

GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
*Secretaria da Saúde*



# Nota Técnica

## NEVS/ Nº001/2019

ORIENTAÇÕES DA VIGILÂNCIA  
SANITÁRIA SOBRE OS  
CUIDADOS COM A SAÚDE NO  
VERÃO

**Governo do Estado do Espírito Santo**

José Renato Casagrande

**Secretaria de Estado da Saúde**

Nésio Fernandes de Medeiros Junior

**Subsecretaria de Estado da Saúde para Assuntos de Regulação e Organização da Atenção à Saúde (SSAROAS)**

José Tadeu Marino

**Gerência Estratégica de Vigilância em Saúde (GEVS)**

Romildo Luiz Monteiro Andrade

**Núcleo Especial de Vigilância Sanitária (NEVS)**

Kelly Rose Areal

Núcleo Especial de Vigilância Sanitária

Av. Mal. Mascarenhas de Moraes, 2025 - 3º andar - Bento Ferreira

Vitória/ES - 29.050-625

Tel.: (27) 3636-8227

Site: <https://saude.es.gov.br/nevs-2>

E-mail: [visa@saude.es.gov.br](mailto:visa@saude.es.gov.br)

**Elaboração**

*Núcleo Especial de Vigilância Sanitária*

Juliana Sávia da Silva

Livia Rosas Ferreira

# Orientações da Vigilância Sanitária sobre os cuidados com a saúde no verão

## INTRODUÇÃO

A combinação dos elementos da estação do verão, com as férias escolares, o aumento da frequência às praias capixabas exposição ao sol e consumo de alimentos comercializados em ambientes abertos e muitas vezes de origem incerta podem aumentar o risco à saúde. Por isso, é importante observar alguns cuidados básicos no sentido de minimizar os riscos e aproveitar esse período do ano de forma saudável.

A vigilância sanitária da SESA-ES elaborou a presente publicação com intuito de orientar aos serviços municipais e a população em geral para os cuidados com a saúde no verão

## PÚBLICO ALVO

- Técnicos e gerentes das Vigilâncias Sanitárias municipais e regionais do Estado do Espírito Santo
- População em geral

## ALIMENTOS

Em períodos com temperaturas elevadas, a ocorrência de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) podem ocorrer com maior frequência. Essas DTAs são provocadas pelo consumo de alimentos contaminados com microorganismos prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas e, a maior parte delas pode ser prevenida por meio da adoção de procedimentos higiênicos por parte de quem manipula os alimentos. Para o consumidor, saber observar os sinais é importante.

Regras básicas como lavar as mãos antes de comer e depois de ir ao banheiro são importantes, no entanto outros cuidados também devem ser adotados com o objetivo de garantir a segurança do alimento consumido e evitar a ocorrência de DTAs.

## CUIDADOS DURANTE O PREPARO DOS ALIMENTOS

As pessoas que entram em contato direto ou indireto com o alimento durante o seu preparo, transporte e exposição à venda, isso é, os manipuladores de alimentos, são os principais responsáveis em garantir a segurança do alimento preparado.

Diante disso, os manipuladores devem:

- Manter as unhas curtas, sem esmalte ou base, não usar maquiagem, perfumes e adornos, tais como anéis, brincos, dentre outros;
- Usar cabelos presos e completamente protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado para esse fim;
- Utilizar uniformes apropriados, conservados e limpos;
- Evitar hábitos de higiene inadequados durante a manipulação de alimentos, tais como falar desnecessariamente, falar ao celular, fumar, cantar, comer, assobiar, espirrar, cuspir e tossir;
- Estar livres de afecções cutâneas e em condição de saúde compatível com a atividade desenvolvida, a fim de não comprometer a qualidade do alimento.

☒ **ATENÇÃO:**

**OS MANIPULADORES DEVEM LAVAR CUIDADOSAMENTE AS MÃOS ANTES E APÓS MANIPULAR ALIMENTOS, APÓS QUALQUER INTERRUPÇÃO DO SERVIÇO, APÓS TOCAR MATERIAIS CONTAMINADOS, APÓS USAR OS SANITÁRIOS E SEMPRE QUE SE FIZER NECESSÁRIO.**

Durante a manipulação dos alimentos, somente utilizar água potável.

As matérias-primas e os ingredientes perecíveis (ex: carnes e laticínios) devem ser expostos à temperatura ambiente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento.

Descongelar apenas a quantidade que será consumida, pois não é recomendado o retorno do alimento descongelado ao freezer (recongelamento). Para o descongelamento dos alimentos sempre seguir as orientações do fabricante constantes na rotulagem.

Alimentos prontos devem ser armazenados separadamente dos alimentos semiprontos e crus.

Antes de comprar qualquer alimento, conferir a data de validade e ficar atento com as condições da embalagem.

☒ **ATENÇÃO:**

**NÃO COMPRAR UM ALIMENTO SE A EMBALAGEM ESTIVER PERFURADA, SUJA, AMASSADA, ESTUFADA OU TRINCADA.**

## CUIDADOS DURANTE O CONSUMO DOS ALIMENTOS

Para garantir a segurança da diversão durante o verão, devem ser observados alguns cuidados na escolha e consumo de alimentos, já que, nesse período do ano, aumenta o número de refeições fora de casa e o consumo de produtos em barracas de praia e por meio de ambulantes. Seguem algumas recomendações gerais:

