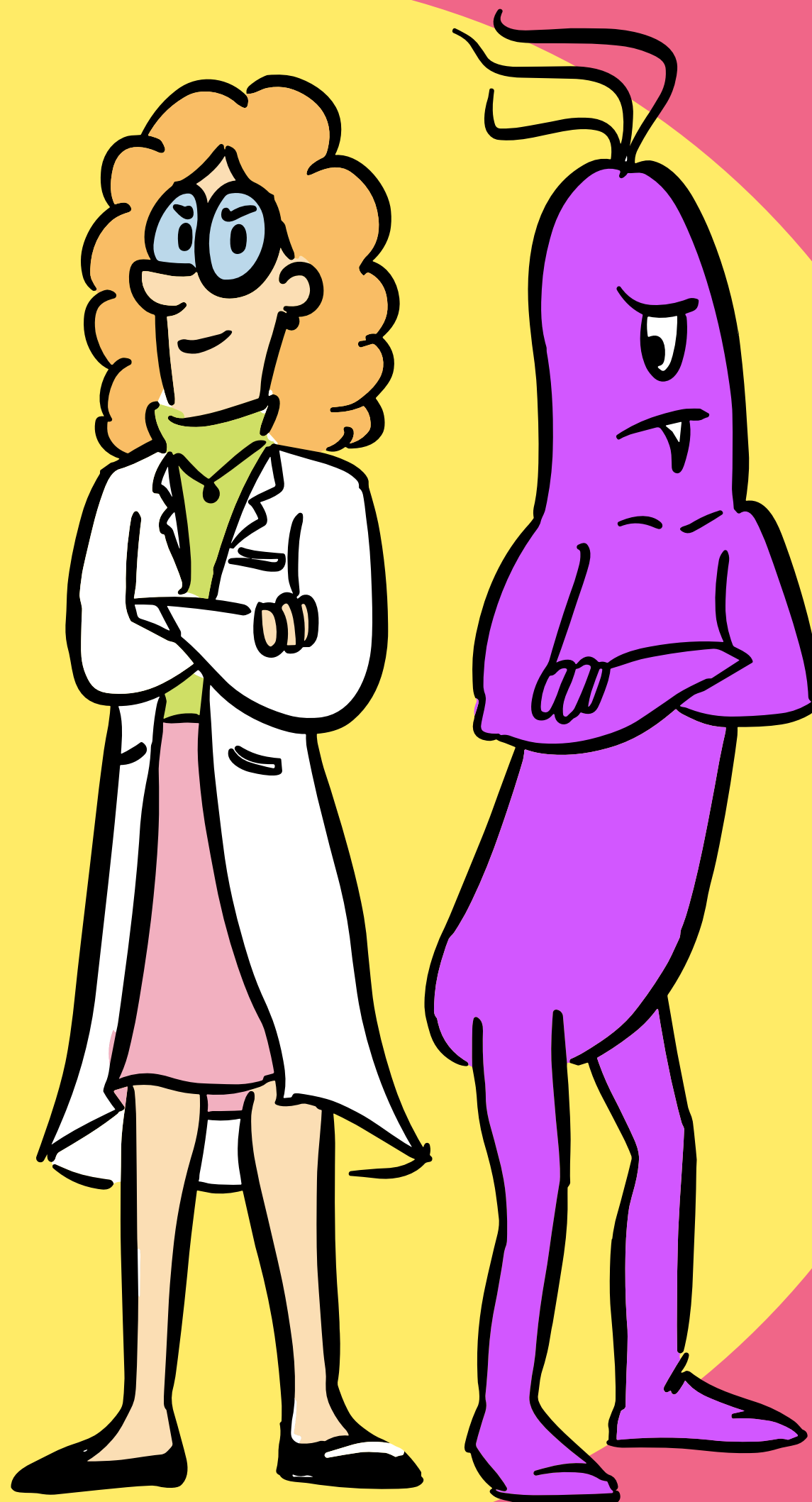


ALIMENTOS CRUS

O QUE DIZ
A CIÊNCIA?

BANDA DESENHADA
DA CIÊNCIA DO BFR



O QUÍMICO FRANCÊS, LOUIS PASTEUR, INVESTIGOU EM 1861 O PROCESSO DE FERMENTAÇÃO E RECONHECEU QUE ...

