



LABORATÓRIO E VACINAS

EM FOCO

3º Quadrimestre de 2019 | ano 15 | nº 26

HORTIFRÚTIS

Convencionais ou orgânicos?

Mitos e Realidade



Saiba mais
sobre os
orgânicos.
pg. 2

Alimentos com
maior contaminação
por agrotóxicos.
pg. 3

Calendário
vacinal
adulto.
pg. 4

ALGO+

EDITORIAL

Nesta edição, falamos sobre as vantagens e desvantagens dos alimentos convencionais e orgânicos, apresentando tabela de contaminação dos alimentos por agrotóxicos e dicas de como usufruir das frutas e verduras da melhor maneira.

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dr.
Daniela Lima e Jaime Lima
Edição e Arte: Luz Comunicação
Fotos: Shutterstock
Tiragem: 8 mil exemplares
Impressão: Qualigraf
Diretor Técnico Responsável: Dr. José Carlos
Lima CRM-BA 3125



O consumo de alimentos orgânicos está limitado a um pequeno grupo de pessoas, tanto pela questão do custo, quanto pela escala da produção.

Recentemente, a Anvisa e Ministério da Agricultura e Pecuária elaboraram a Instrução Normativa Conjunta (INC) nº 2/2018 que visa o **MONITORAMENTO E CONTROLE** de resíduos de agrotóxicos nos Hortifrúteis. Visto que os maiores problemas são relacionados a alimentos com resíduos acima do limite permitido bem como fiscalizar o uso de agrotóxicos proibidos.

HORTIFRÚTIS E SUA SAÚDE: USANDO O BOM SENSO.

Na atualidade, tem havido um forte apelo ao consumo de frutas e verduras, cultivados de forma isenta de agrotóxicos/pesticidas, a que se denomina de "produtos orgânicos". Muitas definições de alimento seguro são dadas a partir de uma percepção errada de risco zero. Associa-se, que, quanto mais natural o alimento é, mais saudável, esquecendo-se que outras substâncias também podem ser maléficas como o **sal de cozinha, café, açúcar, pimenta...** Os riscos associados ao transporte, armazenamento dos alimentos e, sobretudo, aos hábitos alimentares, são muitas vezes maiores do que a presença de quantidades mínimas de um contaminante.

Recentemente, tem sido muito divulgada a liberação de novos defensivos agrícolas, rotulados de "agrotóxicos", aos quais são atribuídas mazelas à saúde. Todos os segmentos da ciência passam por processo evolutivo. Os novos agentes, em geral, são menos tóxicos e mais eficazes. Esses agentes, mais modernos, elevam a produtividade agrícola. Por exemplo: antigamente, um hectare de terra produzia em média 25 sacas de milho. Hoje, é produzido no mesmo hectare 250 sacas. Isto mostra que o uso dos defensivos agrícolas associados ao melhoramento genético permite **aumentar a produção de alimentos**, o que é necessário, já que a população mundial já passa de 7 bilhões de pessoas.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES:

- 1) Seria possível produzirmos produtos orgânicos em escala para o consumo de maior parte da população?
O seu custo justificaria os supostos benefícios?
- 2) Os produtos orgânicos são cultivados de forma realmente considerada orgânica?
- 3) Quais as ações capazes de atenuar o malefício dos agrotóxicos/pesticidas no cultivo destes alimentos?

VALORES NUTRICIONAIS DOS HORTIFRÚTIS

Os hortifrúteis, em especial as frutas, são excelentes fontes de: **vitaminas, fibras, sais minerais, além de apresentarem baixos teores de gorduras e ação antioxidante.** Segundo a "The Dirt Dozen", um informe anual elaborado pelo Environmental Working Group (www.ewg.org) que analisa o teor de resíduos nos alimentos frescos, eles podem ser classificados em níveis de "**limpos ou contaminados**".

Em nosso país, a Anvisa dispõe de um Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos - PARA (portal.anvisa.gov.br).

As frutas consideradas como **limpas** habitualmente são aquelas que possuem **casca espessa**, pois são consumidas sem a casca protetora.

PERCENTUAL DE COMPROMETIMENTO DAS AMOSTRAS EXAMINADAS



http://portal.anvisa.gov.br/documents/1111215/0/Relatório+PARA+2013-2015_VERSÃO+FINAL.pdf/

RECOMENDAÇÃO DE CONSUMO DIÁRIO

A OMS recomenda o consumo diário em torno de 400 g/dia de frutas/verduras com o propósito de melhorar a saúde e reduzir o risco de inúmeras enfermidades.

