A, que tem transmissão fecal-oral, podem ser transmitidas. Um indivíduo que nunca teve hepatite A, e a mora uma região endêmica de hepatite A, e tem a impossibilidade de lavar a mão quando for ao banheiro, a impossibilidade de higienizar os alimentos de forma correta pode transmitir não somente hepatite A, como também outras doenças gastrointestinais que permeiam e que são transmitidas através dos alimentos não preparados dentro das recomendações de boas práticas de manipulação".

O infectologista chama atenção ainda para as parasitoses que podem estar presentes em ambientes contaminados.

"Esses indivíduos têm que ser levados imediatamente a um serviço de saúde para que seja feita a reposição volêmica (infusão rápida de líquidos na veia) adequada e evitar essas perdas gastrointestinais severas. Não podemos esquecer também das parasitoses que estão presentes nessas águas contaminadas, quer seja por giárdia, ameba e outros parasitas e até mesmo doenças causadas por fungos".

Além do consumo, a exposição também pode acontecer pelo contato da água contaminada com a pele e as mucosas. Segundo o Ministério da Saúde, a bactéria da leptospirose pode penetrar pela pele, mesmo sem ferimentos, quando há contato prolongado com água contaminada, além de entrar por feridas e mucosas como boca, nariz e olhos.

Sobre o tratamento, Alessandro destaca que a orientação pode ser uma alternativa em regiões onde o acesso à água potável é limitado.

"Então vou repetir, 1 litro de água, 2 gotinhas de hipoclorito de sódio a 2,5%, que é água sanitária que é vendida a baixo custo no supermercado, mas não pode ser água sanitária adicionada nem de perfume e nem de alvejante, isso é importante que se diga, e essa água deve ser consumida em até 24 horas".

Para Alessandro Guimarães, medidas simples de higiene ajudam a reduzir os riscos no cotidiano. "E a conservação dos alimentos, vamos lembrar que os alimentos, principalmente aqueles alimentos de grande manipulação, têm que ser preparados dentro de medidas de recomendação de boas práticas de manipulação".

VOCÊ SABIA?

- O Ministério da Saúde reforça que a água tratada com hipoclorito deve ser consumida em até 24 horas.

CUIDADOS CONTINUAM DEPOIS DA ENCHENTE

- Quando a água recua, começa outra etapa de atenção. A lama pode permanecer contaminada e aderir a pisos, paredes, móveis e outros objetos. Para a limpeza, o Ministério da Saúde recomenda proteção com botas e luvas, além da desinfecção das superfícies atingidas.

- Também é necessário ter cuidado com alimentos e medicamentos que tenham entrado em contato com a água da inundação. A orientação oficial é não tentar avaliar a segurança do alimento pelo cheiro, aparência ou sabor. Se houver contato com a água da enchente, o produto deve ser descartado.

Segurança alimentar no futuro

CIDADES E COMUNIDADES FRENTE AOS EVENTOS CLIMÁTICOS



Seca severa pode dificultar a circulação de embarcações e atrasar a chegada de produtos aos ribeirinhos
FOTO: FREEPIK

Garantir alimentação adequada em um cenário de mudanças climáticas exige pensar além do que está disponível hoje. Se períodos de seca, chuvas intensas e dificuldades de abastecimento podem comprometer a oferta de determinados produtos, cidades e comunidades precisam se preparar para reduzir os impactos dessas instabilidades.

Na prática, isso significa fortalecer a produção local, diversificar as fontes de abastecimento, planejar compras e criar condições para que alimentos nutritivos continuem acessíveis mesmo em períodos de crise.

Os efeitos nutricionais se tornam mais preocupantes quando a dificuldade de acesso aos alimentos se prolonga. A redução da variedade pode diminuir o consumo de vitaminas, minerais, fibras e proteínas de boa qualidade, considera a médica nutróloga, diretora da ABRAN e professora Dra. de Nutrologia da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) Isolda Prado.

