

Chuvas de verão:

conheça as doenças mais comuns da estação

O verão é sinônimo de sol, calor e, muitas vezes, diversão. No entanto, esse período também é acompanhado de chuvas fortes que podem trazer algumas consequências, entre elas as doenças causadas principalmente pelo aumento da proliferação de mosquitos e o contato com águas contaminadas.

Conheça agora as principais doenças desta época e como preveni-las!





Leptospirose

A leptospirose é uma doença infecciosa causada pela bactéria *Leptospira*, transmitida principalmente pela urina de animais infectados, como os ratos. Durante enchentes e alagamentos, a água contaminada pode entrar em contato com a pele humana, especialmente se houver cortes ou arranhões, ou através das mucosas, facilitando a infecção.

O tempo entre a exposição e o aparecimento dos sintomas pode variar de 1 a 30 dias, sendo mais comum entre 7 e 14 dias após o contato. É uma doença frequentemente associada a condições precárias de infraestrutura e saneamento básico, bem como as áreas com alta infestação de roedores.



Sintomas

Quanto aos sintomas de leptospirose, podemos citar:

-
- Febre alta
 - Falta de apetite
 - Dores musculares intensas, principalmente nas panturrilhas
 - Dor de cabeça
 - Calafrios
 - Náuseas e vômitos
 - Diarreia
 - Dor nas articulações
 - Vermelhidão ou hemorragia conjuntival
 - Fotofobia e dor ocular
 - Tosse
 - Exantema, aumento do fígado ou baço, aumento de linfonodos e sufusão conjuntival (mais raros).
- 



Cerca de 15% dos pacientes podem evoluir para formas graves, geralmente após a primeira semana da doença. Nesses casos, a taxa de letalidade pode chegar a 40%.

A forma mais clássica é a síndrome de Weil, que inclui icterícia rubínica (coloração amarela intensa da pele e mucosas, com tom alaranjado), além de insuficiência renal e hemorragias, geralmente pulmonares.

Outras manifestações graves incluem:

1

Síndrome da hemorragia pulmonar: tosse seca, falta de ar, expectoração com sangue

2

Lesão pulmonar aguda, podendo levar a sangramentos maciços

3

Síndrome da angústia respiratória aguda (SARA)

4

Manifestações hemorrágicas em pele, mucosas, órgãos internos ou no sistema nervoso central

Esses quadros podem exigir internação hospitalar e cuidados intensivos, além de ser muito importante evitar a automedicação e buscar um profissional de saúde o quanto antes.





Prevenção

Prevenir a leptospirose é uma das melhores maneiras de controlar a doença, especialmente durante períodos de chuvas intensas e enchentes. Veja algumas medidas práticas que você pode adotar:



Garanta a qualidade da água para consumo

Utilize sempre água potável para beber e cozinhar. Em situações de enchentes, é comum ocorrerem problemas nas canalizações, contaminando a água. Portanto, filtre, ferva ou trate a água com cloro antes do consumo.



Higienização pós-enchente

A lama deixada pelas enchentes pode estar infectada e tende a aderir em móveis, paredes e pisos. Para remover a lama em segurança, use luvas e botas de borracha. Após a limpeza inicial, lave o local e desinfete com uma solução de hipoclorito de sódio a 2,5%. Para preparar a solução, adicione duas xícaras de chá (400 ml) de hipoclorito a 2,5% em 20 litros de água. Aplique nos locais afetados e deixe agir por 15 minutos.



Evite contato com água e lama contaminadas

Sempre que possível, não entre em áreas alagadas ou com lama. Se for inevitável, proteja-se com botas e luvas de borracha. Crianças devem ser orientadas a não brincar ou nadar nessas águas.





Prevenção



Proteção durante a limpeza

Pessoas envolvidas na remoção de lama, entulhos ou na desobstrução de esgotos devem usar equipamentos de proteção individual, como botas e luvas de borracha. Na falta desses itens, pode-se improvisar com sacos plásticos duplos bem amarrados nas mãos e pés.



