

Índice

Prefácio	xv
Agradecimentos.....	xvii
Como usar o livro.....	xix
Introdução à edição em língua portuguesa para África.....	xxi
Algumas palavras para o trabalhador de saúde ao nível primário.....	1

Capítulo 1

Crenças populares e medicamentos caseiros 37

Remédios caseiros que ajudam 38	Feitiçaria 41
Limitações dos remédios caseiros 38	Como verificar se o remédio caseiro funciona ou não 46
Crenças que podem beneficiar as pessoas 40	Plantas medicinais 46
Crenças que podem prejudicar as pessoas doentes 41	

Capítulo 2

As causas das doenças 54

Diferentes tipos de doenças e as suas causas 55	Doenças que muitas vezes são confundidas ou às quais se dá os mesmos nomes 58
Doenças infecciosas 55	
Doenças não infecciosas 57	

Capítulo 3

Como examinar um doente 60

História clínica (perguntas) 61
Exame físico 66
Exames complementares 85

Capítulo 4

Sinais de perigo 86

Sinais gerais de perigo 86	Guia de transferência 90
Tratamento antes da transferência 88	

Capítulo 5

Como cuidar de um doente 91

- Conforto da pessoa doente 91
- Higiene pessoal 91
- Mudar de posição na cama 93
- Como prevenir as escaras 94
- Lavagem de roupa contaminada 95
- Prevenção de infecção 95
- Líquidos 96
- Boa alimentação 97
- Cuidados especiais com a pessoa que está muito doente 101
- Preparação para a morte 101

Capítulo 6

Uso correcto dos medicamentos 103

- Curar sem medicamentos 103
- Regras para o uso de medicamentos 104
- Reacções adversas aos medicamentos 105
- Quando não se deve tomar medicamentos? 108
- Os erros mais perigosos na utilização dos medicamentos 108

Capítulo 7

Uso correcto dos antibióticos 112

- Regras gerais para o uso de antibióticos 112
- O que fazer se um antibiótico parece não fazer efeito 114
- A importância do uso limitado de antibióticos 115

Capítulo 8

Como administrar medicamentos 117

- Medidas 117
- Como dar medicamentos a crianças pequenas 120
- Como tomar medicamentos por via oral 122
- Receitar medicamentos 123
- Administração por via rectal 124
- Administração por injeções 125
- Riscos e precauções 127
- Como administrar uma injeção 131

Capítulo 9

Prevenção de infeções nas unidades sanitárias 136

Risco de transmissão de infeções 136
Reduzir os riscos nos serviços de saúde
138

Lixo hospitalar 146
Acidentes pós-exposição ao HIV 149

Capítulo 10

Nutrição 152

Doenças causadas por uma má
alimentação 152
Por que é importante comer alimentos
adequados? 154
Malnutrição 162

Toxinas 166
Alimentação para as crianças pequenas
173
Ideias perigosas sobre alimentação e
malnutrição 179

Capítulo 11

Higiene e saúde ambiental 181

Falta de higiene (limpeza) 181
Doenças comuns de transmissão fecal-
oral 182
Doenças relacionadas com a falta de
água 184
Doenças causadas por agentes baseados
na água 184

Conceitos básicos de higiene 185
Ambiente saudável 198
Controlo de insectos 208
Intoxicação por pesticidas 214

Capítulo 12

Estilos de vida saudáveis 217

Boa alimentação 217
Controle de peso 220
Manter-se activo física e
mentalmente 220
Sono, repouso e relaxamento 221

Não tomar bebidas alcoólicas em
excesso 221
Não fumar 221
Não consumir drogas 223

Capítulo 13

Vacinação 225

- Vacinas para crianças 226
- Calendário de vacinação de rotina 229
- Vacinas para adultos e crianças em idade escolar 231
- Eventos adversos pós-vacinação (EAPV) 233
- Contra-indicações à vacinação 233
- Vacinação segura 234
- Conservação 235
- Reconstituição segura da vacina 237

Capítulo 14

Epidemias 239

- Controlo das epidemias 240
- Notificação 241

Capítulo 15

Primeiros socorros 242

- O que são primeiros socorros? 242
- Prioridade da assistência de emergência 242
- HIV e SIDA e primeiros socorros 243
- Choque 243
- Perda de consciência 245
- Como transportar uma pessoa gravemente ferida 248
- Paragem respiratória 249
- Quando um corpo estranho está encravado na garganta 250
- Afogamento 251
- “Golpe” de calor 251
- Feridas 252
- Gangrena gasosa 255
- Acidentes por minas 260
- O risco de tétano 262
- Emergências relacionadas com problemas do intestino (abdómen agudo) 262
- Queimaduras 266
- Fracturas 268
- Luxações 272
- Distensões e entorses 272
- Envenenamento 274
- Mordeduras de cobra 277

