

# Dor abdominal, diarreia e parasitas

Todas as pessoas têm dor da barriga, náuseas, vômitos, obstipação ou diarreia em algum momento. A maioria dos problemas da barriga fazem a pessoa sentir-se mal, mas não são perigosos. Se a pessoa tem dor ou náuseas que não é grave, espere alguns dias a ver se melhora. A dor geralmente melhora.

Os problemas da barriga podem ser causados por muitas coisas. Por exemplo, alguém pode ter dor de barriga porque tem um resfriado ou gripe, porque comeu comida estragada, ou porque está preocupada com seus filhos. Cada causa requer um tipo diferente de ajuda. (Dar comprimidos para dor não fará nada para curar qualquer das causas!)



Mas a causa da diarreia, dor de barriga, náuseas pode não ser clara. Tal como acontece com todos os problemas de saúde, a compreensão da causa é a chave para o seu tratamento. Comece fazendo perguntas sobre o sintoma geral, como a diarreia e, em seguida, faça perguntas que o ajudem a compreender o problema.

## **⚠ Sinais de perigo**

Alguns problemas abdominais são perigosos e não se deve esperar para que sejam tratados.

- Dor intensa que se agrava e agrava (veja a página 8)
- Dor intensa quando você toca na barriga da pessoa (veja a página 8)
- Diarreia em crianças pequenas ou em pessoas que são malnutridas (veja a página 28)
- Uma quantidade grande de diarreia aquosa (cólera, veja a página 28)
- Diarreia com sangue (disenteria, veja a página 30)
- Vômitos que duram mais de um dia e uma noite (veja a página 24)
- Fezes pretas que parecem carvão (causada por hemorragia no estômago ou nos intestinos, veja a página 38).

## Perguntas a fazer se existe dor



? Faz necessidades maiores?

➔ **Dor intensa que piora é muito perigosa!**  
 É chamado abdomen agudo. Actue rapidamente. Veja a página 8. Pode precisar de ir ao hospital.

➔ Uma mulher com estes sinais pode ter uma infecção pélvica grave (voir page 16) ou uma gravidez ectópica (gravidez fora do útero, veja a página 10).

➔ Dor intensa sem ou com poucas fezes é também sinal de abdomen agudo. Veja a página 8.

? Tem dor com náusea e vómitos?

➔ Isto pode ser por ter comido comida estragada. Beba muitos líquidos, como por exemplo, sais de rehidratação oral. Veja a página 22.

? A dor surge depois de comer?  
 Há sensação de queimadura no peito ou na barriga?

➔ Isso pode ser azia, ou uma úlcera. Veja a página 12.

➔ Isso pode ser também um problema da vesícula biliar. Veja a página 14.



? Há dor num dos lados das costas? Será que a dor dá volta ao corpo e desce para a virilha?

➔ Isso pode ser pedra nos rins. Veja a página 17.

## Perguntas a fazer se existe diarreia

A diarreia é explicada nas páginas 25 a 30. O tratamento mais importante da diarreia é beber muitos líquidos. Logo que for possível a pessoa deve comer.

? Teve diarreia muito aquosa, sem dor, num curto período de tempo? → Uma quantidade muito grande de diarreia aquosa pode ser cólera. Muita diarreia pode rapidamente enfraquecer ou matar uma pessoa. Ajude-a a beber constantemente e a comer o mais rápido possível o que pode salvar a sua vida. Veja a página 28.

? Existe sangue nas fezes (chamada disenteria)? → Disenteria é tratada bebendo líquidos. Antibióticos podem ser usados (página 30). Veja a página 38 para outras causas de sangue nas fezes..

? A diarreia tem espuma e cheira mal? A pessoa tem muitos gases? → Isso pode ser giardia. Beba líquidos. Medicamentos podem ser úteis. Veja a página 31.

? Há quanto tempo tem diarreia? → Certos germes, como a giardia ou amebas, tendem a causar diarreia prolongada. Mas a diarreia pode também ser prolongada porque a pessoa tem outro problema de saúde como:



- Malnutrição — melhor tratada fornecendo mais alimentos com proteínas. Veja a página 20 no capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde.
- Problemas para digerir leite. Veja a página 6 no capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde.
- Uma doença prolongada, especialmente HIV. Ver HIV e SIDA (em desenvolvimento).

