



Prevenção e alerta sobre diarreia em situações de enchentes

Bem-estar / 13 de maio de 2024

Saúde | As nutricionistas Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider destacam a importância de cuidados com água e alimentos para evitar doenças

*Foto: Flávio Dutra/JU

Em tempos difíceis, como as enchentes que o estado do Rio Grande do Sul tem enfrentado nestes últimos dias, todos precisam ter cuidados redobrados com a prevenção de doenças, principalmente as doenças transmitidas pela água e pelos alimentos. Entre elas, a diarreia pode se propagar mais facilmente nessas situações, devido ao maior contato com alimentos e água possivelmente contaminados.

Por isso, fique atento aos seguintes sintomas de diarreia aguda:

- Aumento no número de evacuações – ao menos três vezes ao dia;
- Modificação do aspecto das fezes, consistência mais amolecida ou líquida, podendo haver a presença de muco ou sangue;
- Náuseas, vômitos, febre e/ou dor abdominal também são sintomas de alerta para diarreia.

Como já ressaltamos nas [edições anteriores da coluna Bem-estar](#), nesse momento de estresse e incertezas e, ainda, com a variação das temperaturas, nosso sistema imunológico está mais vulnerável. Por isso, preste atenção no que você está ingerindo, para evitar que quadros de diarreia se manifestem em um cenário que já é, por si só, desafiador. Dessa forma, atente-se aos seguintes cuidados:

- Mantenha a higiene pessoal e a lavagem de mãos, observe principalmente as crianças;
- Evite o contato com a água da enchente, além do necessário para se manter a salvo;
- Cuide para que as crianças não brinquem com a água da enchente ou brinquedos que tiveram contato com a água da enchente.

Se mesmo assim, você notar que os sintomas estão persistentes, busque atendimento de profissionais de saúde, principalmente nos casos a seguir:

- Crianças: com episódios persistentes de diarreia, vômitos ou febre; dificuldade para mamar ou ingerir líquidos; sangue nas fezes; pouca ou nenhuma urina;
- Pessoas idosas ou com histórico de doenças crônicas, somado aos sintomas já citados;
- Sangue e/ou muco nas fezes e/ou dor abdominal intensa;
- Sinais de desidratação são alerta para a busca urgente por atendimento de profissionais da saúde: fadiga extrema, cansaço fácil, olhos fundos, diminuição das lágrimas, secura das mucosas, boca e língua secas, sede além do normal, diminuição da produção de urina ou urina escura, tontura e/ou vertigem ao levantar ou sentar-se, confusão e dificuldade em se manter alerta.

Lembre-se: caso você esteja em um abrigo, reporte os seus sintomas para a equipe de saúde ou de voluntários, assim que possível. Com isso, a equipe poderá tomar as medidas necessárias de cuidado com você e com a alimentação e água disponíveis no local. Essas orientações foram adaptadas a partir de um documento do [Telessaúde RS](#).

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformação do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndense



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

:: Posts relacionados



O sistema de proteção contra inundações de Porto Alegre



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas



Para repensar a infraestrutura urbana

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

View on Instagram