



Diarreia Aguda

A diarreia aguda, ou doenças diarreicas agudas (DDA), são um grupo de doenças que se caracterizam por fezes moles ou líquidas mais frequentes do que o normal (comumente mais de três vezes ao dia). Em geral, cura com até 14 dias e sua gravidade depende da presença e intensidade de desidratação na pessoa. Os casos com duração maior de 14 dias são considerados persistentes e necessitam de uma investigação maior porque podem estar relacionados com doenças ou irritações mais graves. Algumas vezes, a diarreia pode apresentar muco e sangue, nessas ocasiões a chamamos de disenteria.

A transmissão da diarreia ocorre principalmente por meio da água e alimentos contaminados. Nesse caso, é considerada, também, uma Doença Transmitida pela Água e Alimentos (DTA), mas pode ser transmitida pelas mãos de doentes ou pessoas que, mesmo sem apresentarem a doença, estão eliminando microorganismos nas fezes e não limpam as mãos adequadamente.

As diarréias podem ser classificadas como infecciosas e não infecciosas. Entre as infecciosas, ela pode ser causada por vírus, bactérias, parasitas e fungos. Mas também pode ocorrer diarreia devido à exposição a substâncias tóxicas, químicas, irritantes e alérgenos. Por exemplo, alterações na característica química da água, como o aumento de substâncias como os metais, podem irritar a mucosa intestinal, desencadeando episódios de diarreia.

O que o Guaicuy levantou até o momento junto às pessoas atingidas sobre as doenças diarreicas após o rompimento da barragem?

Na Pesquisa Saúde, pessoas atingidas e profissionais de saúde de diversos municípios atingidos relataram a ocorrência de surtos de diarreia após o rompimento da barragem. Não são todas as pessoas que têm diarreia que vão nos serviços de saúde e também não



são todos os casos de diarreia que são registrados mas, mesmo assim, em 2019 observamos aumento no número de casos de diarreia em Pompéu (26%), Paineiras (14%) e Três Marias (38%), quando comparamos com dados de 2018.

Na Pesquisa Domiciliar, questionamos as pessoas atingidas sobre a ocorrência de problemas gastrointestinais que inclui a diarreia, mas também outros sintomas como dor abdominal, constipação, náusea, vômitos, entre outros. Nas comunidades atingidas dos municípios ao redor do Lago de Três Marias (Região 5), 24,1% dos domicílios (pelo menos 2.188 pessoas) tiveram alguém com problemas gastrointestinais após o rompimento. Já entre aqueles que na região 4 (Curvelo e Pompéu) tiveram algum problema de saúde relacionado ao rompimento, 27,5% relataram problemas gastrointestinais.

As pessoas atingidas também relataram problemas gastrointestinais durante o trabalho cotidiano do Guaicuy nos territórios. Do total de 649 pessoas atendidas no acolhimento psicossocial, registradas até 25 de julho deste ano, 9,4% relataram o surgimento de problemas gastrointestinais após o rompimento, e 1,5% relataram o agravamento de problemas gastrointestinais que já tinham antes do rompimento. Entre aquelas pessoas que relataram surgimento de problemas gastrointestinais e/ou alterações dermatológicas: 55,8% moram perto do rio/represa; 43,7% tem contato diário com o rio/represa; 37,4% acreditam que seu problema de saúde tem relação com contaminação do rio/represa; 24,3% usam água do rio/represa para beber ou em atividades domésticas e banho e 23,3% conhecem mais pessoas com o mesmo problema.

As doenças diarreicas podem estar relacionadas com o rompimento da barragem?

Sim, mas não podemos afirmar, com base nas pesquisas que realizamos, que a causa da diarreia que as pessoas relataram é o rompimento da barragem. Mas relatos de surtos de diarreia após o rompimento nos municípios atingidos reforçam a hipótese de relação com o rompimento, pois entre os fatores relacionados com a ocorrência de diarreia está o ambiente em que a pessoa vive. Os casos de diarreia podem estar relacionados com a



qualidade da água utilizada pelas pessoas, tanto com relação ao consumo de água de má qualidade do rio/represa ou poço, como também pela contaminação durante o armazenamento em casa por dificuldades de acesso à água todos os dias e, também, pelo consumo de água não tratada. Além disso, podem estar associados à qualidade dos alimentos consumidos, seja por possíveis alterações no solo ou na água utilizada na produção do alimento ou por dificuldades na conservação, armazenamento ou preparo dos alimentos.

