



CARTILHA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS



Cuidar da saúde é uma
atitude para **toda a vida.**



Doenças no Ambiente de Trabalho

A relação entre trabalho e doença afeta as pessoas de maneira profunda, trazendo à tona questões como o medo de perder o emprego, a ascensão profissional, a pressão por produtividade e a busca por metas pessoais. Tudo isso pode levar o empregado a negligenciar sua saúde, colocando-se em risco de agravamento de seu quadro e gerando um problema muito maior para si e para sua empresa. O indivíduo que comparece ao seu local de trabalho quando acometido por alguma enfermidade contagiosa pode

colocar em risco a saúde dos seus colegas de trabalho.

Adotar algumas medidas simples pode ajudar a evitar a disseminação de doenças no ambiente de trabalho, e também colaborar para a recuperação mais rápida do empregado que se encontra doente.

Lembre-se de que a responsabilidade pela Saúde e Segurança do Trabalho não é exclusiva do empregador, e o envolvimento de todos é essencial na prevenção das doenças no ambiente de trabalho.

Como os microorganismos se espalham?

Doenças como a gripe e resfriados normalmente são transmitidos de pessoa para pessoa, quando a que está infectada tosse ou espirra. Em outros casos, como na conjuntivite, o

contágio não ocorre pelo ar ou pelo contato com o doente, e sim pelo contato direto com o vírus depositado nas mãos, nos objetos e nas regiões próximas aos olhos.



Professor Doutor Edmilson Migowski – MD, PhD, MSc - CRM: 52-44167-9 - Professor Adjunto Doutor – Infectologia Pediátrica da UFRJ - Chefe do Serviço de Infectologia Pediátrica do Instituto de Puericultura Martagão Gesteira da UFRJ - Diretor-Presidente do Instituto Prevenir É Saúde - Membro da Sociedade Europeia de Infectologia Pediátrica - Membro do Comitê de Infectologia Pediátrica da Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro - Presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações – RJ

Beatriz Ribeiro dos Reis - CRM: 52-84998-7 - Médica Graduada pela UFRJ - Residente em Dermatologia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho - UFRJ - Colaboradora do Instituto Prevenir É Saúde

Reservado todos os direitos de publicação em língua portuguesa à **MED LINE EDITORA LTDA** - Estrada do Gabinal, 1521 – Jacarepaguá - CEP 22.763-153 - Rio de Janeiro – RJ – Brasil - Fone: (21) 3116-8300

É proibida a duplicação ou reprodução desta obra, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou quaisquer meios, sem permissão expressa da Editora.

Como ajudar a parar a propagação de microorganismos?

1) Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir

Ao tossir ou espirrar, use sempre um lenço de papel descartável. Se você não tiver um, cubra com as mãos sua boca e nariz, lavando-as em seguida.

2) Lave as mãos com água e sabão

Molhe suas mãos com água corrente limpa e aplique o sabão. Use água morna se estiver disponível.

Esfregue as mãos para formar uma espuma e ensaboar todas as superfícies. Atenção para os espaços entre os dedos e para o polegar.

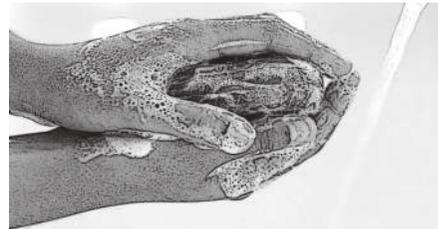
Continue esfregando as mãos por 20 segundos.

Enxaguar bem as mãos com água corrente.

Seque as mãos com uma toalha de papel ou secador de ar. Se possível, use a sua toalha de papel para desligar a torneira.

Quando você deve lavar as mãos?

Quando possível, lave as mãos com água e sabão. É a ação do sabão combinada com a ação mecânica de esfregar as mãos que ajuda a remover os germes.



Quando não há água e sabão disponíveis, álcool gel pode ser usado.

E ainda:

- Antes de preparar ou ingerir alimentos;
- Depois de ir ao banheiro;
- Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que tenha ido ao banheiro;
- Antes e depois de ter contato com alguém que esteja doente;
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Após lidar com um animal ou com resíduos produzidos por um animal;
- Após o manuseio do lixo;
- Antes e após o tratamento de um corte ou ferida;

Higienização de mãos: Seqüência de lavagem de mãos



Lembre-se: Se o sabão e a água não estão disponíveis, use álcool gel para limpar as mãos.

3) Evite tocar seus olhos, nariz ou boca

Os microorganismos são muitas vezes transmitidos quando uma pessoa toca em algo que está contaminado e depois toca nos olhos, nariz ou boca. Esses microorganismos podem sobreviver por um longo tempo em superfícies como maçanetas e mesas.

Em caso de contração ou sintomas característicos de gripe, descanse bastante e procure atendimento médico quando necessário. Seu empregador pode precisar de um atestado médico para uma ausência justificada. Lembre-se: manter a distância de outras pessoas quando se está doente pode evitar a disseminação da doença para o restante da comunidade.

4) Pratique hábitos saudáveis



Fontes:

- PRONACI - Programa Nacional de Qualificação de Chefias Intermédias / AEP
- Associação Empresarial de Portugal / Setembro de 2002
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): "Stopping germs at work" / Department of Health and Human Services / Março de 2007.