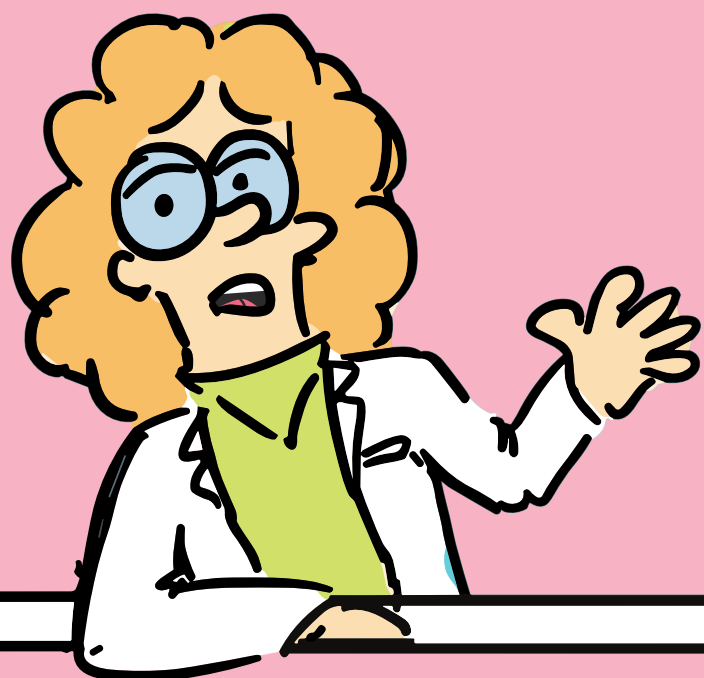
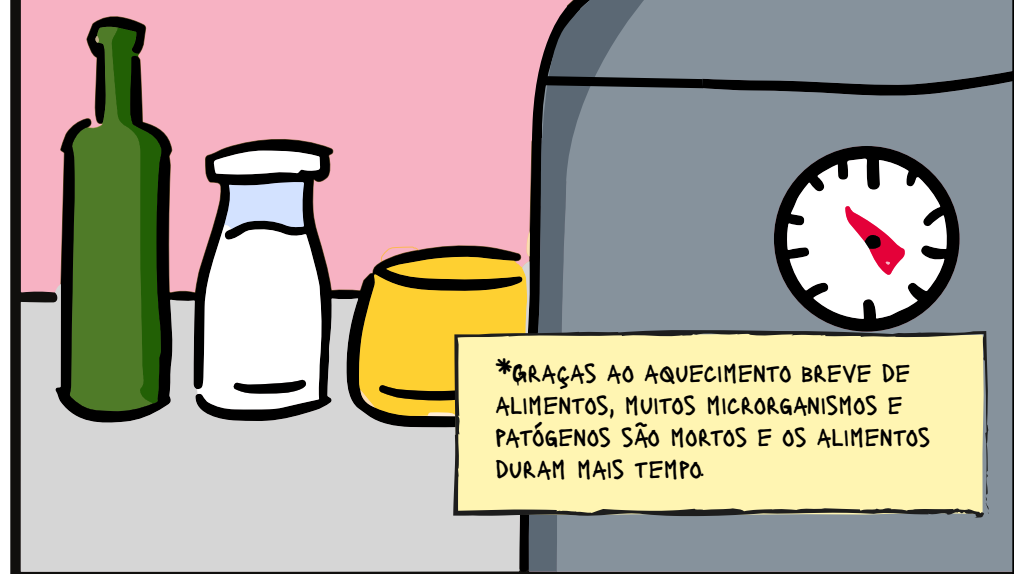


... MICROORGANISMOS CAUSAM A DETERIORAÇÃO DE ALIMENTOS E PROVOCAM INFECÇÕES E DOENÇAS.



NA "TEORIA MICROBIANA" DE PASTEUR FORAM DESENVOLVIDOS MÉTODOS PARA REDUZIR OS MICROORGANISMOS CAUSADORES DE DOENÇAS NOS ALIMENTOS. UM TEM O SEU NOME;

PASTEURIZAÇÃO*



A COMIDA CRUA É CONSIDERADA POR MUITOS MAIS SAUDÁVEL!

O CONSUMO DE PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL CRUS, MESMO FRUTAS E LEGUMES, PODE CAUSAR INFECÇÕES.