"Quando esse problema deixa de ser pontual e se prolonga, o impacto nutricional pode se tornar mais complexo. A menor diversidade alimentar favorece deficiências de vitaminas e minerais e pode reduzir a ingestão de proteínas de boa qualidade, fibras e alimentos frescos. Em crianças, isso pode comprometer crescimento e desenvolvimento; em adultos e idosos, favorecer perda de massa e força muscular, anemia, piora da imunidade e maior fragilidade", frisa.

Na Amazônia, a logística também precisa entrar nessa conta. Em comunidades onde os rios são importantes vias de transporte, uma seca severa pode dificultar a circulação de embarcações e atrasar a chegada de produtos. A consequência pode ser uma oferta menor, aumento dos preços e dificuldade para encontrar alimentos frescos, como frutas, hortaliças, leite, carnes e ovos.

"Quando falamos em mudanças climáticas e alimentação, precisamos considerar três dimensões ao mesmo tempo: disponibilidade, acesso e segurança dos alimentos. O alimento pode até existir em outra região, mas, se o rio não permite que ele chegue à comunidade em quantidade, preço e condições adequadas, na prática ele deixa de estar acessível".

> "O alimento pode até existir em outra região, mas, se o rio não permite que ele chegue à comunidade em quantidade, preço e condições adequadas, na prática ele deixa de estar acessível".
> **Isolda Prado,** médica nutróloga

Instabilidade alimentar

QUEM MAIS SENTE OS IMPACTOS?

Crianças, gestantes, lactantes e idosos estão entre os grupos que merecem atenção especial durante os períodos de instabilidade alimentar. Pessoas com doenças crônicas, limitações funcionais e famílias com menor renda também podem sofrer mais rapidamente quando os preços sobem ou determinados produtos deixam de estar disponíveis.

A proteção também envolve acompanhamento do estado nutricional de pessoas mais vulneráveis. Perda de peso, redução de massa muscular e outras deficiências precisam ser identificadas precocemente, principalmente quando períodos de dificuldade no abastecimento se tornam prolongados.

Mas a preparação não pode ficar restrita às escolhas individuais. Segurança alimentar também depende de políticas públicas capazes de garantir água potável, assistência às populações vulneráveis, alimentação escolar, atendimento na atenção básica e acesso contínuo a alimentos seguros e nutricionalmente adequados.



Aproveitar alimentos em sua plenitude como os talos do brócolis é uma das dicas dos especialistas
FOTO: FREEPIK

PLANEJAR PARA NÃO FALTAR

No ambiente doméstico, planejamento também pode reduzir desperdícios e ajudar no controle dos gastos. Por isso, garantir comida na mesa é apenas uma parte da questão. A segurança alimentar também envolve a qualidade e o valor nutricional dos alimentos consumidos no dia a dia, como explica Maria Viana.

"Sempre digo que as pessoas nem sabem o que de fato significa o conceito de segurança alimentar. A segurança alimentar não é só ter o alimento disponível, mas ter alimentos nutritivos disponíveis. Senão a gente pode estar falando de qualquer coisa que mate a fome da pessoa. E não é isso que é segurança alimentar", afirma a nutricionista e biomédica.

Além da escolha dos produtos, o planejamento das compras ajuda a evitar desperdícios. A nutricionista recomenda organizar o cardápio da semana, calcular as quantidades de acordo com o número de pessoas da casa e sair para as compras com uma lista.

"O planejamento é fundamental nesse cenário. O ideal seria planejar o cardápio da semana, para conseguir ter uma visualização da quantidade de itens que serão consumidos. Ir para o supermercado com uma lista de compras é muito importante porque evita comprar coisas desnecessárias. E ir para o supermercado sem estar com fome também é importante".

A escolha de alimentos com maior durabilidade também pode ser útil em momentos de instabilidade. Macaxeira, batata, abóbora, repolho, arroz, feijão e outras leguminosas podem compor a alimentação por mais tempo, reduzindo a dependência de produtos que precisam ser consumidos rapidamente.

BOM APROVEITAMENTO

Outro caminho é aproveitar melhor os alimentos. Talos, cascas e outras partes comestíveis podem ser incorporados às preparações, desde que sejam corretamente higienizados. Além de reduzir o desperdício, a prática pode aumentar o rendimento das compras.