? A pessoa tem outros sinais de doença — tal como dor de ouvido ou erupção cutânea? → Diarreia com febre e vômitos pode ser febre tifóide ver Algumas doenças infecciosas graves (em desenvolvimento). Diarreia em crianças é por vezes causada por uma infecção em outra parte do corpo e melhora quando a infecção cura. Para:

- Infecção do ouvido. Veja a página 18 no capítulo A saúde das crianças.
- Malária ver Algumas doenças infecciosas graves(em desenvolvimento).
- Sarampo. Veja a página 22 no capítulo A saúde das crianças.

Perguntas para perguntar se há diarreia →

### Perguntas para perguntar se há diarreia (continuação)

- ? A pessoa está a tomar antibióticos? ➔ Antibióticos causam diarreia em muitas pessoas e devem ser evitados a não ser que sejam necessários. Veja a página 26.
- ? Muitas pessoas na comunidade ou no bairro estão com diarreia? ➔ Quando muitas pessoas têm diarreia, todos devem ser mais cuidadosos para evitar que se transmita. Pode fazer-se isso lavando as mãos mais vezes, lavando ou descascando as frutas, lavando os vegetais, tornando a água mais segura para beber e construindo latrinas onde estas não existem. Ver o capítulo Água e saneamento. Comer os alimentos imediatamente após prepara-los e lavar as mãos e superfícies usadas para preparar a comida. Se todas as pessoas com diarreia comeram a mesma comida, provavelmente a comida estava estragada.

## Perguntas a fazer se podem ser vermes (parasitas)

Vermes são explicados aqui. Alguns vermes são grandes o suficiente para serem vistos nas fezes. Outros podem apenas ser vistos com um microscópio.

Se os vermes são comuns na sua área, desparasite as crianças regularmente.

- ? Viu vermes nas fezes? Os vermes são comuns onde você vive? ➔ Se alguém tem vermes, dê a medicação correcta contra os vermes. Veja a página 31.

- ? A barriga está inchada?



- ➔ Isto pode ter muitas causas incluindo:
- Um rolhão grande de áscaris (lombrigas). Veja a página 32.
  - Malnutrição (uma criança pode ser malnutrida e ter áscaris ao mesmo tempo). Veja a página 20 no capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde.
  - Giardia. Veja a página 31.
  - Hepatite. Veja a página 17.
  - Tuberculose no intestino. Ver Problemas com a respiração e tosse (em desenvolvimento).

- ? Existe ardor, comichão, ou dor no ânus (orifício traseiro)? ➔ Isso geralmente é uma hemorróide, ferida ou fissura devido a limpeza com coisas ásperas após as defecar (evacuar). Veja a página 39.

- ➔ Se uma criança coça a ânus, principalmente à noite, pode ser oxiúro. Veja a página 32.

---

## Perguntas a fazer sobre outros problemas com as fezes

- ? As fezes são brancas ou esbranquiçadas ou com cor muito pálida que as fezes normais? ➔ Isto é um sinal de hepatite (doença do fígado). Veja a página 17.
- ? Existe sangue nas fezes? ➔ Isto é geralmente devido a hemorróides ou outra ferida no recto. Geralmente não é perigoso, mas pode ser um sinal de cancro do colon. (Ver Cancro — em desenvolvimento).
- ➔ Diarreia com sangue e muco é chamada disenteria. Veja a página 30.
- ? As fezes são pretas e pegajosas? ➔ Isto é geralmente sangue da parte alta do do intestino ou do estômago. **Isto é perigoso.** Veja a página 38.
- 

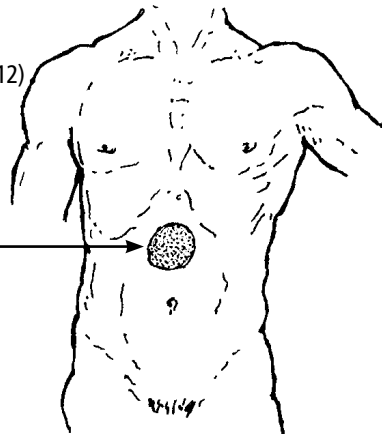
## Dor de barriga ou intestinal

Se existe dor, peça a pessoa para apontar o ponto exacto onde tem dor. A localização da dor no intestino pode ser um sinal do que a está causando. É também importante saber se o intestino está a funcionar. Se não está, esse pode ser um sinal de perigo.