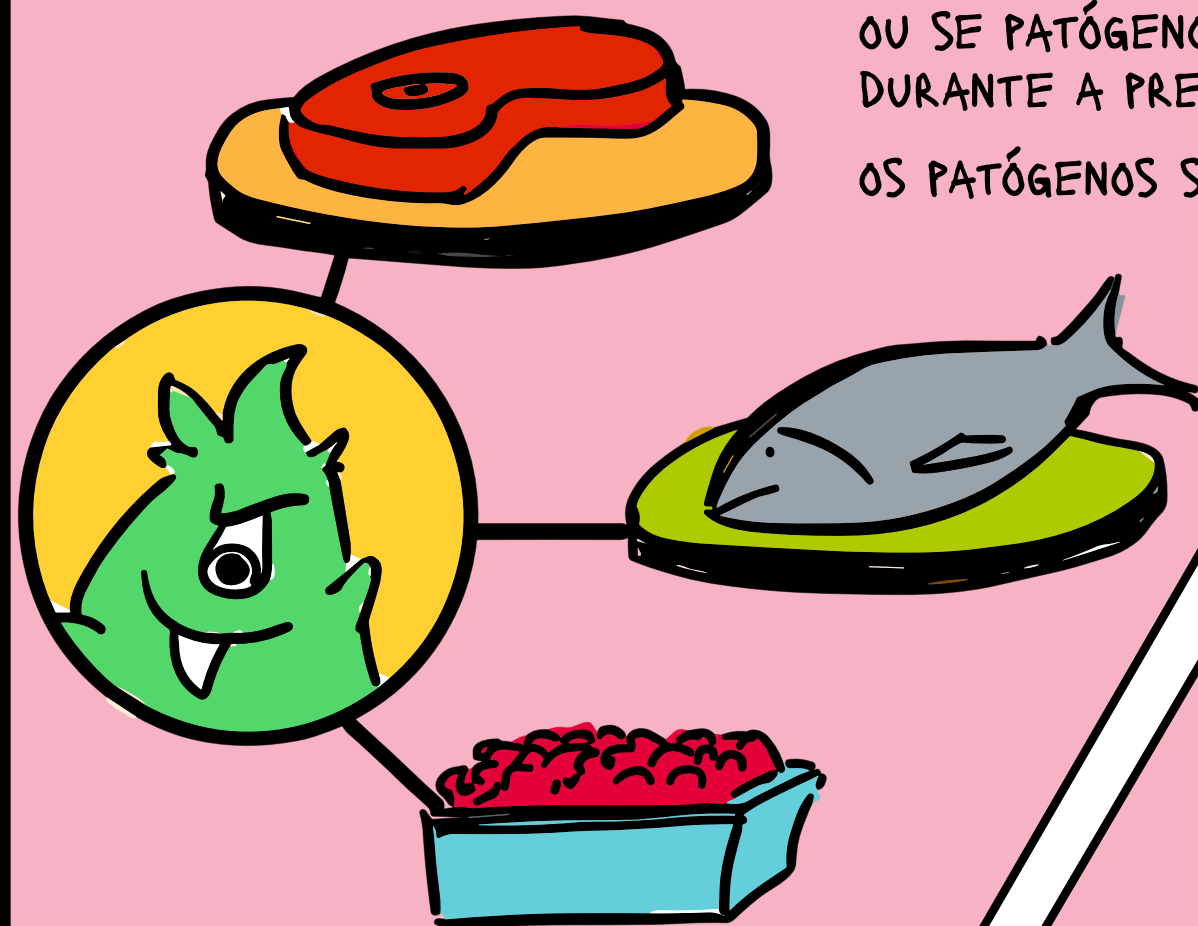
CAUSA: PATÓGENOS COMO SALMONELAS, LISTERIAS, CAMPYLOBACTER E VÍRUS...

É REALMENTE VERDADE?

O QUE DIZ A CIÊNCIA?

SE ESTES ALIMENTOS FOREM COMIDOS (QUASE) CRUS, NÃO ARREFECIDOS O SUFICIENTE OU SE PATÓGENOS FORAM TRANSFERIDOS PARA OUTROS PRODUTOS PRONTOS A COMER DURANTE A PREPARAÇÃO, PODEM OCORRER INFECÇÕES DE ORIGEM ALIMENTAR.

OS PATÓGENOS SÓ SÃO ELIMINADOS QUANDO A COMIDA É AQUECIDA O SUFICIENTE.



NA ALEMANHA, SÃO REPORTADAS TODOS OS ANOS CERCA DE 100.000 INFECÇÕES DE ORIGEM ALIMENTAR.



O NÚMERO DE CASOS NÃO REPORTADOS DEVE SER AINDA MAIOR.

FONTE:
1004 INQUIRIDOS,
MONITORIZAÇÃO DE CONSUMIDORES BFR 2023,
EDIÇÃO ESPECIAL ALIMENTOS CRUS

HÁBITOS ALIMENTARES

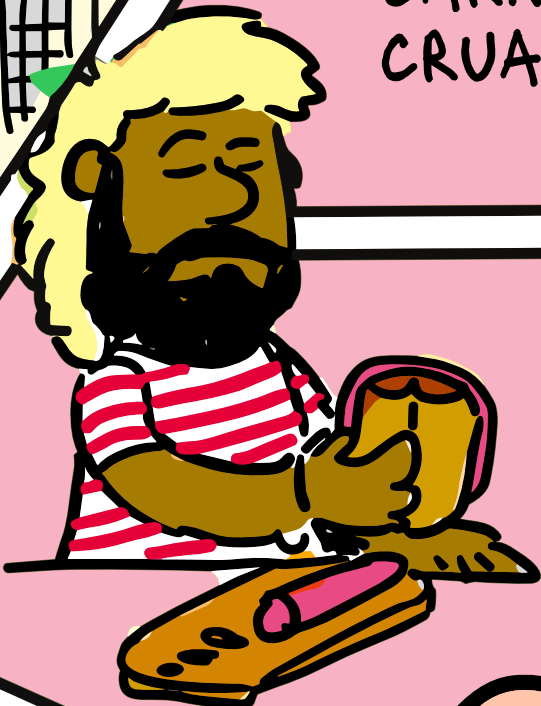
PERCENTAGEM DA POPULAÇÃO QUE CONSUME,
PELO MENOS, UMA VEZ POR MÊS ALIMENTOS
CRUS OU NÃO AQUECIDOS.



