

JACKLINE LEITE DE OLIVEIRA
MARIA DE FÁTIMA VILHENA DA SILVA

**CARTILHA – PREVENÇÃO
DE DOENÇAS NO PERÍODO
CHUVOSO**

Belém-Pará
2019



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE GEOCIÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE RISCOS
E DESASTRES NA AMAZÔNIA

Produto Técnico vinculado a Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gestão de Riscos e Desastres na Amazônia, do Instituto de Geociências da Universidade Federal do Pará, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Mestre em Gestão de Riscos e Desastres Naturais na Amazônia.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

O48e Oliveira, Jackline Leite de.

Estratégias preventivas à doenças causadas em locais de riscos em período chuvoso em Limoeiro do Ajuru – Pará / Jackline Leite de Oliveira. - 2019.
84 f. : il. color.

Orientado(a): Prof^a. Dra. Maria de Fátima Vilhena da Silva
Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Gestão de Riscos e Desastres na Amazônia, Instituto de Geociências, Universidade Federal do Pará, Belém, 2019.

1. Desastres. 2. Alagamentos. 3. Estratégias de prevenção. 4. Riscos Ambientais. 5. Limoeiro do Ajuru (PA). I. Título.

CDD 363.34098115

AGRADECIMENTOS

A Deus por estar presente em todos os momentos
A todos que contribuíram para confecção desta obra.

PREFÁCIO

A cartilha PREVENÇÃO DE DOENÇAS NO PERÍODO CHUVOSO tem o objetivo de destinar informações importantes a comunidades vulneráveis a alagamentos, e indicar que os resultados desses eventos naturais podem trazer prejuízos à saúde. Nela, encontram-se importantes informações em como prevenir-se de problemas respiratórios e diarreias agudas em caso de ser acometido por tal evento. O alagamento pode acontecer em qualquer local de uma cidade após ou durante um excesso chuva, independentemente de estar perto ou não de rios. No período chuvoso é onde ocorre maior número de casos de problemas respiratórios e de diarreias.

De acordo com Andreoli, *et al.* (2003) as principais manifestações clínicas respiratórias são tosse, dificuldade respiratória, dor de garganta, corrimento nasal e dor de ouvido. Quanto a diarreia pode ser definida pela ocorrência de três ou mais evacuações amolecidas ou líquidas dentro de 24 horas (COSTA, 2013), podendo ser causada por vírus, bactérias, fungos e parasitas (ALMEIDA FILHO; ROUQUAYROL, 1999). Em ambos os casos podem ter gravidades diferenciadas, por isso merecem a devida atenção para prevenir-se.

Em outras palavras, é preciso que as comunidades em risco de alagamentos tomem conhecimentos sobre prevenção desses problemas fim de que menor número de pessoas tenha problemas de saúde, e interferências em seu bem-estar.

O material é fruto da dissertação de Mestrado acadêmico profissional intitulada “Estratégias preventivas a doenças causadas em locais de riscos em período chuvoso em Limoeiro do Ajuru – Pará” (cujo objetivo principal foi contribuir para a gestão de riscos e minimização de doenças prevalentes durante o período chuvoso na cidade de Limoeiro do Ajuru (PA), defendida e aprovada no Programa de Pós-Graduação em Gestão em Desastres Naturais do Instituto de Ciências da Universidade Estadual do Pará (PPGCD/UEPA)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
COMO PREVENIR DOENÇAS NO PERÍODO CHUVOSO	06
DIARREIA AGUDA	07
COMO PREVENIR DIARREIA AGUDA	08
INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS	09
COMO PREVENIR AS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
OBRAS CONSULTADAS	12

APRESENTAÇÃO

A cartilha tem como finalidade auxiliar no dia a dia as condutas de prevenir a diarreia aguda e as infecções respiratórias que levam ao adoecimento e internamento hospitalar todos os anos no período mais chuvoso.

A diarreia aguda e as infecções respiratórias são comuns na época mais chuvosa por serem adquiridas por via oral e via respiratória, podendo tornar-se perigosas levando a hospitalização e até a morte.

Esta obra surgiu como produto de dissertação do Programa de Pós-graduação em Gestão de Risco e Desastres Naturais na Amazônia, pela Universidade Federal do Pará, direcionada ao município de Limoeiro do Ajuru, podendo ser aplicada em outros municípios de forma educativa.



ONDE TEM A PRESENÇA DO LIXO. COM O AUMENTO DA CHUVAS OCORRE OS ALAGAMENTOS E ENCHENTES QUE CONTAMINAM...



A ÁGUA DOS POÇOS E A ÁGUA ENCANADA, ISSO QUANDO AS ENCANÇÕES ROMPEM SENDO UM PERIGO PARA A SAÚDE.

COMO PREVENIR AS DOENÇAS DO PERÍODO CHUVOSO

Conhecer e praticar os cuidados para não adoecer durante o período das chuvas é a forma mais econômica para evitar os transtornos.

Desta forma, algumas condutas podem ajudar a prevenir as doenças do período chuvoso como: ingerir líquidos, lavar as mãos, cuidar da casa, cuidar com o lixo.

Por isso, convido você a conhecer mais um pouco das formas de prevenção.

DIARREIA AGUDA

A diarreia pode ser definida pela ocorrência de três ou mais evacuações amolecidas ou líquidas nas últimas 24 horas. A diminuição da consistência habitual das fezes é um dos parâmetros mais considerados. Na diarreia aguda ocorre desequilíbrio entre a absorção e a secreção de líquidos e eletrólitos e é um quadro autolimitado (COSTA, 2013).