Controle de roedores

Mantenha o lixo em recipientes fechados e faça o descarte adequado para não atrair ratos. Armazene alimentos em locais bem vedados. Realize a limpeza e a vedação de caixas d'água, e feche frestas ou aberturas em portas e paredes para impedir a entrada de roedores. Caso deseje realizar a aplicação de raticidas, deixe que o serviço seja realizado por profissionais qualificados.



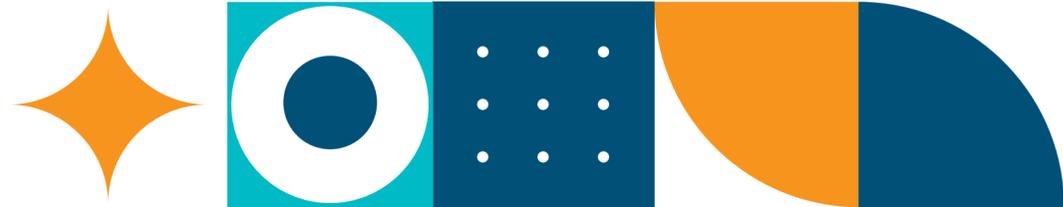
Mantenha o ambiente limpo

A limpeza regular do ambiente doméstico e dos arredores ajuda a afastar roedores. Elimine entulhos e locais que possam servir de abrigo ou fonte de alimento para esses animais.



Cuidados extras

Esteja atento a possíveis sintomas após exposições de risco e procure atendimento médico imediato se apresentar sinais da doença.





Dengue

A dengue é uma doença viral transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado. As chuvas intensas, comuns no verão, favorecem o acúmulo de água parada, criando ambientes ideais para a reprodução do mosquito.

Embora qualquer pessoa possa contrair a doença, alguns grupos possuem maior risco de desenvolver formas graves, como idosos, pessoas com doenças crônicas (diabetes e hipertensão), gestantes, lactantes e crianças menores de 2 anos.



Sintomas

A dengue apresenta diferentes fases, e é importante reconhecer os sintomas desde os primeiros sinais como:

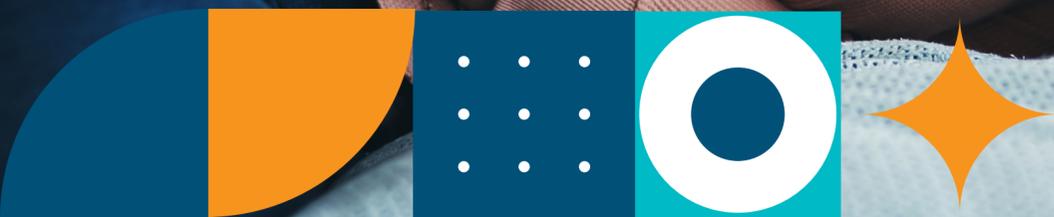
-
- **Febre alta e repentina**
 - **Dores intensas nas articulações e músculos**
 - **Dor atrás dos olhos**
 - **Dor de cabeça**
 - **Manchas vermelhas na pele**
 - **Cansaço e falta de apetite**



Essa fase febril dura geralmente até o 7º dia. No entanto, é necessário ficar alerta, pois após esse período podem surgir sinais que indicam agravamento do quadro, incluindo:

- **Dor abdominal intensa e contínua**
- **Vômitos persistentes**
- **Acúmulo de líquidos no corpo (como ascite, derrame pleural ou derrame pericárdico)**
- **Hipotensão postural (tontura ao levantar-se) e/ou desmaios**
- **Letargia ou irritabilidade (especialmente em crianças)**
- **Aumento do tamanho do fígado (hepatomegalia maior que 2 cm)**
- **Sangramentos em mucosas**
- **Aumento progressivo do hematócrito (sinal de desidratação grave)**

Esses sintomas exigem atenção médica imediata para evitar complicações mais sérias.