5) Vacine-se

A vacinação é uma iniciativa fundamental, considerando que seu custo é relativamente baixo e que as vacinas realmente são capazes de salvar vidas. Certifique-se de que você e seus filhos estão com o calendário vacinal atualizado.

Lembre-se de guardar com cuidado os comprovantes de vacinação.

Os adultos geralmente necessitam de doses de reforço contra o tétano e a difteria a cada 10 anos.

Doses adicionais podem ser ocasionalmente necessárias para a proteção de doenças quando de viagens para outros países.

Vacine-se contra a gripe anualmente. A vacinação anual é a melhor maneira de prevenir a gripe.

6) Use adequadamente os antibióticos

Os antibióticos não funcionam contra vírus, tais como ocorre nas gripes e resfriados.

Preste sempre atenção na data de validade impressa no rótulo da medicação. Não utilize medicamentos fora do prazo de validade.

Em caso de dúvida, entre em contato com o seu médico e siga sempre as instruções do rótulo da medicação.

Fonte:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) / Coordinating Center for Infectious Diseases, National Center for Infectious Diseases.



Doenças Immunopreveníveis e Vacinas

Em muitas atividades existe risco aumentado de aquisição e de transmissão de doenças infecciosas no ambiente de trabalho. No caso dos profissionais administrativos que trabalham em escritórios, consideramos que estão sob um risco maior de contrair algumas doenças, devido à aglomeração de pessoas em ambiente confinado. Entre elas, podemos citar:

- Sarampo;
- Caxumba;
- Rubéola;
- Influenza;
- Varicela (catapora).

Quais vacinas eu devo tomar?

Para responder a esta pergunta, devemos levar em consideração os riscos ocupacionais específicos de cada atividade, bem como os riscos individuais (doenças crônicas, idade, entre outras), vacinas obrigatórias pelo Ministério da Saúde (MS), dentre outros.

TRÍPLICE VIRAL (SARAMPO, RUBÉOLA E CAXUMBA)

A prevenção do sarampo, da caxumba e da rubéola pode ser feita com a vacina Tríplice Viral, composta de vírus vivos atenuados, devendo ser aplicada por via intramuscular ou subcutânea. É importante destacar que as vacinas de vírus vivos atenuados são contra-indicadas para mulheres grávidas e pessoas com comprometimento imunológico.

INFLUENZA

A vacina contra a gripe deve ser aplicada via intramuscular, em uma dose para os adultos, anualmente.



HEPATITES

A vacina contra a hepatite A é produzida a partir do vírus inativado, sendo os efeitos adversos geralmente discretos, podendo ocorrer dor, vermelhidão e edema no local da aplicação. A aplicação é intramuscular, feita em duas doses, com intervalo de seis meses entre cada uma.

A vacinação contra a hepatite B é indicada de rotina pelo Ministério da Saúde para pessoas com até 19 anos e integrantes de grupos de risco. Pessoas acima dessa idade ou que não integram os grupos de risco definidos pelo Ministério da Saúde devem se vacinar em clínica privada credenciada junto à Anvisa ou nos programas de vacinação da empresa, caso disponíveis.

HPV

Os principais tipos de HPV envolvidos em infecções já podem ser evitados por meio de vacinas seguras e eficazes. Já existem duas vacinas licenciadas no Brasil, direcionadas de forma exclusiva ao sexo feminino. Uma vacina que protege contra dois tipos causadores de câncer (16 e 18) e contra dois não causadores de câncer (6 e 11). A outra vacina comprovadamente protege contra os tipos 16, 18, 31 e 45, todos vírus causadores de câncer.

As duas vacinas não oferecem qualquer possibilidade da pessoa vacinada desenvolver a doença pela vacina. Ambas as vacinas foram testadas em milhares de mulheres de diferentes idades.

As mulheres que desejam se vacinar devem procurar clínicas de vacinas legalizadas e preferencialmente acreditadas pela sociedade Brasileira de Imunizações. A vacina é administrada em regime de 3 doses por via intramuscular.

DIFTERIA, TÉTANO E COQUELUCHE

O Ministério da Saúde recomenda a vacinação contra a difteria e o tétano, a cada 10 anos, com a vacina dupla (dT). Contudo, essa prática ainda está longe de ser rotina entre os adultos, o que reforça a necessidade de conscientização.

VARICELA

O motivo pelo qual se recomenda esta vacina é o mesmo da gripe, ou seja, quanto maior a aglomeração de pessoas, maior o risco de contágio.

A vacina contra a catapora, a partir dos 13 anos de idade, deve ser aplicada em duas doses com intervalo de 8 semanas. Se você nunca teve catapora, ou não tem certeza, o melhor é vacinar. Esta vacina é recomendada pela Sociedade Brasileira de Imunizações, mas não está disponível para todas as pessoas na rede pública.

INFECÇÃO PNEUMOCÓCICA

A bactéria *Streptococcus pneumoniae*, mais conhecida por pneumococo, é responsável por doenças bacterianas, como a otite média, a pneumonia, a sinusite e a meningite.

A vacina conjugada 7 valente é eficaz contra 7 tipos de pneumococo, devendo ser aplicada, por via intramuscu-

lar, a partir dos 2 meses de idade em 4 doses: 2, 4 e 6 meses, com reforço entre 12 e 15 meses de idade. Os efeitos adversos são raros, leves e passageiros. Quando o esquema vacinal é iniciado mais tardiamente, o número de doses aplicadas diminui. A vacina conjugada está indicada, de rotina, para crianças menores de 9 anos de idade.