- 1. Pergunte:** a pessoa tem movimentos intestinais ou elimina gases? Ter movimentos intestinais normais é um bom sinal. Se a pessoa não tem movimentos intestinais em poucos dias, isso pode se obstipação. Se não existem movimentos intestinais, a pessoa não elimina gases e tem dor, isto pode ser obstrução. Veja a página 8.
- 2. Ouça:** existem sons dos intestinos? Sons são sinais saudáveis de digestão e ouvirá alguns sons mesmo quando existe obstipação. Não haver sons é outro sinal perigoso de obstrução.
- 3. Palpe:** a barriga está dura, como uma prancha? É muito dolorosa quando se toca? Estes são sinais de perigo.

**Úlcera**  
 (veja a página 12)

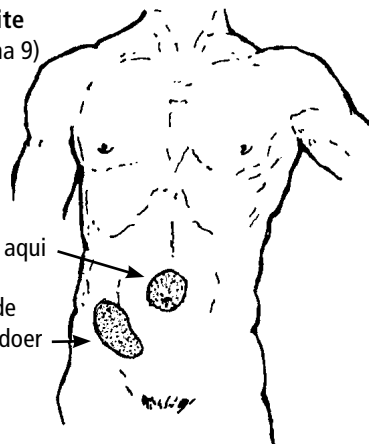
dor na  
 "ponta do  
 estomago"



**Appendicite**  
 (veja a página 9)

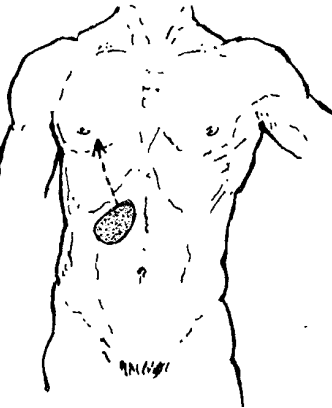
primeiro doía aqui

mais tarde  
 começou a doer  
 aqui

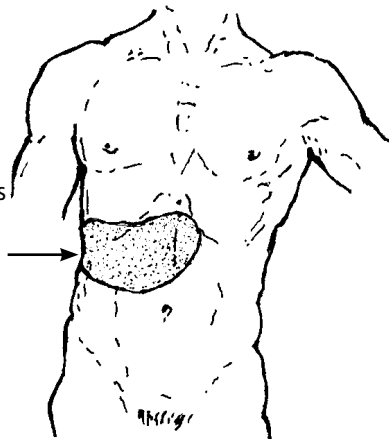


**Vesícula biliar**  
 (veja a página 14)

a dor geralmente  
 atinge a parte  
 traseira

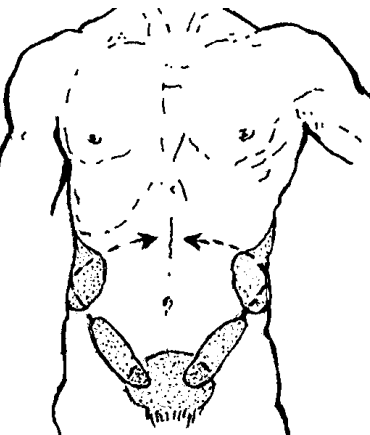


**Fígado**  
 (veja as páginas  
 18 a 19)  
 dor aqui, às  
 vezes se irradia  
 para o peito



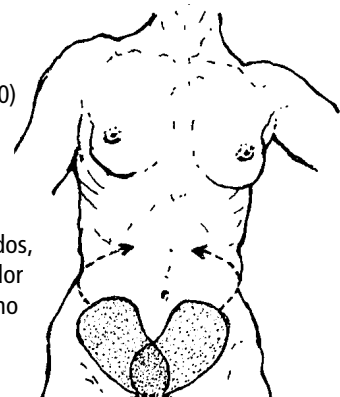
**Sistema urinário**  
 (veja a página 16)

dor na parte  
 média ou baixa  
 das costas, muitas  
 vezes passa ao  
 redor da cintura  
 para a parte  
 inferior (baixa) da  
 barriga