Prevenção

Desde dezembro de 2023, o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza uma vacina contra a dengue. Apesar disso, o controle do vetor, o *Aedes aegypti*, continua sendo essencial para prevenir surtos da doença. Veja algumas ações preventivas:



Elimine focos de água parada:

jogue fora recipientes que acumulam água, como tampas, garrafas e pneus.



Mantenha caixas d'água bem tampadas e vedadas.



Limpe calhas, ralos e outros locais que acumulam água regularmente.



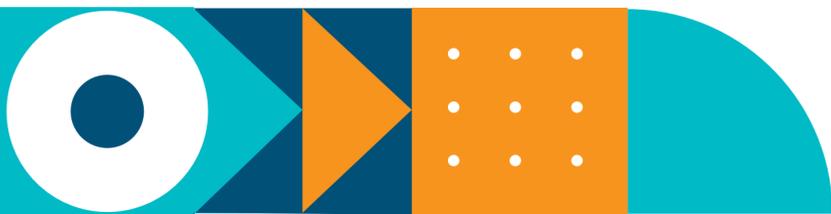
Use repelentes para evitar picadas e opte por roupas que cubram braços e pernas.



Instale telas em portas e janelas para impedir a entrada de mosquitos.

Atualmente, não há um tratamento específico para a dengue. O manejo da doença inclui repouso e hidratação constante (água, sucos naturais e soro caseiro).

O uso de medicamentos para febre e dor deve ser feito apenas conforme orientação médica (evitando anti-inflamatórios e ácido acetilsalicílico, que podem aumentar o risco de sangramentos).





Zika

O Zika vírus (ZIKV) é transmitido pelo mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo responsável pela dengue e Chikungunya. Embora muitas pessoas infectadas apresentem sintomas leves ou sejam completamente assintomáticas, o Zika pode levar a complicações graves, especialmente em gestantes e idosos, além de pessoas com comorbidades.

Entre os possíveis impactos graves estão complicações neurológicas, como a síndrome de Guillain-Barré (SGB), e condições congênitas severas em fetos, que podem levar a anomalias congênitas, como a microcefalia, lesões no sistema nervoso central e outras complicações neurológicas que compõem a Síndrome Congênita do Zika (SCZ). Crianças com essa síndrome podem apresentar diversas condições ao longo da vida, incluindo deficiências intelectuais, motoras, sensoriais e físicas permanentes.



Sintomas

Após um período de incubação que varia entre 2 e 7 dias, os sintomas podem aparecer, incluindo:

-
- **Febre baixa**
 - **Erupções cutâneas que geralmente começam na cabeça e se espalham pelo corpo**
 - **Conjuntivite não purulenta (vermelhidão nos olhos sem secreção)**
 - **Cefaleia, artralgia, cansaço e dores musculares**
 - **Inchaço ao redor das articulações**
 - **Inchaço nos linfonodos**





Prevenção

Como não há vacina ou tratamento específico para o Zika vírus, a prevenção é o principal caminho. As medidas preventivas são similares às usadas para o combate ao *Aedes aegypti* e incluem:



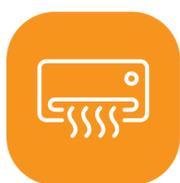
Controle do mosquito

Tampe caixas d'água, descarte objetos que acumulam água e limpe calhas regularmente. Além disso, use telas em portas e janelas e mantenha mosquiteiros sobre camas, especialmente para crianças pequenas e gestantes.



Proteção pessoal

Use roupas que cubram o corpo (calças e camisas de manga longa) para minimizar o risco de picadas e aplique repelentes nas áreas expostas da pele e sobre a roupa. Opte por produtos que contenham DEET, Icaridina ou IR3535.



Ambientes seguros

Sempre que possível, use ar-condicionado nos ambientes internos para reduzir a presença de mosquitos e instale telas protetoras em portas e janelas para impedir a entrada do vetor.





Chikungunya

A Chikungunya é uma doença causada pelo vírus Chikungunya (CHIKV) e transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*.