DOENÇA MENINGOCÓCICA

A *Neisseria meningitidis* (meningococo), é responsável por 30% a 40% das meningites no Brasil. Dos três tipos mais comuns no mundo (A, B e C), os dois últimos estão presentes no Brasil. A doença meningocócica é muito mais prevalente em crianças, mas pode ocorrer em adultos, portanto a vacinação anti-meningocócica do tipo C conjugada deve ser considerada, tendo em vista a potencial gravidade da doença.

FEBRE AMARELA

A febre amarela é uma doença infecciosa causada por um vírus, sendo adquirida quando uma pessoa não vacinada entra em áreas de transmissão silvestre (regiões de cerrado, florestas).

A vacina contra a febre amarela confere imunidade por pelo menos dez anos. É aplicada por via subcutânea na região deltóidea (braço), e são necessários 10 dias para início da proteção.

Fontes:

- *Imunização e Prevenção nas Empresas*
- *Um Guia de Orientação para a Saúde dos Negócios e do Trabalhador / Isabella Ballalai, Edimilson Migowski – Rio de Janeiro, 2006 – Associação Brasileira de Imunizações (SBIm)*
- *Centro de Informação em Saúde para Viajantes (CIVES): Febre Amarela. Disponível em: <http://www.cives.ufri.br/informacao/fam/>*

Gripe Sazonal

O que é?

É uma infecção respiratória causada pelo vírus Influenza, sendo altamente contagiosa.

Como se pega?

Através do contato próximo entre pessoas, por objetos, ou através do contato das mãos contaminadas com os olhos, nariz e boca. A transmissão também ocorre por inalação de gotículas de saliva contendo o vírus, expelidas através da respiração, fala, tosse e espirros de uma pessoa doente.

Sintomas

- Febre elevada (39°C a 41°C);
- Calafrios;
- Face avermelhada;
- Dor de cabeça;
- Mal-estar e dores musculares;
- Coriza e congestão nasal;
- Dor de garganta.

Complicações

- Pneumonia;
- Otite média aguda;
- Sinusite.

Tratamento

Consiste em repouso, aumento da ingestão de líquidos e em manter a alimentação. Medicamentos sintomáticos para baixar a febre (antipiréticos) e analgésicos podem ser utilizados. Existe um medicamento específico (oseltamivir) que, quando administrado precocemente (nos dois primeiros dias), ajuda a reduzir as manifestações clínicas, as complicações e o risco de transmissão do vírus.

Prevenção

A gripe pode ser evitada através de vacinas ou redução de contato com pessoas infectadas. A vacina deve ser aplicada anualmente.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Qual é a diferença entre gripe e resfriado?

Gripe e resfriado são duas doenças causadas por vírus distintos, que produzem sinais e sintomas diferentes. O resfriado instala-se lentamente e mal-estar associado costuma ser leve. Já a gripe é uma doença de maior gravidade e intensidade, com risco de complicações.

2) Gripe só se pega uma vez ao ano?

Não, como existem vários tipos de vírus, existe a possibilidade de ocorrer mais de uma vez no mesmo ano.

3) A vacina pode fazer com que o indivíduo fique doente depois de aplicada?

A vacina da gripe não causa a doença em hipótese nenhuma, porque não contém o vírus vivo. Entretanto, é frequente que a iniciativa de tomar a vacina se dê em plena estação da doença, até por uma tentativa de se proteger ao ver pessoas próximas adoentadas. Nessa situação, a vacina é recebida quando o vírus da doença já vinha sendo incubado, coincidindo então o evento da vacinação com o surgimento da doença.

Fonte:

Texto de Juliana Góes Martins, Gabriela Vanderlinde, Beatriz Ribeiro dos Reis e Edimilson Migowski.

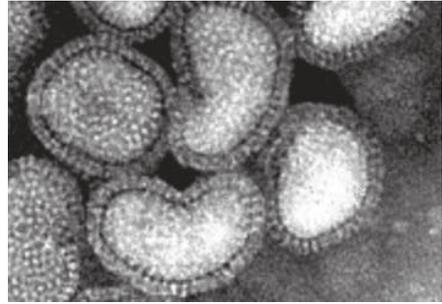
Influenza A (H1N1)

O que é?

O vírus H1N1 é um novo vírus influenza capaz de causar doença em humanos e de se propagar de pessoa a pessoa, da mesma forma que os demais vírus influenza.

Como se pega?

Através do contato de pessoa a pessoa, principalmente através de gotículas respiratórias (tosse ou espirro), ou através do contato com superfícies contaminadas.



Grupos de risco para complicações

- Portadores de doenças crônicas;
- Imunodeprimidos;
- Gestantes;
- Idosos com mais de 60 anos;
- Crianças com menos de 2 anos.

Tratamento

O uso de Oseltamivir (Tamiflu®) precocemente, nos dois primeiros dias após os sintomas, é capaz de reduzir a gravidade da doença. Anti-térmicos também estão indicados; no entanto, contraindica-se o uso de ácido acetilsalicílico (AAS) pelo risco de complicações.

Sintomas

- Febre;
- Dor de cabeça;
- Tosse, dor de garganta, coriza;
- Dor no corpo;
- Vômitos ou diarreia.