38%
CARNE
CRUA



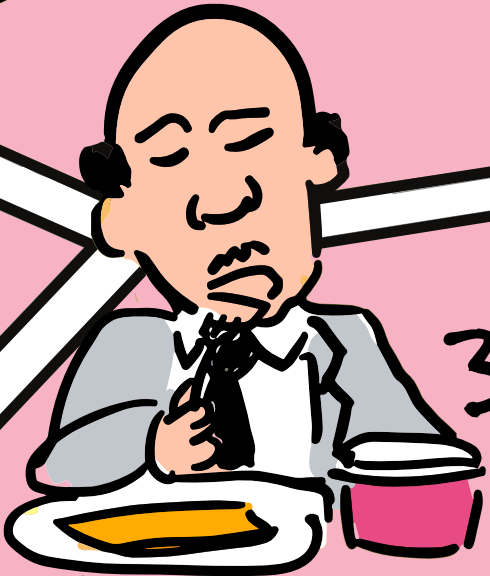
73%
DE CARNE
CRUA OU
ENCHIDOS CRUS



57%
QUEIJO DE
LEITE CRU

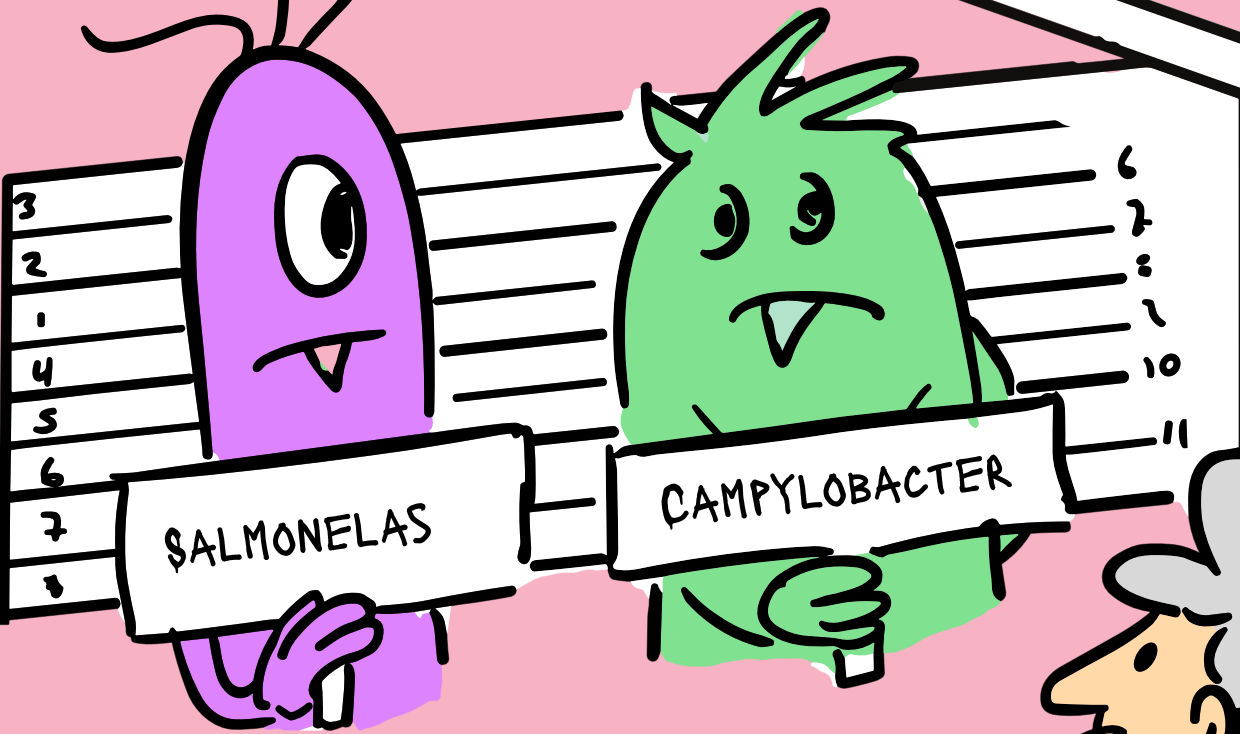


33%



BAGAS
CONGELADAS
E PEIXE FUMADO

CONHECIMENTO SOBRE
PATÓGENOS

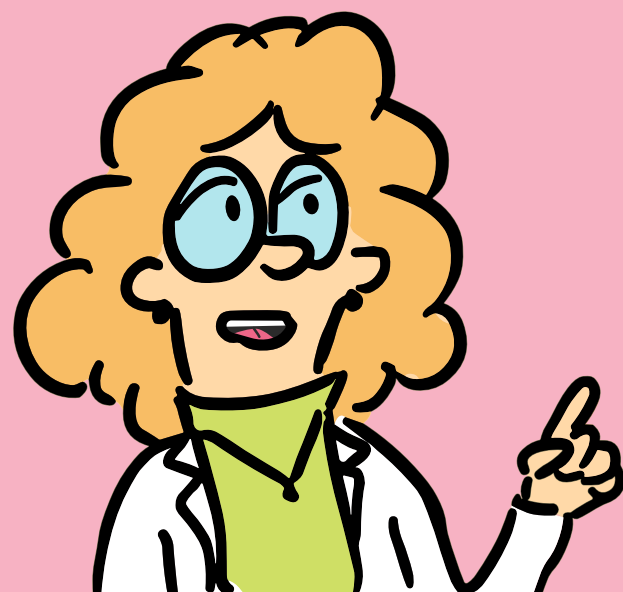


98%
CONHECEM AS SALMONELAS

23%
CONHECEM A CAMPYLOBACTER, O AGENTE
CAUSADOR DAS INFECÇÕES BACTERIANAS DE
ORIGEM ALIMENTAR MAIS REPORTADAS NA
ALEMANHA E NA EUROPA.

