



Águas das Chuvas: proteja-se das doenças

Águas das Chuvas: proteja-se das doenças

Muitas doenças podem ser transmitidas pelas águas sujas e empoçadas das chuvas.

Sempre é tempo de entender de uma maneira rápida e fácil quais cuidados devemos ter para evitar as principais e mais comuns doenças trazidas pelas chuvas.

Quais são os primeiros sintomas destas doenças?

Quais os principais sinais de alerta e o que podemos fazer para nos prevenir? Vamos entender.

- Tomar chuva pode trazer alguma doença?

Tomar a chuva que cai do céu pode não ser agradável para muita gente.

Principalmente para quem não gosta de ficar ensopado. No entanto, não há risco de doenças graves, a não ser que a pessoa tenha uma sensibilidade especial ao frio.

Ficar com a roupa molhada também não é interessante para ninguém, pois o contato com a água fria diminui a temperatura da pele. Isso faz com que as defesas das vias respiratórias fiquem comprometidas e por isso muitas pessoas ficam mais predispostas a ter dor de garganta ou outras viroses respiratórias.

- Quando a água da chuva passa a ser um problema para a saúde?

Quando fica empoçada e/ou suja. A água empoçada pode até estar límpida e transparente, mas isto não quer dizer que não seja perigosa, pois pode servir de criadouro para mosquitos – como o *Aedes aegypti*- que podem transmitir doenças graves.

A água suja – geralmente de cor marrom- pode transmitir várias outras doenças potencialmente graves, como veremos abaixo.

Assim, podemos dizer que depois que as águas das chuvas *tocaram o chão e entraram em contato com as impurezas e microrganismos do solo*, podem se tornar um grande problema para as pessoas.

- Quais são as doenças mais preocupantes que podem ser causadas pelas águas sujas das chuvas?

As mais preocupantes são: leptospirose, hepatite e diarreia. Vamos entender cada uma delas e quais os seus sintomas iniciais.

- O que é a leptospirose?

A leptospirose é uma doença causada por uma bactéria chamada *Leptospira* que existe principalmente na urina dos ratos. Ratos existem por toda parte. Não custa lembrar que ratos fazem xixi, nos mais variados locais. Quando chove muito e uma região fica alagada, esta bactéria do xixi do rato encontra na água um ambiente ideal para ficar.

- Como “pegamos” essa bactéria? Como ela entra no nosso organismo e provoca a doença?

Aí é que está. Esta bactéria é capaz de penetrar no nosso organismo por qualquer machucadinho que estiver na nossa pele como, por exemplo, uma feridinha não cicatrizada causada por uma picada de inseto. Se esta feridinha for banhada por águas contaminadas, a bactéria pode penetrar na corrente sanguínea e causar a leptospirose.

- Tive contato com água das chuvas e tenho uma ferida não cicatrizada. Por quanto tempo devo me preocupar?

O período de incubação da leptospirose é de 1 a 30 dias após o contato com a água suja da chuva. Em média de 7 a 14 dias.

- Quais os primeiros sintomas da leptospirose?

A leptospirose começa com febre, dor de cabeça e dores pelo corpo. Depois aparecem náuseas, vômitos, dor na panturrilha e olhos amarelados.

IMPORTANTE: se você apresentar febre, dores pelo corpo ou dor de cabeça até 30 dias depois de ter tido contato com água suja de chuva, vá imediatamente ao serviço de saúde. Fale que você teve contato com a água de enchente, para ajudar a equipe de saúde a fazer seu diagnóstico.

- Leptospirose tem tratamento específico?

Sim. Por isso quanto mais cedo o diagnóstico, melhor.

- Posso pegar hepatite com água suja das chuvas?

SIM. A **Hepatite A** é causada por um vírus e pode ser transmitida pelas águas contaminadas das chuvas. Para isso, você tem que ingerir algo como frutas ou legumes contaminados com esta água suja das chuvas. Por isso, há que se ter muito cuidado com a higiene dos alimentos sempre; mas especialmente no período chuvoso.

Evite comprar alimentos que estão muito mais "baratos". Desconfie e tenha certeza de que não estiveram em depósitos que foram alagados.

Este "barato" pode sair caro para sua saúde.

- Qual o período de incubação da Hepatite A?

A Hepatite A tem um período de incubação longo, podendo variar de 15 a 50 dias, com uma média de 30 dias. Por isso, se você ingeriu um alimento "suspeito", pode demorar até 50 dias para desenvolver os sintomas. Fique atento.

- Quais são os sintomas da Hepatite A?

Os sintomas são parecidos com os da leptospirose. Pode dar febre, mal-estar, náuseas, vômitos, dores pelo corpo, dor de cabeça, xixi escuro e olhos amarelos. Quem apresentar estes sinais deve procurar um serviço de saúde imediatamente para fazer o diagnóstico correto.

- Hepatite A tem tratamento específico?

Não há tratamento específico para o vírus da hepatite A. Como é uma doença potencialmente grave, as pessoas acometidas devem fazer repouso, seguir as orientações médicas e ficar em casa até melhorar, o que pode levar mais de 20 dias.

- Diarreia pode ser causada por águas sujas das chuvas?