O que posso fazer para evitar que eu e minha família tenha diarreia?

A utilização de água tratada de boa qualidade e em quantidade suficiente é uma das melhores medidas para controlar a diarreia. Mas nem todas as comunidades recebem água tratada de boa qualidade, e isso continua sendo uma luta das pessoas atingidas. Uma alternativa, caso você não tenha acesso a água tratada, é realizar o tratamento em casa, utilizando uma solução de hipoclorito de sódio a 2,5%. Pergunte ao seu agente comunitário de saúde sobre a distribuição do hipoclorito pelo SUS.



Figura 1 - Tratamento domiciliar de água para prevenção de diarreia
(Fonte: Manual de capacitação em monitorização das doenças diarreicas agudas, Ministério da Saúde, 2010)



Complementando a imagem, para 200 litros de água, você deve utilizar 1 colher grande (tipo sopa) de hipoclorito de sódio a 2,5%; e em 20 litros de água deve utilizar 1 colher pequena (tipo chá) de hipoclorito de sódio a 2,5%. Misture bem e deixe em repouso por 30 minutos. Guarde a água em uma vasilha limpa e que não seja de metal e, se possível, com a boca estreita, assim você evita que a água seja contaminada novamente com o uso de caneco, entre outros utensílios. Ferver a água também é uma alternativa para melhorar sua qualidade, mas é mais difícil de ser feito e tem mais risco de contaminar novamente antes de utilizá-la.

Outros cuidados que você pode ter para evitar diarreias:

- Lave sempre as mãos com sabão e água limpa, principalmente antes de preparar ou ingerir alimentos, após ir ao banheiro, após utilizar transporte público ou tocar superfícies que possam estar sujas, após tocar em animais, sempre que voltar da rua, antes e depois de amamentar e trocar fraldas;
- Lave os equipamentos e utensílios usados na preparação de alimentos;
- Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais (guarde os alimentos em recipientes fechados);
- Guarde a água tratada em vasilhas limpas e com tampa, sendo a “boca” estreita para evitar a recontaminação;
- Evite o consumo de alimentos crus ou mal cozidos (principalmente carnes, pescados e mariscos);
- Consuma os alimentos cozidos quando ainda quentes;
- Guarde adequadamente os alimentos cozidos que você vai comer depois, por exemplo, coloque na geladeira;
- Reaqueça bem os alimentos cozidos que tenham sido refrigerados ou congelados, antes de consumi-los;
- Evite o contato entre os alimentos crus e os cozidos;



- Ensaque e mantenha a tampa do lixo sempre fechada; quando não houver coleta de lixo, este deve ser enterrado em local apropriado;
- Use sempre o vaso sanitário, mas se isso não for possível, enterre as fezes sempre longe dos cursos de água;
- Se possível, não utilize água de riachos, rios, cacimbas ou poços contaminados para banhar, cozinhar ou beber.

O que fazer em caso de diarreia?

A principal orientação é procurar os serviços de saúde do seu município, pois lá o profissional de saúde vai avaliar a gravidade dos sintomas, identificar a possível causa da diarreia e se precisar prescrever algum medicamento, também irá registrar no sistema que você teve diarreia.

Até conseguir uma consulta, é importante que você se mantenha hidratado bebendo muita água, água de coco e soro caseiro. Para fazer o soro caseiro, misture em um litro de água mineral ou de água filtrada ou de água fervida (mas já fria) uma colher pequena (tipo cafezinho) de sal e uma colher grande (tipo sopa) de açúcar, e misture bem. Também fique atento a sinais de desidratação, principalmente em crianças e idosos, como olhos fundos, ausência de lágrimas quando a criança chora, boca ou língua secas, muita sede, bebendo líquidos muito rápido e diminuição na quantidade de urina. E não tome medicamentos sem orientação médica, pois muitos medicamentos que popularmente usamos para diarreia, na verdade pioram a situação e podem oferecer risco à saúde.

Procure também o acolhimento da Coordenação de Saúde e Assistência Social do Instituto Guaicuy, iremos dialogar com você, registrar seu problema gastrointestinal, que pode servir de informações para o processo de reparação, especialmente para a Matriz de Danos e Reconhecimento. Além disso, o acolhimento pode auxiliar nos encaminhamentos necessários para os serviços públicos de saúde.