



Listeriose

O que é?

A listeriose é uma infeção causada pela bactéria gram-positiva *Listeria monocytogenes*.

Quais são os sintomas?

A listeriose pode causar:

- febre
- calafrios
- dores musculares
- enjojo
- vómitos
- diarreia

Estes sintomas duram entre 5 a 10 dias.

Como se transmite?

A transmissão da bactéria pode ocorrer nas seguintes situações:

- contacto com animais (em reservatórios)
- consumo de alimentos e produtos alimentares contaminados, de origem animal e vegetal, processados ou não
- de mãe para o feto (transmissão vertical) ou durante a passagem pelo canal de parto

Mais frequentemente a infeção surge devido ao consumo de alimentos e produtos alimentares contaminados. Por exemplo:

- carne crua de vaca, porco ou aves
- crustáceos, mariscos ou moluscos
- leite e derivados não pasteurizados
- frutas e vegetais crus ou mal lavados

A contaminação pode ainda ocorrer através de alimentos processados, nomeadamente charcutaria e congelados.

Quais as medidas de prevenção?

A listeriose pode ser prevenida através da segurança alimentar, no contexto da indústria agroalimentar e de estabelecimentos de restauração e bebidas. É essencial o cumprimento dos princípios do sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point).

Como posso evitar?

Para evitar a listeriose é importante ter cuidados com a forma como prepara e manuseia os alimentos:

- cozinhe bem os alimentos
- evite a ingestão de alimentos crus de origem animal
- lave bem a fruta e vegetais
- consuma os alimentos o mais brevemente possível após a sua confeção
- evite o contacto entre alimentos crus e cozinhados
- no frigorífico mantenha a temperatura de refrigeração a $\leq 4^{\circ}\text{C}$
- proteja os alimentos do contacto com animais
- reforce a boa higiene das mãos após a manipulação de alimentos crus
- limpe bem as superfícies, equipamentos e utensílios que estejam em contacto com os alimentos

Qual é o tratamento?

Normalmente utiliza-se antibioterapia (penicilina ou ampicilina, entre muitas outras opções) e tratamento sintomático de acordo com a apresentação da doença. Na grávida, o tratamento atempado pode prevenir a infeção no feto ou no recém-nascido. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/listeriose/>