SIM. A diarreia é uma das doenças mais comumente observadas em consequência das enchentes. Geralmente é causada por bactérias que vivem nas águas e contaminam alimentos. Podemos adquirir a diarreia ou por ingestão destes alimentos contaminados ou por ingestão da água suja propriamente dita.

- A diarreia pode ser grave?

SIM. Existe uma bactéria potencialmente grave que pode ser transmitida pelas águas sujas das chuvas. Chama-se *Salmonella typhi* e dá uma doença conhecida como **febre tifóide**, ou tifo, como se chamava antigamente. Esta bactéria dá diarreia ou até prisão de ventre com febre, mal-estar, vômitos, manchinhas vermelhas na pele e uma dor abdominal intensa. Muito intensa mesmo. Pode dar também sangue nas fezes e em alguns casos mais raros pode chegar até à perfuração intestinal. O período de incubação é de 3 semanas, em média.

- Há tratamento para a febre tifóide?

SIM. Por isso é importante você procurar um médico se apresentar estes sintomas até 3 semanas após ingerir algum alimento suspeito de ter sido contaminado com águas das chuvas.

- Outras bactérias que causam diarreia também podem ser transmitidas por águas sujas?

SIM. Várias bactérias podem contaminar alimentos ou a água. Por isso, muito cuidado e **NÃO consuma alimentos que estiveram em contato com águas de enchentes.**

- Vermes podem ser transmitidos por águas sujas das chuvas?

SIM. A água pode veicular ovos de vermes ou parasitas como giardia, lombriga ou ameba, por exemplo. Estes parasitas entram em nosso organismo com a ingestão de água ou alimentos contaminados com seus ovos. Os sintomas das verminoses são inespecíficos e podem demorar até meses para aparecer. Por isso, fique atento se você tiver evacuações amolecidas alternadas com fezes normais, enjoos, inapetência, dor abdominal ou barriga estufada. Importante saber que estes sintomas podem aparecer depois de mais de 40 dias desde o contato com as águas de enchentes.

Sempre vale lembrar: NÃO tome vermífugos por conta própria. Vermífugos são medicamentos. Busque sempre orientação médica.

- Quais outras doenças que as águas sujas podem causar?

As águas sujas podem também causar micoses na pele. Por isso, fique atento a quaisquer lesões que apareçam na sua pele, até uns 30 dias após o contato com as águas sujas das chuvas. Vá ao médico e explique que você teve contato com águas de enchentes.

- Tive contato com água das chuvas. O que devo fazer?

Se não teve jeito e você JÁ teve contato desprotegido com a água suja das chuvas, preste atenção nos seguintes passos:

1. Veja se há algum ferimento não cicatrizado na sua pele. Se houver, fique atento aos sinais de febre, dor de cabeça e dores pelo corpo até 30 dias após. Não é para entrar em pânico, mas se você apresentar um destes sintomas, não demore em procurar um médico e conte-lhe que você teve contato com água de enchente.

2. Você acha que houve alguma chance de ter ingerido acidentalmente algum alimento contaminado com água de enchente ou a própria água suja das chuvas?

Se a resposta for SIM, fique atento aos sinais de diarreia, verminose ou hepatite A. Veja acima os detalhes de cada uma destas situações.

3. Veja se surgem lesões na sua pele até uns 30 dias após o contato com as águas sujas. Procure um médico pois pode ser uma micose e precisa de tratamento específico. Não passe pomadas sem orientação médica.

- Como se proteger de águas sujas de chuvas, caso você tenha que entrar numa enchente?

Se você tiver que andar por enchentes o ideal é que utilize galochas apropriadas, de preferência altas o suficiente para proteger sua pele. Se não tiver galochas, pode improvisar com 2 sacos de lixo bem amarrados em cada uma de suas pernas.

Sugerimos 2 sacos de lixo para não correr risco pois o mais externo pode rasgar. Fique atento. Se isso acontecer e proteja-se de novo.

Cuidado com braços e mãos. Se tiver alguma ferida não cicatrizada, tente impedir o contato com as águas sujas, ocluindo-a com plásticos impermeáveis.

- Como fazer para "desinfetar" locais que ficaram empoçados com água suja das chuvas?

Depois que a água escoou totalmente, recomenda-se desinfetar com **cloro** todo o ambiente que esteve em contato com a enchente.

- Como higienizar água, frutas e legumes?

A prática da higienização é sempre recomendada, em todas as circunstâncias e principalmente em tempos chuvosos. Pode ser feita com hipoclorito de sódio. Veja a indicação do fabricante para definir a dose e o tempo de higienização.

Recomenda-se insistentemente que não se consumam alimentos que tiveram contato com as águas sujas das chuvas. Vale sempre lembrar que os alimentos ou a água contaminados podem transmitir várias doenças.

As chuvas e as enchentes podem nos pegar de surpresa. Mas muitas das doenças que elas trazem podem ser evitadas com o conhecimento e os cuidados preventivos.



facebook.com/DraAnaEscobarResponde



instagram.com/draanaescobar/



youtube.com/user/draanaescobar/



www.draanaescobar.com.br



dra. **ana**
escobar