Complicações

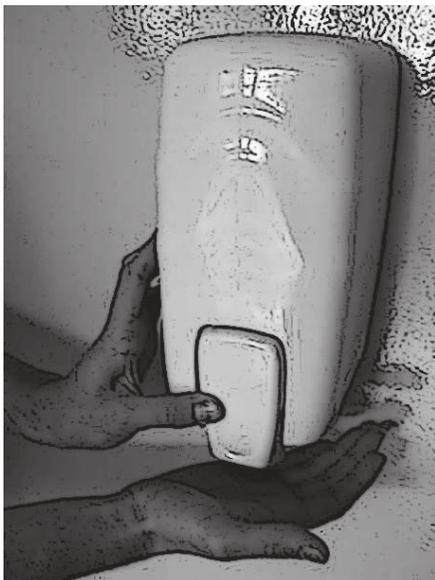
São semelhantes às que ocorrem com o vírus da gripe sazonal:

- Agravamento das doenças crônicas prévias;
- Sinusite;
- Otite média;
- Pneumonia.



Medidas preventivas

- Frequente higienização das mãos;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar.



Fontes:

- Centers for Disease Control (CDC): H1N1 Flu Information. Disponível em: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/about/h1n1.htm>

- Ministério da Saúde (MS): Influenza A (H1N1): Perguntas e Respostas. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=31267

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) O vírus H1N1 é mais intenso do que o normal?

Até o momento, o vírus A (H1N1) não se apresentou mais grave ou mortal.

2) É preciso usar máscara para evitar o contágio?

A principal forma de transmissão não é pelo ar, mas sim pelo contato com superfícies contaminadas. Por isso o uso de máscaras pela população não é eficiente.

3) A pessoa que teve influenza cria imunidade ao vírus?

Sim. Depois de contrair a doença, o organismo humano cria defesas contra o "inimigo", evitando futuras infecções pelo mesmo vírus.

4) Quais são os sintomas dos casos graves da gripe A?

Pessoas com febre acima de 38°C, tosse, dificuldade respiratória, acompanhada ou não de dor de garganta ou manifestações gastrointestinais.

5) O vírus H1N1 pode ser transmitido às pessoas pelo consumo de carne de porco?

Não há evidências de transmissão do vírus H1N1 pelo consumo de carne de porco.

6) Todos os casos devem ser tratados com antiviral?

A maioria dos casos se apresenta da forma leve e se cura com hidratação, boa alimentação e repouso.

Conjuntivite Infecciosa

O que é?

É a inflamação da membrana que envolve parte do globo ocular devido a um agente infeccioso, geralmente um vírus.

Em geral, acomete os dois olhos, podendo durar de 7 a 15 dias. É comum entre crianças, sendo muito contagiosa.

Um indivíduo com conjuntivite viral pode transmitir o vírus durante sete a 14 dias após o início dos sintomas.

Como se pega?

Através da ingestão de água ou alimentos contaminados com bactérias fecais, por exemplo:

Sintomas

- Vermelhidão;
- Inchaço das pálpebras;
- Queimação;
- Sensação de "areia nos olhos";
- Lacrimejamento;
- Secreção ocular ("remela");
- Sensibilidade à luz;
- Diminuição da visão.

Cuidados

- Não coçar os olhos;
- Aplicar compressas frias de água anteriormente fervida, soro fisiológico ou água boricada;
- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente;
- Trocar as toalhas e fronhas diariamente;
- Não tomar banhos de banheira, piscina ou de mar.

Prevenção

- Não toque os olhos com as mãos;
- Lave bem as mãos e com frequência;
- Mude sua toalha diariamente, e não a compartilhe com os outros;
- Não utilize cosméticos ou artigos de

uso pessoal de outras pessoas;

- Siga as instruções do seu oftalmologista sobre o cuidado apropriado com as lentes de contato.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Quanto tempo duram os sintomas?

Em média 7 dias; em alguns casos os sintomas são mais exacerbados; em outros, a doença é branda, não afetando as tarefas habituais do indivíduo.

2) A conjuntivite deixa sequelas?

Normalmente, não. Caso haja algum dos sintomas citados abaixo, a pessoa deve procurar imediatamente um oftalmologista para saber a gravidade do problema.

Sintomas

- Alterações visuais;
- Dor intensa nos olhos;
- Febre;
- Secreção contínua após o término da medicação;
- Aumento da sensibilidade à luz.

3) Posso continuar com minhas atividades habituais?

Não há problema em continuar lendo, assistindo TV ou em usar o computador, contanto que não haja desconforto.

Fontes:

- Centers for Disease Control (CDC): H1N1 Flu Information. Disponível em:

<http://www.cdc.gov/ncidod/dvrd/revb/respiratory/eadfeat.htm>

- Mayo Clinic Health Information. Disponível em:

<http://www.mayoclinic.com/health/pink-eye/DS00258>

Diarreia Infeciosa

O que é?

É definida como uma diminuição na consistência das fezes e um aumento na frequência de evacuações (mais de 2 vezes por dia), causada por vírus, bactérias ou parasitas.

Como se pega?

Através da ingestão de água ou alimentos contaminados com bactérias fecais, por exemplo.

Sintomas

- Aumento do número de evacuações e diminuição da consistência das fezes;
- Fezes de odor fétido;
- Distensão abdominal e gases;
- Cólicas;
- Náuseas e vômitos;
- Febre.

Complicações

Em casos severos, a diarreia pode gerar desidratação, distúrbios nutricionais e agravar doenças crônicas pré-existentes.