**Gravidez  
 ectópica**  
 (veja a página 10)

dor num dos lados,  
 às vezes com dor  
 no ombro ou no  
 pescoço



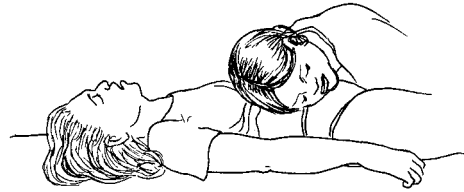
### Como ouvir

Ouçã a barriga com um estetoscópio ou o seu ouvido, para ajudar a descobrir se a pessoa está em perigo.

Uma barriga saudável faz pouco sons borbulhantes que soam a cada poucos segundos. (Se você é um profissional de saúde, pratique ouvindo a barriga das pessoas saudáveis para conhecer os sons normais de uma barriga. É preciso prática para ouvir esses sons ligeiros).

Sons muito altos e borbulhantes podem significar que os alimentos se estão movendo muito rapidamente através do intestino. Será que a pessoa tem diarreia?

Sons agudos, ou ausência de sons na barriga do ventre por dois minutos, são sinais de abdomen agudo. Palpe o abdomen. Se está duro e é doloroso, vá rapidamente a um hospital. Veja a página 8.



### Como palpar

Peça a pessoa para tocar o local onde dói.

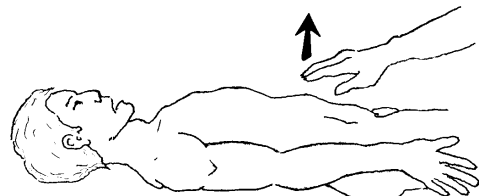
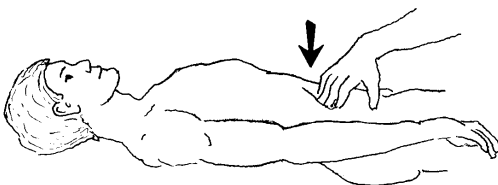
Começando no lado oposto ao local onde ele apontou, pressione suavemente para tentar perceber qual o órgão dentro do corpo que dói. **(Deixe o local mais doloroso para o fim.)** Faça pressão firme mas suave, mova a mão num padrão organizado de modo a poder sentir cada parte da barriga.

Observe também se a barriga está mole ou dura, e se a pessoa pode relaxar o estômago. Se a barriga está rija como uma placa, pode ter uma obstrução. Veja a página 8.



### Como verificar se há dor a descompressão

Lentamente, mas com força pressione a barriga, logo acima da virilha esquerda, até que doa um pouco. Em seguida, retire rapidamente a sua mão. Dor aguda quando você retira a sua mão - pior do que a dor da pressão de sua mão - é chamada dor a descompressão. Se não há dor a descompressão a esquerda, tente à direita. Dor a descompressão é um sinal de apendicite ou peritonite. Veja a página 9. Vá a um hospital imediatamente.



## Dor aguda, intensa na barriga (abdómen agudo)

Início súbito de dor intensa no estômago, que está cada vez pior, sem diarreia, é provável que seja abdómen agudo. Abdómen agudo pode ser causado por uma obstrução, apendicite (página 9), gravidez ectópica (página 8), ou outros problemas graves. Se você ver esses sinais, poderá salvar a vida da pessoa, ajudando-a a ir imediatamente a um hospital.



### SINAIS

- Dor intensa, contínua – que parece uma faca
- Vômitos
- Poucos ou nenhum movimento intestinal
- Barriga dura, silenciosa
- Sensação de estar gravemente doente

Geralmente, a pessoa com abdomen agudo está se contorcendo de dor, incapaz de se sentir confortável e agarrando a barriga com os braços.

### Obstrução

Quando algo bloqueia (obstrói) parte do intestino, a comida e as fezes não podem passar. Isso pode causar dor intensa e infecção.