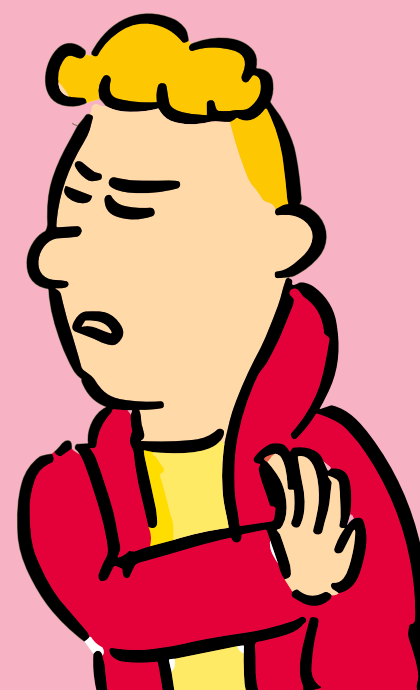
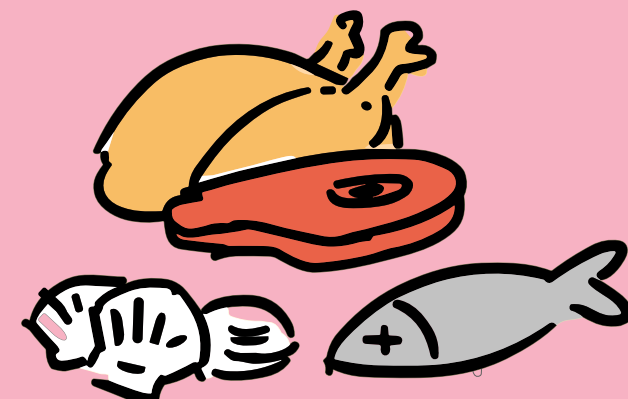
PERCEÇÃO DE RISCO

"COMO AVALIAMOS O RISCO PARA A SAÚDE DE CONSUMIR OS SEGUINTE ALIMENTOS?"



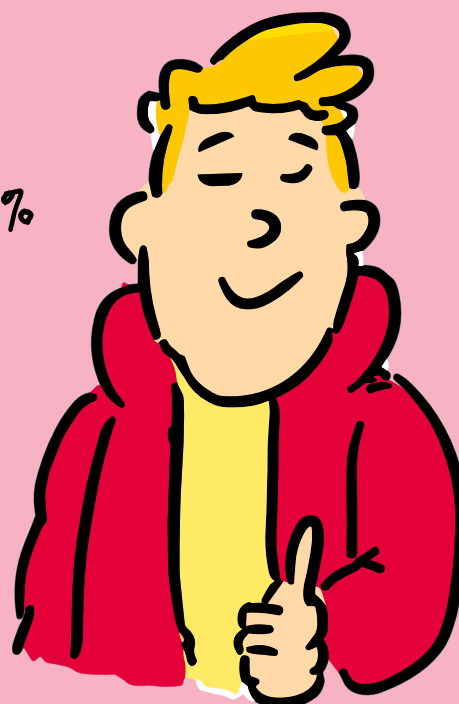
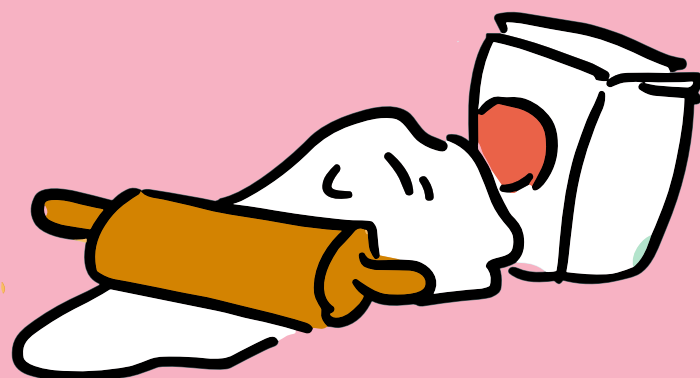
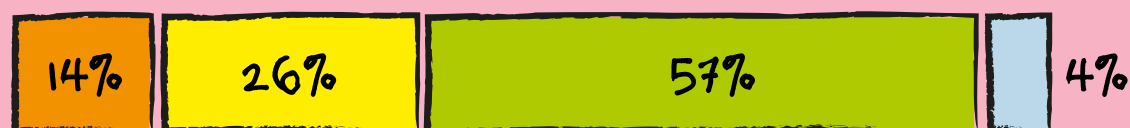
45%

RECONHECEM UM (MUITO) ALTO RISCO EM CONSUMIR CARNE E MARISCO CRUS. CARNE CRUA E OVOS CRUS SÃO AVALIADOS COM RISCO SEMELHANTE (42%).