Tratamento

Normalmente não requer tratamento específico, mas algumas medidas auxiliam na recuperação:

- Ingerir bastante líquido;
- Evitar o consumo de alimentos gordurosos, ricos em fibras, leite e os seus derivados;
- Evitar bebidas que contenham cafeína, como chás, café e refrigerantes tipo "cola" e o álcool, que pode acelerar a desidratação.

Prevenção

- Lave bem as mãos, antes e depois das refeições e ao usar o banheiro;
- Consuma apenas produtos lácteos que tenham sido pasteurizados;

- Sirva os alimentos imediatamente ou leve-os à geladeira logo após terem sido cozidos ou requeitados;
- Evite alimentos crus (carne, fruta e legumes) ou mal cozidos;
- Dê preferência à água mineral, não beba refrigerante diretamente da lata;
- Evite a água da torneira e cubos de gelo de procedência duvidosa.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Quanto tempo duram os sintomas?

Em média, de 4 a 5 dias, mas podem persistir por até uma semana.

2) Devo continuar com minhas atividades?

Nos primeiro 3 dias, é melhor permanecer em casa, se hidratando. Ao retornar ao trabalho, dobrar os cuidados com a higiene pessoal, para evitar a propagação.

3) Quando procurar um médico?

- Diarreia persistente por mais de três dias;
- Sintomas de desidratação: sede excessiva, boca seca, diminuição do volume de urina, fraqueza severa, tonturas ou vertigens, ou urina de cor escura;
- Dor abdominal ou retal grave;
- Sangue nas fezes ou fezes escuras;
- Febre acima de 39°C.

Fontes:

- Centers for Disease Control (CDC): *Parasitic Disease Information*. Disponível em: http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/diarrhea/factsht_chronic_diarrhea.htm

- Mayo Clinic Health Information. Disponível em:

<http://www.mayoclinic.com/health/diarrhea/DS00292>

Hepatite A

O que é?

A hepatite A é uma doença causada por um vírus que afeta as células do fígado.

Como se pega?

Através do contato de material contaminado com resíduos de fezes com a boca (transmissão fecal-oral). Esse tipo de transmissão pode ocorrer entre pessoas, através de água ou de alimentos contaminados.

Sintomas

- Febre;
- Mal-estar;
- Falta de apetite;
- Náuseas e vômitos;
- Dor no abdome;
- Diarreia;
- Icterícia (olhos e pele amarelados);
- Fezes claras e urina escura.

Complicações

Três complicações estão associadas à hepatite A:

1) Recorrência: dois ou mais surtos de hepatite intercalados por intervalos sem sinais e sintomas.

2) Colestase: o escurecimento da urina, o descolorimento das fezes e a icterícia são os principais sintomas.

3) Insuficiência hepática aguda grave – hepatite fulminante: é uma forma rara de apresentação. Pacientes que já apresentam alguma doença no fígado estão mais propensos a desenvolver esta forma da doença.

Tratamento

Não existe um tratamento específico para hepatite A, entretanto, recomenda-se repouso relativo (limitação discreta das atividades físicas), dieta equilibrada e, quando necessário, o uso de medicamentos para os sintomas.



Prevenção

- Higiene;
- Qualidade da água;
- Saneamento básico;
- Vacinação.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Qual a importância de se discutir hepatite A?

Como a principal forma de transmissão é fecal-oral, é essencial divulgar a necessidade de bons hábitos de higiene, além da necessidade de água de boa qualidade e saneamento básico. Outro fator importante a ser divulgado é a existência da vacina, desconhecida por muitos.

2) É crendice popular, ou realmente deve-se comer suspiros, tomar chá de picão (e utilizá-lo inclusive para banhos) e evitar alimentos alaranjados?

É crendice popular, não havendo benefícios comprovados com tais atitudes. A única restrição absoluta é a ingestão de álcool.

Fonte:

Texto de Mariana Cunha Soares da Rocha, Cássia Vaz, Beatriz Ribeiro dos Reis e Edimilson Migowski.

Hepatite B

O que é?

É uma doença causada por um vírus conhecido como vírus da hepatite B.

Como se pega?

O vírus pode ser transmitido:

- Da mãe para o filho durante a gestação;
- Através da relação sexual desprotegida com indivíduo contaminado;
- Através de acidentes com objetos cortantes ou perfurantes contaminados;
- Por transfusão com sangue contaminado.



Sintomas

- Náuseas;
- Febre;
- Mal-estar generalizado;
- Falta de apetite;
- Fadiga;
- Dor abdominal;
- Coceira no corpo;
- Vômitos;
- Urina escura, fezes claras;
- Coloração amarelada das mucosas e da pele (icterícia ou "amarelão").

Complicações

Em raros casos, pode ocorrer o que se chama de hepatite fulminante, onde a resposta do organismo é tão exagerada que há destruição maciça das células do fígado, e que pode ser fatal. Nos casos em que a doença se torna crônica, há risco de cirrose e câncer de fígado.

Tratamento

- Repouso relativo;
- Dieta equilibrada;
- Medicamentos sintomáticos para alívio das náuseas.

Prevenção

A vacinação ainda é o meio mais eficaz para a prevenção da doença. Nas pessoas não vacinadas e expostas ao vírus, deve-se aplicar uma espécie de soro (imunoglobulina) em até no máximo 24-48h.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Existem fatores que aumentam o risco de cronificação da doença?

O risco é maior em quem usa bebida alcoólica, nos bebês e em pessoas com baixa imunidade (pacientes com AIDS, em quimioterapia ou radioterapia, por exemplo).