Junto com a dor, a pessoa pode ter obstipação e vômitos. A barriga pode estar silenciosa, ou pode fazer muitos sons agudos.



Obstrução pode causar vômitos intensos.

A obstrução pode ser causada por:

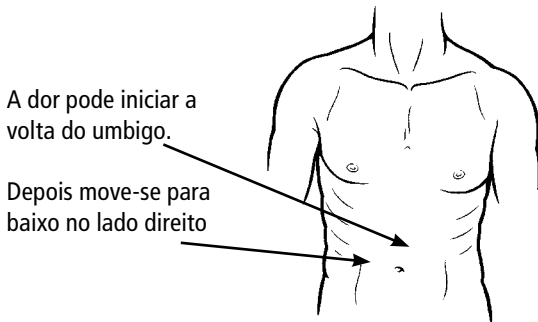
- um rolhão de lombrigas (veja a página 32)
- uma hernia (veja a página 27 do capítulo A saúde das crianças)
- torção do intestino em torno de uma cicatriz antiga. Isso pode acontecer a alguém que teve uma lesão ou cirurgia no estômago.
- cancro (ver Cancro — em desenvolvimento).



Se acha que pode haver obstrução, faça duas coisas:

1. **Leve a pessoa rapidamente para o hospital.** Pode ser necessária cirurgia.
2. Se existem lombrigas no local onde vive, trate a pessoa para lombrigas no caminho para o hospital, no caso de que os vermes estejam causando obstrução. Veja a página 54 para medicamentos contra vermes..

### L'appendicite et la péritonite



A apendicite é uma infecção do apêndice, um pequeno saco ligado ao intestino grosso na parte inferior do lado direito da barriga. Não há maneira de evitar apendicite. Isso acontece com algumas pessoas.

O principal sinal de apendicite é uma dor intensa na barriga que piora a cada momento.

Uma pessoa com apendicite geralmente não quer comer. Normalmente não há diarreia. A febre é comum e caminhar ou andar aumenta a dor. Há dor a descompressão (veja a página 7).

Procure ajuda médica. Se não for tratado, o apêndice infectado pode explodir, espalhando os germes dentro da barriga. Isto pode causar uma infecção mortal chamada **peritonite**.

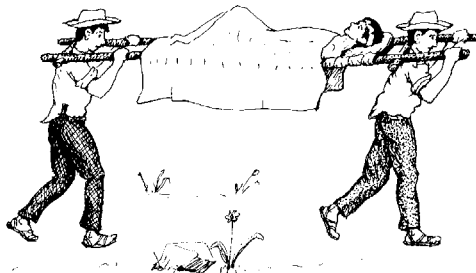
A peritonite também pode ser causada por uma lesão no intestino — por exemplo, se levar uma pancada forte ou for esfaqueado na barriga.

Se a barriga está silenciosa, dura e dolorosa por toda parte, há peritonite.

Se acha que a pessoa tem apendicite ou peritonite:

- Leve-a para o hospital.
- Dê 2 medicamentos: metronidazol E ciprofloxacina, OU ceftriaxona, OU ampicilina. Veja a página 51 para doses..
- Não dê comida ou bebida excepto medicamentos e pequenos goles de água.

Procure os sinais de choque como fraqueza, pulso rápido, palidez, pele fria; ou confusão ou perda de consciência. Ver Primeiros socorros (em desenvolvimento).



## Gravidez ectópica



Numa gravidez ectópica, o feto cresce na trompa — mas ele não cabe lá. À medida que o feto cresce, a trompa se distende e pode romper. Isto provoca dor intensa e hemorragia dentro do corpo.

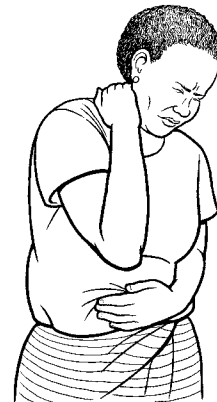
Tal como acontece no aborto espontâneo, os sinais de gravidez ectópica aparecem no início da gravidez — muitas vezes antes da mulher saber que está grávida. Há dor na parte inferior da barriga, e algum sangramento depois de não ter menstruação por um ou mais meses.