79% CONSIDERAM AS BAGAS CONGELADAS COMO UM RISCO (MUITO) REDUZIDO PARA A SAÚDE.

+++ FRUTA E LEGUMES CONTÊM NUTRIENTES VALIOSOS. NO ENTANTO, NO CAMINHO ENTRE O CAMPO E O GARFO PODEM SER CONTAMINADOS COM PATÓGENOS.



57%

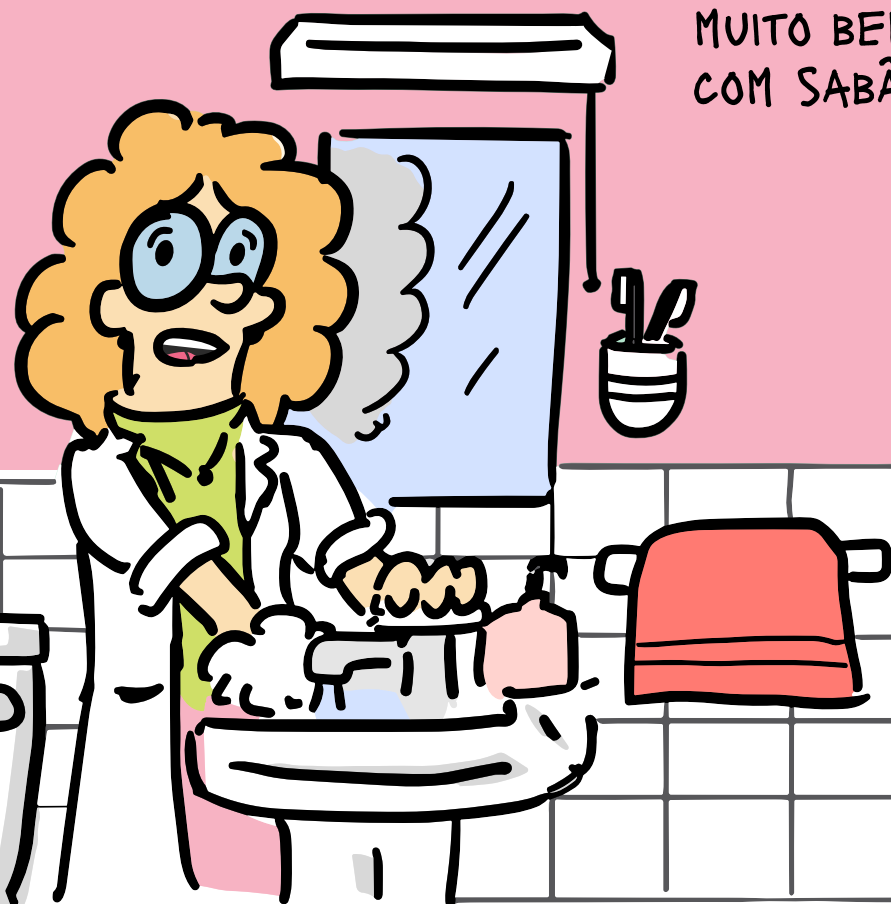
CONSIDERAM O CONSUMO DE MASSA DOCE CRUA SEM OVOS UM RISCO REDUZIDO.

+++ MESMO QUE PAREÇA TENTADOR, NA PREPARAÇÃO DA MASSA, COM OU SE OVO, NÃO DEVE PROVAR A MISTURA CRUA. O MOTIVO PARA ISSO RESIDE NAS POSSÍVEIS BACTÉRIAS EHEC/STEC PRESENTES NA FARINHA. OS OVOS PODEM CONTER SALMONELAS.

OS PRINCÍPIOS DA HIGIENE ALIMENTAR

LAVAR AS MÃOS

ANTES DA PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS, LAVAR MUITO BEM AS MÃOS COM SABÃO E SECÁ-LAS.



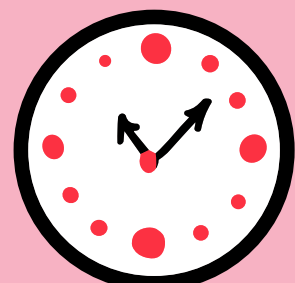
ESTA RECOMENDAÇÃO APLICA-SE TAMBÉM ENTRE ETAPAS INDIVIDUAIS DE TRABALHO QUANDO AS MÃOS ESTIVERAM EM CONTACTO COM ALIMENTOS CRUS.