Um dilema: Seria mais saudável usar alimentos orgânicos? Não existem provas científicas de que sejam mais saudáveis e seu benefício na prevenção de câncer é incerto, além do que os alimentos orgânicos usam esterco de origem animal que podem produzir uma contaminação bacteriana dos alimentos.

RECEITA PARA HIGIENIZAR HORTIFRÚTIS:

- 1 terrina com aproximadamente 2l de água filtrada
- 2 colheres de sopa de vinagre.
- 1 colher de chá de bicarbonato.



ALGO+

1. **Lave bem** os alimentos conforme orientação dada;
2. Prefira alimentos frescos da época (da estação);
3. A retirada das primeiras folhas das hortaliças pode atenuar a impregnação por pesticidas. Sugere-se ainda que em frutas com a casca delgada, como o mamão, evitar a ingestão da parte mais próxima a casca.
4. Desconfie de frutas e vegetais perfeitos: as frutas muito bonitas provavelmente **foram muito protegidas por pesticidas**;
5. Na elaboração do chá da "casca de abacaxi", a fruta deverá ser **lavada e escovada** previamente, removendo o máximo dos agrotóxicos existentes.
6. Opte por alimentos rotulados com a **identificação do produtor**. Prefira, se possível, os produzidos por pequenos produtores.



Fonte: <https://www.emerenciano.com.br/boletins-e-memorandos/08-08-2018-instrucao-normativa-conjunta-inc-no-2-2018-que-dispoe-sobre-rastreabilidade-de-produtos-vegetais-frescos-destinados-alimentacao-humana-entra-em-vigor/>



LPC CHEGA NOS HOSPITAIS PROHOPE E AEROPORTO

Com atuação nos hospitais Agenor Paiva, Português, Fundação Baiana de Cardiologia, Córdio Pulmonar e SERMEGE (Camaçari), o LPC agora chega no Hospital PROHOPE e Hospital Aeroporto.

Vencedor o ano passado do Prêmio Benchmarking Saúde na Categoria Especial "Apoio Laboratorial Hospitalar" por sua qualidade, precisão e rigor técnico dos exames, o LPC aumenta a sua participação em hospitais e vira referência graças a boas práticas aplicadas em laboratórios clínicos estabelecidos nacional e internacionalmente.

A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DO ADULTO

Durante a Copa América, ocorreu um episódio de Caxumba (Papeira) em um jogador da seleção brasileira. Esse episódio serve de exemplo para um assunto muitas vezes negligenciado, que é a vacinação do adulto.

A Caxumba era uma doença muito frequente, mas que, com a vacinação, teve sua incidência bastante reduzida. Recentemente, mais casos de caxumba e outras doenças, como sarampo, voltaram a aparecer devido ao crescimento do movimento antivacina. Apesar de ser conhecida como uma doença da infância, a Caxumba pode acometer adultos, principalmente aqueles não vacinados. Embora raramente seja fatal, ela pode gerar sequelas como surdez e esterilidade.

Antes da introdução da vacina Tríplice Viral (MMR ou SCR), que imuniza contra Sarampo, Caxumba e Rubéola, essas doenças eram consideradas doenças comuns da infância. A vacina possibilitou uma enorme redução no número de casos.

Para que a eficácia da vacina seja maior, é necessário respeitar os intervalos e doses das diferentes vacinas do calendário vacinal. As consequências de não cumprir os esquemas corretamente afetam o indivíduo e a sociedade, pois o indivíduo vacinado protege não só a si próprio, mas também aqueles que por algum motivo específico não podem tomar a vacina (como alérgicos ou imunodeprimidos).

Responsável Médico: Dr. José Carlos Lima, CRM: 3125/BA

No caso do jogador que contraiu a doença, obrigatoriamente ele foi contaminado por outra pessoa. Como o período de transmissão da doença é maior que o período em que aparecem os sintomas, é perigoso contaminar outras pessoas por não saber que está contaminado.

Vacinas são responsáveis por salvar milhões de vidas. Junto com a descoberta dos antibióticos, são consideradas a maior evolução em saúde pública.

NÃO FAZ SENTIDO TER MEDO DAS VACINAS, DEVEMOS TER MEDO É DAS DOENÇAS. PROTEJA-SE! VACINE-SE



CENTRAL DE RELACIONAMENTO

(71) 2203.9955

(71) 98164.8410

LABORATORIO LPC
WWW.LABORATORIO LPC.COM.BR



LABORATÓRIO E VACINAS

Baixe o aplicativo LPC no Google Play ou App Store e acesse laudos, caderneta vacinal e resultado de exames.