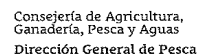


EUROCIGUA

Eurocigua é um projeto co-financiado pela Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e por 14 organizações europeias.

O projeto foca-se na caracterização do risco da **intoxicação alimentar Ciguatera (CFP)** na Europa e tem como objetivos:

- Dar resposta à **escassez de padrões** e materiais de referência;
- Estabelecer **metodologias fiáveis** para identificar e quantificar as **ciguatoxinas (CTX)** nos peixes e microalgas;
- Entender a **distribuição temporal e espacial** de *Gambierdiscus* spp. em **águas europeias**;
- Avaliar a **toxicidade** do tipo-CTX das populações de *Gambierdiscus* spp.;
- Avaliar a possível presença de **CTX** em peixes nas **águas de União Europeia**;
- Determinar a **incidência e as características epidemiológicas dos casos de Ciguatera** na Europa.



Mas lembre-se:

Comer peixe faz bem à saúde!

CIGUATERA INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

GP/EFSA/AFSCO/2015/03

EuroCigua



SAIBA MAIS SOBRE A CIGUATERA
RECONHEÇA OS SINTOMAS
E
COMO A PREVENIR

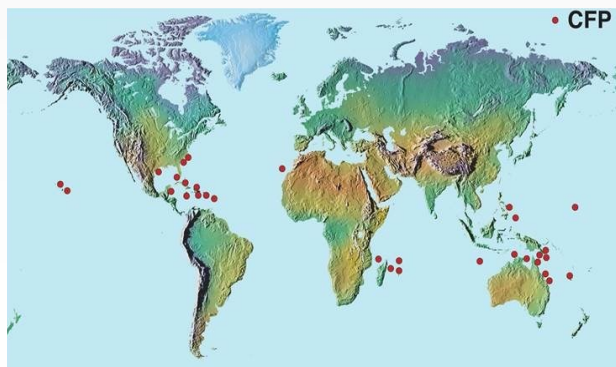


Ciguatera - O que é?

A **Ciguatera** é uma intoxicação alimentar provocada pela ingestão de peixes contaminados com **ciguatoxina**.

Esta biotoxina encontra-se presente em peixes, cujo *habitat* são as águas quentes dos recifes de coral e que se alimentam de microalgas produtoras desta toxina, como é o Mar das Caraíbas e os Oceanos Pacífico e Índico (áreas endémicas).

Desde 2008, na Europa foram reportados diversos casos de intoxicação por **Ciguatera** por viajantes de países endémicos. Nas Ilhas Canárias e na Madeira foram registados alguns surtos e contabilizados quase 100 casos nos últimos anos.



Distribuição mundial de Ciguatera

Ciguatera - Sintomas

Apesar de rara e de baixo risco, esteja atento aos principais sintomas desta intoxicação:

Sintomas Gastrointestinais	Dores abdominais, náuseas, vômitos, desidratação e diarreia severa
Sintomas Cardiovasculares	Pulso irregular, diminuição da pressão arterial e bradicardia
Sintomas Neurológicos	Alodinia (em indivíduos saudáveis, estes estímulos não provocam reação, mas nestes doentes desencadeiam dor), prurido, disestesia e perda de sensibilidade nas extremidades "formigueiro"
Outros sintomas	Fraqueza geral persistente, dores musculares e de articulações, dores de cabeça, tonturas, tremores e transpiração severa

Se sentir alguns destes sintomas após o consumo de peixe e/ ou se regressou de países endémicos à Ciguatera:

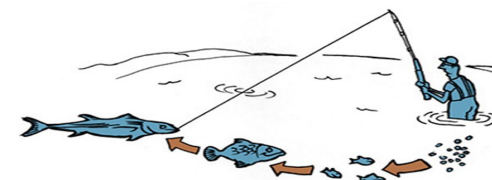
procure o Centro de Saúde mais próximo e indique os seus sintomas!

Se o médico suspeitar que se trata de um surto de Ciguatera, deverá reportá-lo para desencadear a devida investigação!

Ciguatera - Prevenção

Para minimizar o risco de contrair uma intoxicação alimentar, tenha em atenção as seguintes precauções:

- *O risco pode aumentar em peixes de maior porte;*
- *Evitar comer vísceras (incluindo fígado), ovas, pele e cabeça;*
- *Se for pescador, evite pescar em zonas suspeitas de estarem contaminadas por microalga.*



Fonte: <http://www.fish.wa.gov.au/>

Estas precauções devem ser tidas em consideração durante todo o ano, pois não existem épocas sazonais para a intoxicação por ciguatoxinas.

A ciguatoxina é resistente às temperaturas, logo não se destrói pela cozedura ou pelo congelamento. Além disso, não possui cor, cheiro, nem sabor, o que dificulta ainda mais a sua