RESPEITAR AS REGRAS DE HIGIENE NA COZINHA, PARA QUE OS PATÓGENOS DOS ALIMENTOS CRUS NÃO SEJAM TRANSFERIDOS PARA OUTROS ALIMENTOS.

EVITAR CONTAMINAÇÃO CRUZADA

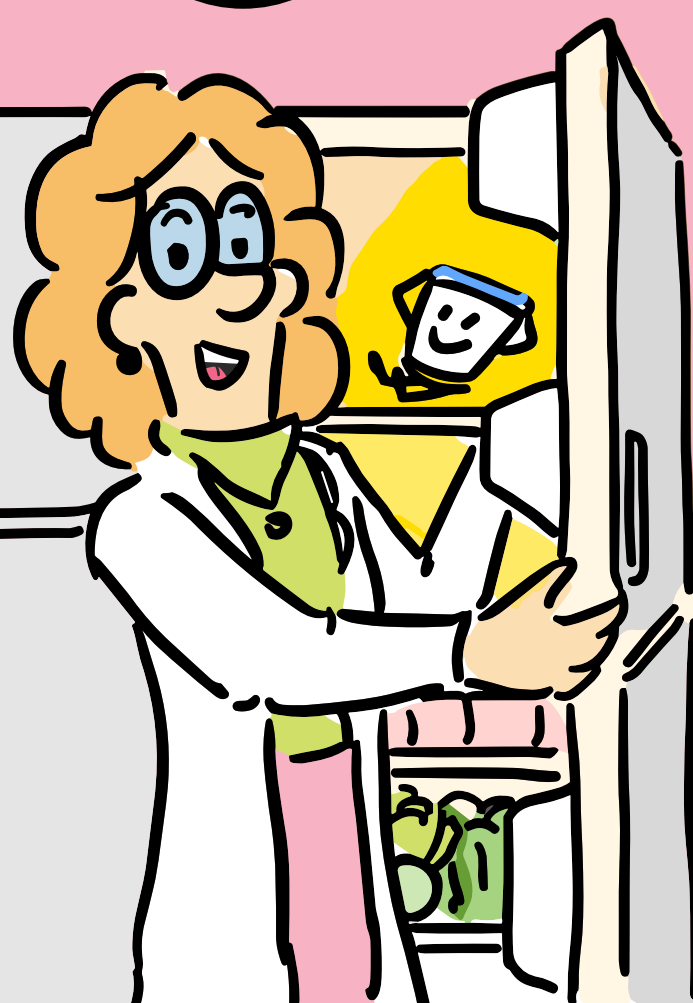


PARA A PROTEÇÃO CONTRA CONTAMINAÇÃO CRUZADA, EM ALIMENTOS QUE NÃO AINDA NÃO TENHAM SIDO AQUECIDOS ANTES DO CONSUMO DEVEM SER USADOS APENAS UTENSÍLIOS DE COZINHA, COMO TÁBUAS DE CORTE E TALHERES, MUITO BEM LIMPOS.



RESPEITAR A CADEIA DE FRIO

GUARDAR ALIMENTOS PERECÍVEIS NO FRIGORÍFICO A 2°C ATÉ 7°C NO MÁXIMO.



REFRIGERAÇÃO MESMO NO EXTERIOR

EM GRELHADOS, PIQUENIQUE OU FESTAS DE JARDIM; SE FOR OFERECIDA COMIDA PERECÍVEL DURANTE UM LONGO PERÍODO, PROVIDENCIAR UMA REFRIGERAÇÃO SUFICIENTE.



AQUECER COMIDA

AQUECER ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL CRUS ANTES DO CONSUMO DE FORMA QUE TODOS OS PONTOS DO PRODUTO ATINJAM 70°C DURANTE 2 MINUTOS.