2) A vacinação contra hepatite B reduz a frequência de câncer no fígado?

Estudos recentes têm demonstrado uma queda considerável da incidência de câncer de fígado em países que adotaram o esquema vacinal contra o VHB.

3) O que podemos fazer para diminuir casos da doença no Brasil?

A melhor maneira de diminuir sua incidência é através da vacinação e da atividade sexual com proteção (uso de camisinha). Materiais como escovas de dente e lâminas de barbear devem ser de uso pessoal e não coletivo.

Fonte:

Texto de Henrique Valente Menezes Costa, Cássia Vaz, Beatriz Ribeiro dos Reis e Edimilson Migowski.

Hepatite C

O que é?

A hepatite C é uma doença que afeta as células do fígado, sendo causada pelo vírus da hepatite C (VHC).

Como se pega?

- Transfusão com sangue contaminado;
- Compartilhamento de seringas entre usuários de drogas intravenosas;
- Acidentes com agulhas e seringas contaminadas;
- Transmissão vertical (mãe para filho durante a gestação);
- Transmissão sexual.

Sintomas

A infecção em sua fase inicial geralmente não provoca sintomas. Após um período de 6 a 7 semanas, os pacientes podem se queixar de:

- Cansaço;
- Falta de apetite;
- Febre;
- Dor de cabeça;
- Náuseas;
- Dor abdominal;
- Icterícia (amarelão);
- Dor nas juntas (artralgia).

Complicações

A principal complicação é a infecção crônica. Após a fase inicial da infecção, o paciente pode ficar muitos anos sem apresentar os sinais de infecção pelo VHC, que gradativamente vai lesando as células do fígado, podendo evoluir para cirrose e câncer hepático.

Tratamento

- Repouso;
- Aumento da ingestão de líquidos.

Na hepatite aguda pode ser utilizado, de acordo com protocolo clínico específico, um medicamento chamado interfe-

ron, que diminui a chance da doença se tornar crônica, mas essa medida não é 100% eficaz.

Prevenção

Usar sempre material esterilizado quando necessitar colher sangue ou receber alguma medicação injetável.

Nunca compartilhar seringas ou objetos contaminados por sangue.

Lembrar que a colocação de piercings e tatuagens representam fatores de risco para hepatite C.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Há cura para hepatite C?

Apenas 20% dos pacientes conseguem combater a infecção. Os outros se tornam portadores crônicos. Estes fazem tratamento visando conter o avanço da doença.

2) Há vacina para hepatite C?

Não há no momento nenhuma vacina aprovada para prevenção da hepatite C.

3) Todos que têm hepatite vão desenvolver cirrose ou câncer?

Não necessariamente. A infecção aumenta e muito a possibilidade do paciente desenvolver essas doenças, mas é um processo lento e que depende da relação que ocorre entre as células do paciente e a capacidade do vírus de induzir a doença.

4) Quem tem hepatite C está livre de ter a hepatite A e B?

Não, são vírus diferentes e os pacientes que estiverem com o VHC devem ser vacinados contra as hepatites A e B.

Fonte:

Texto de Cássia Vaz, Beatriz Ribeiro dos Reis e Edimilson Migowski.

Doenças Sexualmente Transmissíveis

O que são?

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são infecções transmitidas por meio do contato sexual, seja heterossexual ou homossexual.

Como se pega?

Muitas DST não causam sintomas. Assim, é possível contrair DST mesmo de pessoas que parecem perfeitamente saudáveis, sempre que tiver relações sexuais desprotegidas com um parceiro infectado.

Sintomas

- Feridas (úlceras): podem aparecer nos órgãos genitais ou em qualquer parte do corpo. Algumas doem, outras não;
- Corrimentos: no homem aparece no canal da uretra e na mulher na vagina, no canal da uretra ou no ânus. Podem ser esbranquiçados, esverdeados ou amarelados; inodoros ou com cheiro forte e ruim;
- Verrugas: são como caroços; podem parecer uma couve-flor quando a doença está em estágio avançado;
- Ardência ou coceira;
- Dor e mal-estar: dor na região do umbigo, na parte baixa da barriga, ao urinar, ao evacuar ou nas relações sexuais.

Complicações

Podem causar disfunção sexual, esterilidade, aborto e malformações fetais, além de que podem predispor ao câncer e favorecer a transmissão de outra doença (por exemplo, o HIV).

Tratamento

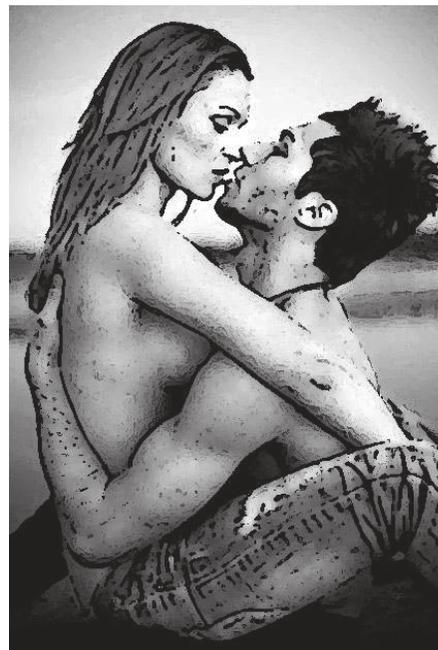
O tratamento das DST causadas por bactérias é feito com antibióticos.

