

A água, tão necessária à vida do homem, pode ser também responsável por muitas doenças, denominadas doenças de veiculação hídrica. As principais são a amebíase, a giardíase, a gastroenterite, as febres tifóide e paratífóide e a cólera. Indiretamente, a água pode ainda estar ligada à transmissão de algumas verminoses, como esquistossomose, ascariíase, taeníase, oxiuríase e ancilostomíase.

Além disso, a água pode provocar alterações na saúde, caso não possua certos minerais na dose necessária. O bócio ou “papo” se adquire quando a água utilizada não tem iodo. O índice de cáries dentárias pode ser reduzido com a adição do flúor na água. Também pode ocorrer intoxicação se a água utilizada contiver algum produto tóxico, como por exemplo, o arsênico. Para evitar os males que podem ser veiculados pela água destinada ao consumo, é necessário que ela seja sempre convenientemente tratada.

Amebíase

✘ A *Entamoeba histolytica* e a *Entamoeba coli* são parasitas minúsculos, que só podem ser vistos com o auxílio do microscópio. Geralmente, fala-se de ameba (*Entamoeba*) sempre que há diarreias persistentes. A *Entamoeba coli* é um parasita que se localiza no intestino do homem, mas que não o prejudica e, portanto, não precisa ser tratada. A *Entamoeba histolytica* é prejudicial e precisa ser eliminada.

Transmissão - Esses parasitas são eliminados com as fezes. Quando uma pessoa defeca, as fezes, deixadas nas proximidades de córregos, valas de irrigação ou lagoas, contaminam suas águas. Num quintal pequeno, se a fossa for construída a poucos metros de distância da cisterna, as fezes contaminadas por amebas podem contaminar a água.

Moscas e baratas, ao se alimentar de fezes de pessoas infectadas, também transmitem a parasitose a outras pessoas, defecando sobre os alimentos ou utensílios. Outra forma de transmissão é através do contato das patas sujas de fezes. Pode-se ainda contrair a ameba comendo frutas e verduras cruas, que foram regadas com água contaminada ou adubadas com terra misturada a fezes humanas infectadas. A ameba pode ficar agarrada nas verduras durante três semanas, mesmo expostas à chuva, ao frio e ao calor. Muito freqüente é a contaminação pelas mãos sujas de pessoas que lidam com os alimentos.

Sintomas - Os portadores da doença, em geral, queixam-se de:

- dores abdominais;
- febre baixa;
- ataque de diarreia, seguido de períodos de prisão de ventre;
- disenteria aguda com fezes sanguinolentas.

Somente através do exame de fezes, as pessoas ficam sabendo se têm ameba ou outros parasitas.

Como evitar

- Fazer com que todos da casa usem o vaso sanitário. Se as crianças menores usarem penicos, as fezes devem ser jogadas no vaso sanitário;
- Proteger todos os alimentos contra moscas e baratas;
- Conservar os alimentos e utensílios cobertos ou dentro dos armários;
- Proteger as águas das minas, cisternas, poços, lagoas, açudes e valas de irrigação, não permitindo que sejam contaminadas por fezes humanas;
- Regar as verduras sempre com água limpa, não aproveitando nunca a água utilizada em casa ou água de banho;
- Lavar bastante as verduras em água corrente, principalmente as que são comidas cruas;
- Lavar as mãos com sabão e água corrente, todas as vezes que usar o vaso sanitário;
- Lavar muito bem as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos ou antes de iniciar a limpeza de alguns utensílios (lavagem de filtro, por exemplo).

Giardíase ou criptosporidíase

✘ A giardíase é causada pela *Giardia lamblia* e a criptosporidíase pelo *Cryptosporidium parvum*. Ambos vivem nas porções altas do intestino, sendo mais freqüentes em crianças.

Transmissão - A transmissão se faz pela ingestão de cistos, podendo o contágio efetuar-se pelo convívio direto com o indivíduo infectado, pela ingestão de alimentos e água contaminados, pelo contato com moscas etc.

Sintomas - A infecção pode ser totalmente assintomática. Outras vezes, provoca irritabilidade, dor abdominal, diarreia intermitente, estando, em certas ocasiões, associada com quadro de má absorção e desnutrição.

Como evitar - A infecção é adquirida com extrema facilidade, sobretudo pelas crianças. Devem-se seguir as mesmas recomendações para a prevenção da amebíase.

Gastroenterite

✘ A gastroenterite é uma infecção do estômago e do intestino produzida principalmente por vírus ou bactérias. É responsável pela maioria dos óbitos em crianças menores de um ano de idade. Ela ocorre mais freqüentemente nos locais onde não existe tratamento de água, rede

de esgoto, água encanada e destino adequado para o lixo.

Sintomas - A doença causa diarreia, vômitos e febre. A principal complicação é a desidratação. O tratamento é realizado com a reposição de líquidos, soro de reidratação oral e manutenção da alimentação da criança.

Como evitar - A prevenção se faz pelo saneamento, higiene dos alimentos, combate às moscas e uso de água filtrada ou fervida. O uso do leite materno é importante na profilaxia, pois é um alimento isento de contaminação, além de apresentar fatores de defesa na sua composição.

