



E. coli (*Escherichia coli*)

O que é *E. coli*?

E. coli (abreviação de *Escherichia coli*) é uma bactéria que vive em geral nos intestinos das pessoas e dos animais. Há vários tipos diferentes de *E. coli*. Na maior parte, a *E. coli* encontra-se naturalmente no seu intestino, e tem um papel importante em ajudar a digestão dos alimentos. Entretanto, alguns tipos de *E. coli* podem causar diarreia e outras doenças se ingeridos.

O que é *E. coli* O157:H7?

E. coli O157:H7 (também chamado de *E. coli* O157 ou apenas “O157”) é o tipo mais comum de *E. coli* existente na América do Norte, que causa doenças e é responsável pela maioria dos surtos de “*E. coli*” divulgados nos noticiários. *E. coli* O157:H7 é um tipo de bactéria que produz uma toxina chamada toxina Shiga (chamado de *E. coli* “produtora da toxina Shiga”). Essa importante toxina pode causar doenças graves nas pessoas, quando ingerida.

Quais são os sintomas de *E. coli* O157:H7?

Geralmente demora de 3 a 4 dias após ingerir a *E. coli* O157:H7 para que se apresentem os sintomas. Os sintomas mais comuns são diarreia (frequentemente com sangue), fortes cólicas estomacais e vômitos. Algumas pessoas podem ter febre. Os sintomas normalmente desaparecem por si só depois de 5 a 7 dias. Em uma quantidade pequena de pessoas, esse tipo de *E. coli* pode causar um problema raro mas grave chamado Síndrome hemolítico-urêmica (SHU).

O que é a Síndrome hemolítico-urêmica (SHU)?

A SHU é uma doença que pode destruir as células vermelhas e causar insuficiência renal. Essa complicação pode ocorrer em qualquer pessoa, mas é mais comum em crianças com menos de 5 anos. Os sintomas podem consistir em urina menos frequente e sensação de cansaço. A maioria das pessoas que têm a SHU se recupera numa questão de semanas, mas algumas sofrem sequelas permanentes.

De que forma a *E. coli* O157:H7 é transmitida?

A *E. coli* O157:H7 é mais frequentemente transmitida ao comer ou beber alimentos contaminados que não foram pasteurizados, lavados ou devidamente cozinhados. A *E. coli* encontra-se nos intestinos de certos tipos de gado e podem se alojar na carne do animal abatido (mais frequentemente na carne moída). A *E. coli* também pode ser encontrada no leite não pasteurizado (leite cru), cidra de maçã crua e nos queijos feitos com leite não pasteurizado. As verduras e legumes (incluindo alface, espinafre e brotos) podem transmitir a *E. coli* se encostarem nas fezes animais durante seu crescimento e não forem lavados corretamente.

A *E. coli* proveniente das fezes de uma pessoa infectada pode ser transmitida a outros se a pessoa não lavar bem as mãos com água e sabão após usar o banheiro, principalmente se posteriormente preparar alimentos. Mesmo as pessoas sem qualquer sintoma podem transmitir a *E. coli*.

As pessoas também ficaram doentes ao ingerir água contaminada quando nadaram em um lago ou ao tocar em itens contaminados em um zoológico ou outra exposição de animais.

CONTINUA

Como é feito o diagnóstico da *E. coli* O157:H7?

A infecção com essa bactéria só pode ser diagnosticada através do exame de uma amostra das fezes. Não é um exame de rotina, mas seu médico pode requisitar o exame se achar que você tem a *E. coli* O157:H7.

Como a *E. coli* O157:H7 é tratada?

A maioria das pessoas se recupera sem um tratamento com antibiótico. É importante haver um tratamento de apoio, que inclua a hidratação. Não há nenhum indício de que o tratamento com antibióticos ajude a pessoa a se recuperar mais rapidamente, mas pode aumentar o risco da síndrome hemolítico-urêmica (SHU). Deve-se evitar também os remédios contra a diarreia.

Como posso evitar a infecção pela *E. coli* O157:H7?

- Lave as mãos com água morna e sabão por pelo menos 20 segundos depois de usar o banheiro, ou trocar fraldas e antes de preparar alimentos ou comer. Lave as mãos após o contato com animais e os ambientes onde vivem (incluindo fazendas e zoológicos onde se pode tocar nos animais).
 - Se não houver água e sabão disponível, use um antisséptico à base de álcool.
- Cozinhe totalmente as carnes. A carne moída deve ser cozida a uma temperatura de pelo menos 70 °C (160 °F). Visite www.bphc.org/foodpoisoning para obter mais informações.
- Evite leite cru, laticínios não pasteurizados e sucos não pasteurizados (como cidra de maçã acabada de fazer).
- Evite engolir água quando nadar ou brincar em lagos, lagoas, riachos, piscinas e piscininhas portáteis.
- Lave sempre as mãos, balcões, tábuas de cortar e utensílios depois que tenham tido contato com alimentos que precisam ser cozidos antes de ingeridos, e antes de tocar nos alimentos prontos para consumo. Saiba mais em www.bphc.org/foodpoisoning.

Existe alguma restrição para pessoas com *E. coli* O157:H7?

Sim. Como a *E. coli* O157:H7 é uma doença que pode ser transmitida para outras pessoas, os profissionais de saúde de Boston são obrigados por lei a denunciar os casos de *E. coli* O157:H7 para a Boston Public Health Commission. Visando proteger o público, quem trabalha em atividades relacionadas com alimentos e que tenha *E. coli* O157:H7, deve se ausentar do trabalho até não estar mais com diarreia, e o exame de fezes feito por laboratório acusar não haver mais bactérias da *E. coli* O157:H7.

Quem trabalha em atividades relacionadas com alimentos e que tem diarreia e mora com uma pessoa com *E. coli* O157:H7, também precisa provar que não tem *E. coli* nas fezes. As atividades relacionadas com alimentos incluem restaurantes, lojas de sanduíches, cozinhas de hospitais, supermercados e fábricas de processamento de alimentos. Esse regulamento também inclui quem trabalha em escolas, programas residenciais, creches e estabelecimentos de atendimento de saúde, e que dá comida a pessoas, cuida da boca de pacientes ou quem dispensa medicamentos para clientes.