Já as DST virais possuem comportamento distinto: algumas se tornam

recidivantes (herpes); outras possuem tratamento muitas vezes curativo (HPV), e outras se tornam doenças sistêmicas crônicas (HIV).

Como se prevenir contra as doenças sexualmente transmissíveis?

1. Testes de rastreio: feitos nas pessoas que não têm sintomas da doença, mas que de alguma forma possam ter sido expostas a uma DST;
2. Vacinação: existem vacinas disponíveis contra algumas DST, como o papilomavírus humano (HPV) e a hepatite B;
3. Tratamento preventivo e notificação dos parceiros de pessoas portadoras de DST;
4. Pratique sexo seguro: utilize preservativos em todas as suas relações sexuais, durante toda a relação!



PERGUNTAS E RESPOSTAS

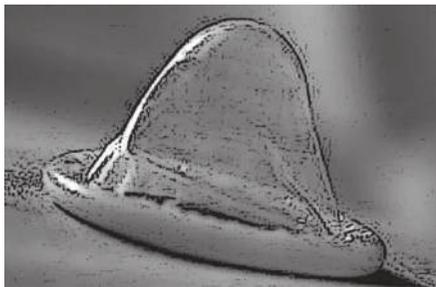
PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Atualmente, ainda se fala em "grupo de risco" para a Aids?

Essa distinção não existe mais. Atualmente, fala-se em comportamento de risco, pois o vírus passou a se espalhar de forma geral, não mais se concentrando em grupos específicos.

2) O que se considera um comportamento de risco?

Relação sexual (homo ou heterossexual) com pessoa infectada, sem o uso



de preservativos; compartilhamento de seringas e agulhas; transfusão de sangue contaminado pelo HIV; reutilização de objetos perfuro-cortantes com presença de sangue ou fluidos contaminados pelo HIV.

3) Quais as providências a serem tomadas quando se suspeita de uma DST?

É imprescindível que a pessoa procure um médico para que sejam realizados o diagnóstico precoce e o tratamento adequado da doença.

Fontes:

- Ministério da Saúde (MS): DST, Aids e Hepatites Virais. Disponível em:

<http://www.aids.gov.br/data/Pages/LUMIS3B1DE647PTBRIE.htm>

- Sociedade Brasileira de Dermatologia. Disponível em:

<http://www.sbd.org.br/publico/temas/dst.aspx>

- Mayo Clinic Health Information. Disponível em:

<http://www.mayoclinic.com/health/sexually-transmitted-diseases-stds/DS01123>

Prevenção das Doenças da Pele

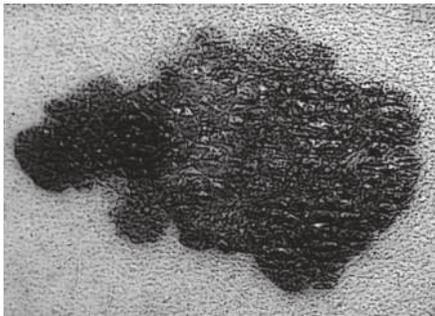
A pele é o maior órgão do nosso corpo, e desempenha as funções de revestimento e proteção contra os agentes externos, e de interação do organismo com o meio ambiente.

Principais doenças de pele

Câncer de pele: o melanoma é o tipo mais grave de câncer de pele, e se desenvolve a partir das células que produzem a melanina - o pigmento que dá cor à pele. A exposição aos raios ultravioleta (UV) do sol ou de lâmpadas de bronzeamento artificial aumenta o risco de desenvolver melanoma.

A seguir, um guia resumido que irá ajudar a identificar uma lesão suspeita:

- A: Assimetria.** Uma lesão assimétrica, com formas irregulares;
- B: Borda.** Bordas irregulares, de relevo elevado ou deprimidas;
- C: Cor.** Lesões de várias cores, ou que apresentem mudança no padrão habitual de cor, ou que apresentem distribuição anormal da cor;
- D: Diâmetro.** Atenção para lesões com mais de 6 mm ou que apresentem crescimento rápido;
- E: Evolução.** Observe as mudanças ao longo do tempo, como uma mancha que cresce de tamanho, muda de cor ou forma, ou novos sintomas, como coceira ou sangramento.



Fotoenvelhecimento: se refere ao dano causado na pele devido à exposição prolongada à radiação UV durante a vida de uma pessoa.



Micoses: são causadas por fungos, que podem se manifestar como manchas brancas ou vermelhas que causam coceiras, em áreas de dobras como axilas, virilhas, entre os dedos das mãos e pés.

Herpes: é uma infecção causada pelo vírus Herpes simplex. Os sintomas da infecção são inicialmente coceira e ardência, seguidas pela formação de bolhas agrupadas sobre uma área avermelhada, as quais se rompem liberando líquido rico em vírus e formando uma ferida. Após a resolução do quadro, o vírus permanece latente, até que venha a ser reativado, geralmente devido a fatores desencadeantes como exposição à luz solar intensa, estresse físico e mental, febre ou outras infecções que diminuam a resistência orgânica.



Larva migrans cutânea: também conhecida como bicho geográfico, é causada pela penetração de larvas de parasitas de animais presentes no solo na pele do ser humano, deixando um verdadeiro “rastro” na pele, como um mapa, causando coceira, queimação e vermelhidão no local.

Como se prevenir contra as doenças da pele?