Capítulo 16

Sintomas e doenças comuns 282

- Dor 282
- Anemia 289
- Cansaço 290
- Convulsões (ataques) 291
- Reações alérgicas 292
- Sintomas e doenças gastrointestinais 294
- Soluços 298
- Sintomas e doenças respiratórias 299
- Surdez 305
- Sinusite 306
- Sintomas e doenças urinárias 307
- Impotência sexual 313
- Hérnia/hidrocelo 313
- Inchaço (edema) dos membros inferiores e outras partes do corpo 315
- Varizes (veias varicosas) 316
- Vermes intestinais 316
- Bilharziose 322
- Filariase linfática 324
- Febres-da-carraça 326
- Hepatite 326

Capítulo 17

Febre e malária 329

- Febre 329
- Malária 332

Capítulo 18

Doenças diarreicas 340

- Diarreia 341
- Desidratação 342
- Diarreia persistente 353
- Vômitos 356
- Cólera 357
- Intoxicação alimentar 365
- Disenteria 365

Capítulo 19

Infecções respiratórias agudas e meningite 368

- Constipação e gripe 368
- Dor de garganta 370
- Bronquite aguda 371
- Pneumonia 371
- Estridor e obstrução das vias aéreas 373
- Dor e infecção do ouvido (otite) 374
- Meningite 376

Capítulo 20

Tuberculose e lepra 380

Tuberculose 380

Lepra 386

Capítulo 21

HIV e SIDA 392

Vírus HIV 392

SIDA 392

Transmissão e prevenção 395

O teste do HIV 403

Fases da infecção pelo HIV 406

Doenças que levam à suspeita de
infecção pelo HIV 408

Apoio às pessoas HIV-positivas 409

Como prolongar a vida 413

Tratamento preventivo das infecções
oportunistas 424

Tratamento com anti-retrovirais
(TARV) 424

HIV nas crianças 431

Capítulo 22

Infecções de transmissão sexual (ITS) 438

Corrimento vaginal 443

Dor ou desconforto no baixo-ventre 444

Doença inflamatória pélvica (DIP) 445

Corrimento uretral 446

Úlcera genital 447

Herpes genital 447

Sífilis 448

Cancróide 448

Linfogranuloma venéreo (bubão,
adenopatia inguinal) 449

Verrugas genitais (vegetações venéreas,
condiloma acuminado) 450

Balanite (infecção da cabeça do pénis)
451

Tumefacção do escroto – escroto
inchado 452

Como prevenir as ITS 454

Capítulo 23

Outras doenças graves 455

Tétano 455

Raiva 459

Febre de *chikungunya* e dengue
(febre quebra-ossos) 462

Marburg e Ébola 463

Febre tifóide 464

Tifo 466

Febre reumática 467

Tripanossomíase (doença do sono) 468

Peste 468

Brucelose (febre ondulante) 470

Cegueira dos rios (oncocercose) 471

Paralisia dos membros 473

Paralisia da face 476

Insuficiência renal aguda 476

Capítulo 24

Doenças crónicas 477

Epilepsia	478	Acidente isquémico transitório (AIT)	490
Asma	480	Diabetes	490
Bronquite crónica/enfisema	484	Cirrose do fígado	497
Hipertensão arterial	485	Insuficiência renal crónica	498
Doenças do coração	487	Cancro	498
Trombose (acidente vascular cerebral – AVC)	488		

Capítulo 25

Doenças da pele 500

Regras gerais para tratar problemas de pele	500	Verrugas (cravos)	524
Doenças da pele causadas por insectos	511	Calos	525
Infecções da pele	514	Ainhum	526
Erupções com comichão, pápulas ou urticária	517	Quelóide	526
Herpes-zoster (zona)	519	Borbulhas e pontos negros (acne)	526
Infecções da pele por fungos	520	Cancro da pele	527
Vitiligo (áreas brancas na pele)	522	Tuberculose da pele ou dos gânglios linfáticos	528
Albinismo	523	Úlceras da pele	529
Problemas da pele causados por malnutrição	523	Problemas da pele em bebés	530
		Dermatite seborreica	531
		Dermatite atópica (eczema)	531