Febres tifóide e paratifóide

✘ A febre tifóide é uma doença grave, produzida pela bactéria *Salmonella typhi*. Evolui, geralmente, num período de quatro semanas. Do momento em que a pessoa adquire a infecção até o aparecimento dos primeiros sintomas, decorrem de cinco a 23 dias (período de incubação). A fonte de infecção é o doente, desde o instante em que ingeriu os bacilos até muitos anos depois, já que os bacilos persistem em suas fezes.

A febre paratifóide é mais rara que a tifóide. Produzida pela *Salmonella paratyphi* dos tipos "A", "B" ou "C", sua fonte de infecção é a mesma da febre tifóide: doentes e portadores.

Transmissão - A doença se transmite pelas descargas do intestino (fezes), que contaminam as mãos, as roupas, os alimentos e a água. O bacilo tifóide é ingerido com os alimentos e a água contaminada.

Sintomas - A doença se manifesta pelos seguintes sintomas: dor de cabeça, mal-estar, fadiga, boca amarga, febre, calafrios, indisposição gástrica, diarreia e aumento do baço.

Como evitar - Para evitar a incidência da febre tifóide deve-se:

- destinar convenientemente os dejetos humanos em fossas ou redes de esgoto;
- tratar a água;
- combater as moscas;
- promover a educação sanitária dos manipuladores de alimentos;
- examinar os convalescentes para a descoberta de portadores;
- higienizar os alimentos;
- vacinar os indivíduos preventivamente.

O diagnóstico é feito pelo exame de sangue e pelas pesquisas de bacilos nas fezes. O tratamento é à base de clorafenicol. A incubação da paratifóide “A” varia de quatro a dez dias, enquanto a paratifóide “B” resulta de envenenamento alimentar e caracteriza-se por náuseas, vômitos, febre, calafrios, cólicas, diarréias e prostração. As medidas preventivas da febre paratifóide, bem como o tratamento específico, são as mesmas da febre tifóide.

Hepatite infecciosa

✘ A hepatite infecciosa é produzida mais comumente por dois tipos de vírus: “A” e “B”.

Transmissão - Hepatite “A”: período de incubação de 15 a 50 dias. A transmissão pode ocorrer através da água contaminada. Os indivíduos doentes podem transmiti-la pelas fezes, duas semanas antes até uma semana após o início da icterícia. A transmissão poderá ocorrer também pela transfusão de sangue, duas a três semanas antes e alguns dias após a icterícia. É uma doença endêmica no nosso meio.

Hepatite “B”: período de incubação de 45 a 160 dias. A transmissão é mais comum por via perenteral (instrumentos contaminados que perfuram a pele, como, por exemplo, injeções), principalmente pelo sangue.

Sintomas - A hepatite apresenta dois períodos: anictérico (ocorrência de mal-estar, náuseas e urina escura alguns dias antes do aparecimento da icterícia; muitas vezes o paciente é assintomático); ictérico (ocorrência de náuseas e dor abdominal, aumento do fígado e icterícia; dura em média duas a três semanas).

Como evitar - As principais medidas profiláticas são:

- higienização dos alimentos;
- tratamento da água - os vírus “A” resistem aos métodos de cloração da água, porém a água fervida durante 10 a 15 minutos os inativa;
- isolamento do doente - após aparecer a icterícia, a transmissão do vírus “A” pelas fezes ocorre na primeira semana e, pelo sangue, nos primeiros dias;
- destino adequado dos dejetos humanos;
- uso de seringa descartável;
- uso adequado de sangue e derivados.

Cólera

A cólera é uma doença causada pelo micróbio *Vibrio Cholerae*, que se localiza no intestino

das pessoas, provocando, nos casos graves, diarreia e vômitos intensos. Em decorrência da diarreia e dos vômitos, o indivíduo perde grande parte dos líquidos de seu organismo, ficando desidratado rapidamente. Se não for tratada logo, essa desidratação poderá levar o doente à morte em pouco tempo.

Transmissão - A doença é transmitida, principalmente, através da água contaminada pelas fezes e vômitos dos doentes. Também pode ser transmitida por alimentos que foram lavados com água já contaminada pelo micróbio causador da doença e não foram bem cozidos, ou pelas mãos sujas de doentes ou portadores. São considerados portadores aqueles indivíduos que, embora já tenham o micróbio nos seus intestinos, não apresentam sintomas da doença.

Sintomas - O principal sintoma é uma diarreia intensa, que começa de repente. As evacuações do doente de cólera são de cor esverdeada com uma espuma branca em cima, sem muco ou sangue. A febre, quando existe, é baixa. Junto com a diarreia, podem aparecer, também, vômitos e cólicas abdominais. A pessoa doente chega a evacuar, desde o início, uma média de um a dois litros por hora. Dessa maneira, a desidratação ocorre rapidamente, o que pode levar o doente ao estado de choque em poucas horas.

Tratamento - Toda pessoa que apresentar os sintomas da doença deve ser levada imediatamente para o serviço de saúde mais próximo. A recuperação do doente de cólera depende, em grande parte, da rapidez com que a doença for diagnosticada e tratada. O tratamento é simples e bastante eficaz e consiste na reposição dos líquidos perdidos pela diarreia e vômitos. Dependendo do estado do paciente, faz-se uso da reidratação oral ou da intravenosa e administram-se antibióticos indicados pelo médico.

Como evitar - A cólera pode ser evitada através da adoção de três ações básicas:

- controle da qualidade da água;
- destino adequado das fezes;
- adoção de bons hábitos de higiene.