1) Fotoproteção

- Utilizar filtro solar diariamente, mesmo em dias nublados ou de chuva;
- Não se expor ao sol no período de 10h às 16h;
- Utilize óculos escuros com lentes que contenham proteção contra radiação UVA/UVB;
- Chapéus com abas largas também auxiliam na fotoproteção.



2) Higiene pessoal

- Após o banho, secar todas as áreas de dobras da pele;
- Evitar contato direto com o chão de banheiros e vestiários;
- Evitar o uso de roupas muito justas;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal;

- Levantar periodicamente seus animais de estimação ao veterinário;
- Observar a qualidade e condições de balneabilidade do mar e da areia antes de passear pela praia.

3) Consulte seu dermatologista

Ao primeiro sinal de alguma alteração na pele, procure o seu médico dermatologista. Evite a automedicação e o uso de receitas caseiras, que podem mascarar o quadro, prejudicando o correto diagnóstico e o tratamento da doença.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1) Pintas e sinais podem virar câncer?

Sim, alguns tipos de sinais podem se transformar em melanoma. Atenção aos sinais de alarme (ABCDE) descritos anteriormente.

2) Banho quente faz mal à pele?

A temperatura ideal para o banho é morna. Água muito quente pode estimular a secreção de mais oleosidade nas áreas de pele oleosa, assim como o uso excessivo de sabonetes.

3) Qual filtro solar usar?

O filtro solar com FPS 15 já bloqueia a maior parte dos raios UV. Entretanto, quanto maior o fator de proteção, maior será o tempo de duração da ação do filtro solar. Mesmo filtros solares de FPS alto devem ser reaplicados a cada 2 horas.

Fontes:

- Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Disponível em:

<http://www.sbd.org.br/publico/temas/mi-cose.aspx>

- Mayo Clinic Health Information. Disponível em:

<http://www.mayoclinic.com/health/melanoma/DS00439>

Vamos Acabar com a Dengue

A dengue é uma doença infecciosa aguda de curta duração e gravidade variável que se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais, causada por um vírus e transmitida pela picada do mosquito fêmea *Aedes aegypti* infectado.

A fêmea deposita seus ovos em recipientes com água, onde as larvas, ao saírem dos ovos, vivem por uma semana até se transformarem em mosquitos adultos, vivendo em média 45 dias. Ao picar uma pessoa que apresenta o vírus da dengue no sangue, o mosquito se infecta e, após aproximadamente dez dias, está apto a transmitir a doença para as pessoas.

O *Aedes aegypti* mede menos de 1 centímetro, tem aparência inofensiva e cor café com manchas brancas no corpo e nas pernas. O mosquito pica durante o dia, ao contrário do mosquito comum, e a pessoa pode não perceber a picada. O intervalo entre a picada do mosquito e a manifestação da doença chama-se período de incubação, que pode variar de 3 a 15 dias (a média é de 5 a 6 dias). Não há transmissão pela ingestão de água e alimentos ou pelo contato com a pessoa doente ou seus objetos. Os sintomas se manifestam a partir do terceiro dia. Há duas formas de dengue, a dengue clássica, mais comum e que raramente mata, e a dengue hemorrágica, cujo quadro se agrava rapidamente, podendo levar à morte em até 24 horas. De acordo com estatísticas do Ministério da Saúde, cerca de 5% das pessoas com dengue hemorrágica morrem.

Confira na tabela os sintomas da dengue. Caso apareçam algumas dessas manifestações, procure o serviço de saúde mais próximo.

Medidas de Prevenção

O melhor método para combater a dengue é evitando a procriação do mosquito *Aedes aegypti*, que é feita em am-

bientes úmidos em água parada, limpa ou suja. Assim, é fundamental a participação e a mobilização de toda a comunidade nas ações preventivas, como as descritas abaixo.

- Elimine reservatórios de água parada: vasos de plantas, garrafas, pneus, calhas de telhados, canaletas, folhas de plantas, tocos e bambus, entre outros;
- Tampe os grandes depósitos de água e remova sempre o lixo;
- Limpe os recipientes de água: não basta apenas trocar a água do vaso de planta ou esterilizar a água. É preciso lavar as laterais e as bordas do recipiente porque os ovos não morrem mesmo que o recipiente fique seco.

Lembre-se ainda não existe vacina contra a dengue. Por isso, a ajuda de todos é fundamental.

Dengue Clássica

Febre alta com início súbito; forte dor de cabeça; dor atrás dos olhos; perda do paladar e do apetite; moleza e dor no corpo; dores nos ossos e nas articulações; manchas e erupções na pele, principalmente em tórax e membros superiores; náuseas, vômitos e tontura; e extremo cansaço.

Dengue Hemorrágica

Os mesmos sintomas da dengue clássica somados aos seguintes sinais de alerta: dores abdominais fortes e contínuas; vômitos; pele pálida, fria e úmida; sangramento pelo nariz, boca e gengiva; manchas avermelhadas na pele; sede excessiva e boca seca; pulso rápido e fraco; e dificuldade respiratória.

Fonte:

Ministério da Saúde **Revista Interação 46**

As informações contidas neste material são indicativas. Em caso de dúvida procure o seu médico.



Bradesco Saúde

CRC – Central de Relacionamento com o Cliente: 0800 701 2700

SAC – Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800 727 9966

CAS – Central de Atendimento ao Surdo: 0800 701 2708

Ouvidoria: 0800 701 7000

www.bradescosoade.com.br

Julho/2010

ANS - nº 005711