- Verificar se o local e os recipientes que armazenam os alimentos (ex. caixa de isopor) estão em boas condições de higiene;
- Observar se o manipulador do alimento apresenta tosse, resfriado ou lesões na pele e mãos;
- Verificar se os alimentos estão bem embalados e protegidos contra insetos e poeira. Os alimentos perecíveis não devem ficar expostos ao sol e à temperatura ambiente;
- Certificar de que os alimentos estão bem cozidos ou assados;
- Evitar o consumo de alimentos que possuem molhos e cremes em temperatura ambiente;
- Priorizar o consumo de maionese industrializada, preferencialmente em sachê;
- Certificar de que o gelo utilizado em contato com os alimentos seja fabricado a partir de água potável e mantido em condições higiênico-sanitárias que evite a sua contaminação;

- Ao consumir alimentos fritos, observar a cor do óleo ou gordura, que não deve estar escurecida. Evitar o consumo se notar excesso de fumaça e cheiro desagradável;
- Priorizar o consumo de salgadinhos, como coxinhas, pasteis e empadas, que estiverem à venda em estufa com temperatura adequada, nunca inferior a 60°C;
- Em restaurantes, bufê e lanchonetes, atente-se às condições de higiene dos estabelecimentos. A licença sanitária deve estar atualizada e exposta em local visível;
- Em restaurantes do tipo self-service, observe se os alimentos são mantidos quentes e se há barreira de proteção no balcão de distribuição. Essa barreira é importante para evitar a contaminação pelos próprios clientes enquanto se servem. Procure ver também se não há presença de vetores e pragas, como moscas, formigas e baratas;

☒ **ATENÇÃO:**

**EM CASO DE DÚVIDAS SOBRE A PROCEDÊNCIA DOS ALIMENTOS, LÍQUIDOS, PICOLÉS, SORVETES E GELOS USADOS NAS BEBIDAS, DAR PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS**

## PROTETOR SOLAR E BRONZEADOR

Cuidados simples podem fazer a diferença na proteção da pele contra os danos dos raios solares. Por isso, a dica é evitar o bronzamento e utilizar sempre algum tipo de proteção quando for realizar atividades ao ar livre.

Para garantir ao consumidor a aquisição de produtos seguros e de qualidade, a Anvisa é responsável por autorizar a comercialização desses artigos, mediante a concessão de registro. O número do registro do produto, começa com o algarismo 2 e possui nove dígitos. Qualquer cidadão pode consultar se o número do registro é válido pelo sistema eletrônico da Anvisa.

☒ **ATENÇÃO:**

**EVITE MÉTODOS ARTIFICIAIS E CASEIROS DE BRONZAMENTO QUE PODEM SER PERIGOSOS COMO LÂMPADAS DE UV, CÂMARAS E PÍLULAS DE BRONZAMENTO. PARA USAR PROTETOR SOLAR EM CRIANÇAS MENORES DE SEIS MESES DE IDADE É PRECISO CONSULTAR O MÉDICO**

Observe sempre nas embalagens:

- Número de registro do produto na Anvisa/MS
- Indicação do Fator de Proteção Solar - FPS (de acordo com o tipo de pele)
- Modo de usar
- Prazo de validade
- Indicação da necessidade de reaplicação do produto para manutenção de sua eficácia.
- Orientações e advertências, tais como: “Atenção: este produto não oferece nenhuma proteção contra insolação”.

Bronzeadores, sujeitos ao registro devem atender à norma vigente para Protetores Solares.

## REPELENTE

Durante o período do verão aumenta-se a preocupação com a incidência de doenças transmitidas pelos mosquitos. Além de prevenções bastante conhecidas, como não acumular água, eliminar os criadouros e evitar ao máximo a proliferação dos mosquitos, a população pode fazer uso de repelentes para afastar o transmissor da doença.

Todos os repelentes e inseticidas devem expor no seu rótulo o número de registro na Anvisa.

Para os cosméticos, ou os repelentes de pele, o número do registro do produto, começa com o algarismo 2 e possui nove dígitos.

Para os repelentes de ambiente e inseticidas, classificados na Anvisa como saneantes, o registro começa com o algarismo 3 e também possui nove dígitos.

Qualquer cidadão pode consultar se o número do registro é válido pelo sistema eletrônico da Anvisa.

Os inseticidas “naturais” à base de citronela, andiroba e óleo de cravo, entre outros, não possuem comprovação de eficácia nem a aprovação pela Anvisa até o momento. Os produtos que se encontram atualmente regularizados na Anvisa com tais componentes possuem sempre outra substância como princípio ativo.

Portanto, todos os produtos apregoados como “naturais”, comumente comercializados como velas, odorizantes de ambientes, limpadores e os incensos, que indicam propriedades repelentes de insetos, não estão aprovados pela Agência e estão irregulares.

Vale ressaltar que não há medicamentos aprovados com a finalidade de repelir insetos.

É fundamental a leitura da rotulagem. A forma correta de usar, o melhor local para a utilização, as precauções de uso e os cuidados em caso de acidentes são informações que podem evitar danos à saúde das pessoas;

## DENÚNCIA

A Vigilância Sanitária Estadual recomenda que a população compre produtos legalizados pelos serviços de inspeção sanitária e opte por estabelecimentos licenciados.

O consumidor deve denunciar irregularidades à Vigilância Sanitária do município.

Outro meio de realizar a denúncia é pela Ouvidoria da Secretaria Estadual de Saúde pelo telefone 3347-5732 / 3347-5733.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução - RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre o regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). ALERTAS E INFORMES. 3032 - USO DE REPELENTES E APLICAÇÃO DE INSETICIDAS. Atualizado em 31 de Julho de 2017. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/anvisa-esclarece?p\\_p\\_id=baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-2&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=2&\\_baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_as\\_suntold=20&\\_baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_conteudold=0&\\_baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_view=detalhamentos](http://portal.anvisa.gov.br/anvisa-esclarece?p_p_id=baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_as_suntold=20&_baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_conteudold=0&_baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_view=detalhamentos)