Embora inicialmente as maiores incidências fossem relatadas na região Nordeste, de acordo com o Ministério da Saúde, em 2023 ocorreu um aumento significativo de casos em todo o país, especialmente na região Sudeste.



Sintomas

A doença pode apresentar sintomas em três fases distintas:

Fase febril ou aguda:

dura entre 5 e 14 dias, caracterizada principalmente por febre alta e dores intensas.

Fase pós-aguda:

ocorre entre 15 e 90 dias após o início dos sintomas. Nesta etapa, as dores nas articulações podem persistir.

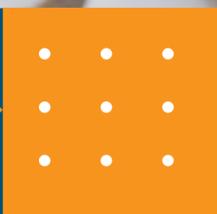
Fase crônica:

quando os sintomas persistem por mais de 90 dias, especialmente a dor nas articulações, essa fase pode se tornar crônica em mais da metade dos casos, durando meses ou até anos.



A Chikungunya é particularmente debilitante devido à intensidade das dores articulares, que podem comprometer a qualidade de vida dos pacientes, especialmente na fase crônica. **Quanto aos principais sintomas, podemos citar:**

- Febre alta
- Dor nas costas
- Dores musculares
- Manchas vermelhas na pele
- Coceira localizada ou generalizada, incluindo palmas das mãos e plantas dos pés
- Dor de cabeça e dor atrás dos olhos
- Conjuntivite não purulenta
- Náuseas e vômitos
- Dor de garganta
- Calafrios
- Diarreia e dor abdominal (mais comuns em crianças)
- Dores intensas nas articulações, geralmente acompanhadas de inchaço (edema)





Prevenção

Assim como no caso da dengue e Zika, a prevenção da Chikungunya depende do controle do mosquito transmissor, o *Aedes aegypti*. Algumas medidas incluem:



Elimine criadouros de água parada e mantenha ralos e calhas limpos.



Use roupas de manga longa e calças para reduzir a exposição à picada do mosquito.



Aplique repelentes regularmente nas áreas expostas da pele e sobre as roupas.

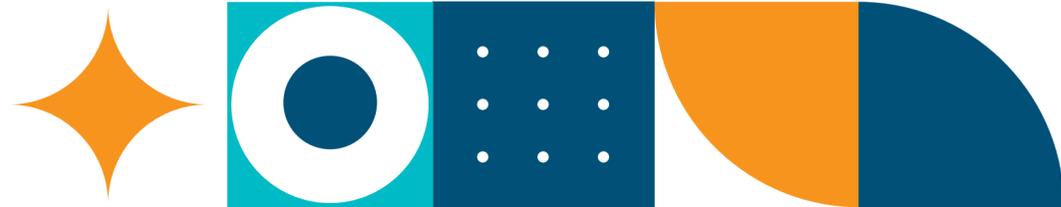


Proteja sua casa instalando telas em portas e janelas.



Mantenha o ambiente limpo, evitando qualquer acúmulo de água que possa servir de criadouro para o mosquito.

Se você apresentar sintomas como febre alta e dores intensas nas articulações, procure um médico imediatamente. O diagnóstico precoce e o acompanhamento adequado podem prevenir complicações e ajudar no manejo da doença.



Cuide-se e aproveite o verão com saúde!

Agora que você conhece as principais doenças do verão, é hora de colocar em prática as medidas de prevenção. Pequenas ações no dia a dia fazem toda a diferença para proteger você e sua família. Aproveite o melhor da estação com segurança e bem-estar!



Fontes:

BRASIL. Ministério da Saúde. Leptospirose.
BRASIL. Ministério da Saúde. Dengue.
BRASIL. Ministério da Saúde. Zika vírus.
BRASIL. Ministério da Saúde. Chikungunya.
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. Verão: você sabe se prevenir das doenças que a estação mais quente do ano traz?
ANAHP. Chuva no verão e doenças.

Conteúdo produzido pela equipe de Gestão de Saúde da MDS Brasil

Responsável Técnico:

Claudio Albuquerque, Diretor Médico da MDS Brasil
– CRM 188683