Capítulo 26

Doenças dos olhos 533

- Sinais de perigo **533**
- Traumatismo dos olhos **534**
- Como retirar um corpo estranho do olho **534**
- Queimadura química dos olhos **535**
- Olho vermelho e doloroso **535**
- Olhos vermelhos (conjuntivite) **536**
- Tracoma **536**
- Irite (inflamação da íris) **538**
- Glaucoma **539**
- Infecção do saco lacrimal (dacriocistite) **540**
- Dificuldade em ver **541**
- Estrabismo (olhos tortos, vespigos, um olho desviado ou preguiçoso) **541**
- Terçolho (hordéolo) **541**
- Pterígio **542**
- Arranhão, úlcera, ou cicatriz na córnea **542**
- Derrame sanguíneo na parte branca do olho **543**
- Hemorragia atrás da córnea (hifema) **543**
- Pus atrás da córnea (hipópion) **543**
- Catarata **544**
- Cegueira noturna e xerose (deficiência de vitamina A ou xeroftalmia) **544**
- Manchas ou “moscas” em frente dos olhos **546**
- Visão dupla **546**
- HIV e SIDA **547**
- Cegueira **546**

Capítulo 27

Doenças da boca 548

- Cuidar dos dentes e gengivas **548**
- Quando um dente tem cárie **551**
- Dor de dentes e abscesso **552**
- Inflamação da gengiva (gengivite, doença periodontal) **552**
- Feridas ou boqueiras no canto da boca **553**
- Manchas ou pontos brancos na boca **554**
- Pequenas bolhas e úlceras nos lábios (herpes labial) **556**
- Manchas de cor violeta ou castanha na boca (sarcoma de Kaposi) **557**
- Tumor maligno da boca (cancro) **557**

Capítulo 28

Saúde da criança 558

- A consulta da criança saudável **558**
- O cartão de saúde da criança **559**
- Crescimento e pesagem **560**
- História e exame físico **565**
- Verificação do cumprimento das vacinas e das doses de vitamina A **567**
- Desenvolvimento da criança **567**
- Consulta da criança em risco **570**
- Protecção da criança **571**
- A criança doente **572**

Capítulo 29

Doenças do recém-nascido e doenças congénitas 573

Problemas que surgem depois do nascimento 573

Problemas com que o bebé já nasce 578

Capítulo 30

Doenças infecciosas da criança 585

Sarampo 585

Rubéola 588

Tosse convulsa 588

Varicela 590

Papeira 590

Difteria 591

Poliomielite 592

Capítulo 31

Saúde da mulher 594

O período menstrual 595

A menopausa 595

Violência 596

Gravidez 597

Ficha pré-natal 602

Tratamento e prevenção de doenças 614

Parto 618

Partos difíceis 630

Fístulas 635

Cuidados com o recém-nascido nas primeiras semanas 635

Cuidados especiais para bebés que nascem pequenos, prematuros ou com baixo peso 638

Circuncisão no recém-nascido 639

A saúde da mãe depois do parto 640

Amamentação e cuidados com os seios 641

Gravidez ectópica (fora do útero) 644

Aborto espontâneo 644

Homens e mulheres que não podem ter filhos (infertilidade) 647

Cancro do colo do útero 647

Cancro da mama 648

Capítulo 32

Planeamento familiar – ter apenas os filhos que se deseja 650

- Como escolher o método de planeamento familiar 651
- Contraceptivos orais (pílulas) 652
- Contraceção de emergência 657
- Outros métodos de planeamento familiar 657
- Métodos para as pessoas que não desejam ter mais filhos 658
- Métodos caseiros para evitar a gravidez 659
- Ficha de planeamento familiar 659

Capítulo 33

Saúde mental 662

- Como saber se alguém tem um problema de saúde mental? 662
- Causas de problemas mentais 664
- Ansiedade (*stress*) 665
- Depressão 666
- Crises de confusão, agitação, delírio ou alucinações 667
- Esquizofrenia 668
- Demência 671
- Perturbações do sono 671
- Problemas provocados por perda e violência 672
- Alcoolismo 673
- Consumo de drogas 674
- Tratamento de problemas de saúde mental 677

Páginas verdes 681

- A utilidade, doses, precauções e manejo dos medicamentos mencionados no livro 681
- Calcular a dose de acordo com o peso do doente 683
- Como cuidar dos medicamentos (manejo) 685
- Uso de medicamentos dentro do prazo 686
- Controlo de *stock* 686
- Lista de medicamentos 687
- Índice de medicamentos 691
- Informação sobre medicamentos 693

Siglas e abreviaturas 753

Vocabulário 755

Índice de assuntos 769

Contactos para obter informação, materiais ou apoio 791