"Outra coisa importantíssima é o aproveitamento integral dos alimentos. Então, o que eu costumo dizer é que as pessoas têm 'manias' de estragar partes comestíveis dos alimentos. Então, por exemplo, os talos; por que as pessoas jogam fora o talo? Por que não colocar o talo do cheiro-verde, da salsinha ou do brócolis junto na comida? 'Ah, eu não gosto do gosto'. Então, tira e pode fazer uma pastinha para ser utilizada na tua marinada ou colocar no caldo de feijão para ser cozido junto, em um guisado, cozido, que desaparece ali e nem se sente o gosto", considera.

> "Por que não colocar o talo do cheiro-verde, da salsinha ou do brócolis junto na comida? 'Ah, eu não gosto do gosto'. Então, tira e pode fazer uma pastinha para ser utilizada na tua marinada ou colocar no caldo de feijão para ser cozido junto, em um guisado, cozido, que desaparece ali e nem se sente o gosto"
> **Maria Viana,** nutricionista e biomédica

El Niño

FENÔMENO É DESAFIO COLETIVO



Durante o El Niño, impactos do clima chegam ao consumidor por meio da redução da oferta e da elevação dos preços dos alimentos
FOTO: FREEPIK

Para as famílias, planejamento e aproveitamento integral ajudam a reduzir desperdícios. Para as comunidades, fortalecer a produção local e diversificar as fontes de abastecimento pode significar mais alternativas quando o cenário mudar.

No nível das comunidades, a preparação dos alimentos envolve medidas que vão muito além do carrinho de supermercado. Incentivo a produtores locais, feiras, hortas comunitárias e agricultura familiar pode contribuir para diversificar as fontes de alimentos e diminuir a dependência de cadeias longas de abastecimento.

A preocupação ganha dimensão diante do cenário atual. Segundo o 12º levantamento da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), divulgado em setembro de 2026, a safra brasileira de grãos 2025/26 está estimada em 361,7 milhões de toneladas, aumento de 2,6% em relação ao ciclo anterior.

Ao mesmo tempo, a Conab registra comportamentos climáticos distintos no país: enquanto algumas áreas tiveram chuva acima de 90 milímetros em agosto, partes do Centro-Oeste, Norte e interior do Nordeste receberam menos de 40 milímetros. Para os próximos meses, a previsão aponta chuvas abaixo da média em grande parte do Norte e Nordeste e acima da média no Sul. Esse quadro decorre da persistência do fenômeno El Niño entre setembro e novembro.

O problema não está apenas na quantidade de alimentos produzidos. Uma seca pode reduzir a produtividade, enquanto uma chuva extrema pode destruir plantações, estradas rurais e estruturas de armazenamento. Quando esses impactos acontecem, o reflexo pode chegar ao consumidor por meio da redução da oferta e da elevação dos preços.

Um retrato recente desse risco aparece no monitoramento do Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden). Em agosto de 2026, 153 municípios brasileiros estavam classificados em situação de seca severa, além de quatro na categoria de seca extrema. O órgão também identificou 208 municípios com pelo menos 40% das áreas agropecuárias potencialmente afetadas pela seca. Em 122 deles, mais de 80% da área agropecuária poderia estar impactada.

Preparar o futuro, portanto, não significa apenas armazenar comida para uma eventual crise. Significa construir sistemas capazes de continuar produzindo, transportando e distribuindo alimentos mesmo diante de períodos de maior instabilidade.

Para as famílias, planejamento e aproveitamento integral ajudam a reduzir desperdícios. Para as comunidades, fortalecer a produção local e diversificar as fontes de abastecimento pode significar mais alternativas quando o cenário mudar.

DR. RESPONDE

CUIDAR HOJE É VIVER MAIS.

Check-ups regulares ajudam a identificar **doenças** de forma **precoce.**

PREVENIR
é o melhor caminho

SAÚDE
é nossa prioridade



HOSPITAL HSM 30 ANOS | HSM +