De acordo com a OMS (1989), a doença diarreica pode ser classificada em três categorias:

- Diarreia aguda aquosa: diarreia que pode durar até 14 dias e determina perda de grande volume de fluidos e pode causar desidratação. Pode ser causada por bactérias e vírus, na maioria dos casos.
- Diarreia aguda com sangue (disenteria): é caracterizada pela presença de sangue nas fezes. Representa lesão na mucosa intestinal. Pode associar-se com infecção sistêmica e outras complicações, incluindo desidratação. Bactérias do gênero *Shigella* são as principais causadoras de disenteria.
- Diarreia persistente: quando a diarreia aguda se estende por 14 dias ou mais. Pode provocar desnutrição e desidratação. Pacientes que evoluem para diarreia persistente constituem um grupo com alto risco de complicações e elevada letalidade.

Sintomas

Enjoo (Náuseas)

Vômito

Dor de barriga (abdominal)

Diarreia



O que fazer?

Ingerir bastante água

Procurar o serviço de saúde se não melhorar em 24 horas.



COMO PREVENIR A DIARREIA AGUDA?

Lavar as mãos antes de comer, ao sair do banheiro ou levar as mãos à boca.



Lavar bem os alimentos antes de consumir.



Ferver água para eliminar microorganismos antes de consumir e cozinhar bem os alimentos.



Usar 2 gotas de hipoclorito de sódio a cada 1 litro de água para matar os microorganismos.

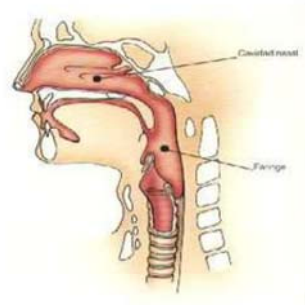


Armazenar o lixo na lixeira para não contaminar água e nem proliferar insetos



INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS

São infecções comuns na época mais chuvosa causada por vírus, fungos e bactérias que atingem as vias respiratórias superiores (nariz, cavidade nasal, faringe, laringe e parte da traqueia) e ocasionam problemas de saúde podendo levar a internação hospitalar e até a morte. (BAGATIN e COSTA, 2016)



SINTOMAS

Escorrimento nasal (coriza)

Espirros

Garganta irritada

Tosse

Dor de cabeça (cefaleia)

Febre alta (38°)

Falta de ar (dispneia)



O que fazer?

Ingerir bastante água

Procurar o serviço de saúde se não melhorar em 24 horas.



COMO PREVENIR INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS?

Tomar a vacina da gripe e outras vacinas (tríplice viral, antitetânica, pneumocócica, entre outras).



Tomar bastante água, sucos e comer frutas e verduras.



Limpar a casa e móveis



Abrir portas e janelas para eliminar microorganismos



Evitar andar na chuva e descalço.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

As medidas preventivas às doenças diarreicas agudas e às infecções respiratórias agudas devem ser disseminadas e praticadas principalmente pelas populações vulneráveis que estejam em áreas de riscos aos alagamentos.

Desta forma, espera-se que haja conscientização para redução dos índices epidemiológicos que causam prejuízos econômicos e humanos.

OBRAS CONSULTADAS

ALMEIDA FILHO, N.; ROUQUAYROL, M. **Epidemiologia e saúde**. 5. ed. São Paulo: MEDBOOK, 1999. 78p.

ANDREOLI, T.E.; CARPENTER, C.C.J.; GRIGGS, R.C.; LOSCALZO, J. **Medicina interna básica** – doenças respiratórias, Rio de Janeiro, 2003. 400 p.

BAGATIN, E.; COSTA, E. A. de. Doenças das vias aéreas superiores. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, n. 32, n. 1, p. 20-43, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Assistência e controle das doenças diarreicas**. Brasília,DF, 1993. 44p. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/partes/doencas_diarreicas1.pdf. Acesso em: 01 set. 2018

COSTA, Cyane Isabelle Evangelista; BRITO, Tainã Tavares; COSTA, Tânia de Fátima, D'Almeida. Esclarecendo sobre diarreia e desidratação: promoção da qualidade de vida das crianças. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE, 12., 2013. Belém-PA. **Anais...** Belém: Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, 2013. p. 590. Disponível em: <http://www.cmfc.org.br/brasileiro/article/view/1347>. Acesso em: 10 out 2015.

GERMANO, P. M. L.; GERMANO, M. I. S. A água: um problema de segurança nacional. **Higiene Alimentar**. v. 15, n. 15-91, p. 15-18, nov-dez. 2007.

OLIVEIRA, Jackline Leite de. **Estratégias preventivistas a doenças causadas em locais de riscos em período chuvoso em Limoeiro do Ajuru – Pará**. 2019. (no prelo). Dissertação (Mestrado profissional) - Programa de Pós-Graduação em Gestão de Risco e Desastres Naturais, Instituto de Geociências, Universidade Federal do Pará, 2019.

RAZZOLINI, Maria Tereza Pepe; GÜNTHER, Wanda Maria Risso. Impactos na saúde das deficiências de acesso a água. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 1, p. 21-32, 2008.

SOUZA, Tania Machado Knaack; OTTONI, Adacto Benedicto. Análise crítica das causas e soluções sustentáveis para o controle de enchentes urbanas: o caso prático da bacia hidrográfica da praça da bandeira (estudo de caso). **Revista Nacional de Gerenciamento de Cidades**, v. 3, n. 17, p. 41-65, 2015.



Contatos:

Site:<http://ppggrd.propesp.ufpa.br/index.php/br/teses-e-dissertacoes/dissertacoes>

E-mail: leitenfermeira7@gmail.com