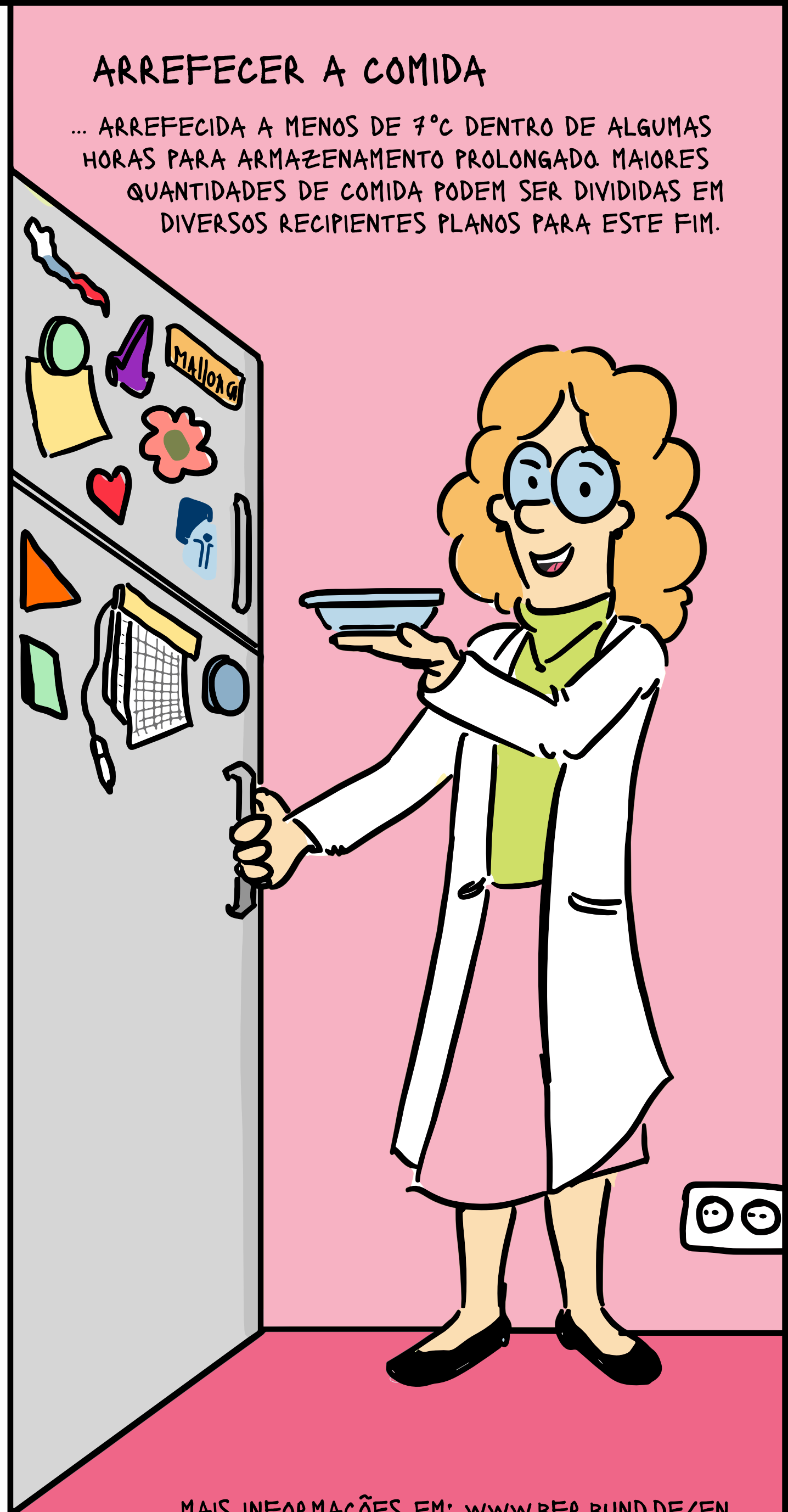


MANTER A COMIDA QUENTE

A COMIDA QUENTE DEVE SER MANTIDA QUENTE O SUFICIENTE (A PELO MENOS 60°C EM TODOS OS PONTOS DO ALIMENTO) OU ...

ARREFECER A COMIDA

... ARREFECIDA A MENOS DE 7°C DENTRO DE ALGUMAS HORAS PARA ARMAZENAMENTO PROLONGADO. MAIORES QUANTIDADES DE COMIDA PODEM SER DIVIDIDAS EM DIVERSOS RECIPIENTES PLANOS PARA ESTE FIM.



Esta versão do texto é uma tradução do texto original alemão, o qual é a única versão juridicamente vinculativa.

Aviso legal

Editor:

German Federal Institute for Risk Assessment | BfR

Instituto Federal Alemão para a Avaliação de Riscos | BfR

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin, Germany

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de/en

Entidade de direito público

Representada pelo Presidente Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Autoridade supervisora: Ministério Federal para a Agricultura, Alimentação e Identidade Regional (BMLEH)

Responsável legal: Dr. Suzan Fiack

NIF: DE 165 893 448

ISSN: 3053-903X (Online) | 3053-9129 (Print)

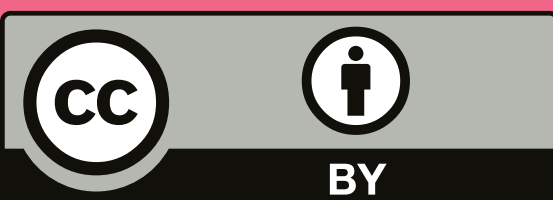
DOI: 10.17590/20251107-151640-0

Versão: julho de 2026

Informações sobre o BfR

O Instituto Federal Alemão para a Avaliação de Riscos (BfR na sigla alemã) é uma entidade científica independente no domínio do Ministério Federal para a Agricultura, Alimentação e Identidade Regional (BMLEH na sigla alemã). Protege a saúde das pessoas preventivamente em áreas de atividade da saúde pública e da saúde pública veterinária.

O BfR aconselha o governo federal e os estados federais em questões relativas à segurança alimentar para humanos, alimentos para animais, substâncias químicas e produtos. O BfR realiza investigação própria sobre temas que têm uma relação estreita com as suas tarefas de avaliação.



**BfR | Identifying Risks –
Protecting Health**