### Sinais

- Sangramento vaginal ligeiro — chamado *spotting* (sangramento do aborto é muito intenso).
- Dor torna-se intensa num dos lados.
- Se a trompa rompe, a dor torna-se mais intensa.
- A mulher pode também ter dor no ombro e no pescoço.
- A mulher pode sentir-se tonta e com dor de cabeça ligeira porque está sangrando por dentro.

Dor intensa no baixo ventre pode ter muitas causas, incluindo infecção urinária, apendicite, e outras. Se possível, peça a mulher para fazer um teste de gravidez. Se o teste for positivo, ou se você não pode testar, mas acha que pode haver uma gravidez ectópica, **leve-a para um hospital — você pode salvar uma vida**. Se o teste de gravidez é negativo, não é uma gravidez ectópica.

No caminho para o hospital, trate os sinais de choque, como fraqueza, pulso rápido, palidez, pele fria, confusão ou perda de consciência. Veja Primeiros socorros (em desenvolvimento).



## Cólicas abdominais

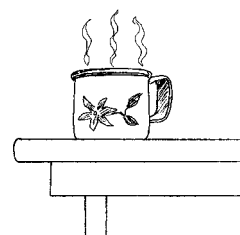
A maioria das cólicas não é perigosa. Podem ser causadas por:

- comer alimentos estragados ou que foram deixados ao ar livre por muito tempo
- beber água que tem germes
- vermes
- úlcera
- stress ou nervosismo
- fome
- menstruação

Geralmente, as cólicas abdominais desaparecem em um ou dois dias. Para ajudar:

- beba chá de gengibre, menta, camomila ou outro chá que acalma o estômago.
- coma papaia. Ajuda a desfazer os alimentos no intestino.
- tome um banho quente, ou use uma compressa morna na barriga, ou simplesmente descanse num local escuro e calmo. Ver Cuidados com as pessoas doentes (em desenvolvimento) para aprender como fazer compressas mornas.
- evite alimentos que provoquem gás. Leite, queijo, repolho, pimento, cebola ou feijão, podem ser o problema.

Você pode prevenir as cólicas abdominais cozendo os alimentos para matar os germes, comendo os alimentos ainda quentes, e lavando as suas mãos antes de cozinhar e comer. Para mais sobre guardar e preparar alimentos, veja o capítulo Água e saneamento: Chave para se manter saudável.



Massageie suavemente a barriga, ou esfregue lentamente em círculo no sentido dos ponteiros do relógio.

### Problemas de digestão do leite de vaca

Muitas pessoas são incapazes de digerir leite de vaca, um problema chamado intolerância à lactose. Para essas pessoas, beber leite de vaca e comer queijo ou outros produtos lácteos provoca cólicas, diarreia e gases. Isto é devido à ausência de uma enzima (um produto químico) no interior do corpo que ajuda a digerir o leite. A maioria dos povos asiáticos, americanos nativos, e africanos, juntamente com muitas pessoas de outras partes do mundo, têm intolerância à lactose. A solução é evitar produtos lácteos. O iogurte e outros leites fermentados são mais fáceis de digerir do que o leite normal e podem até ajudar a prevenir dores de estômago e diarreia.

## Azia, refluxo ácido

Azia, indigestão e refluxo são todos nomes para uma sensação de queimadura ou dor no meio do peito ou no esófago (tubo por onde passam os alimentos) causada pelo ácido do estômago subindo para a garganta. Pode ser muito dolorosa. Isso tende a acontecer quando a pessoa se deita ou depois de comer - especialmente depois de comer muito, ou comer algo gorduroso ou picante.

A azia não tem nada a ver com o coração (na dor do coração, muitas vezes a pessoa sente "peso" ou "aperto". Ela pode irradiar para o queixo, ombro ou barriga. Consulte Problemas do coração — em desenvolvimento).

### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

- Não coma por pelo menos 3 horas antes de ir dormir.
- Faça pequenas refeições, mas mais vezes.
- Evite alimentos gordurosos e condimentados (com temperos).
- Evite álcool e tabaco, fazem piorar a azia.
- Tente um antiácido para aliviar a dor. (Veja as páginas 51 a 53).



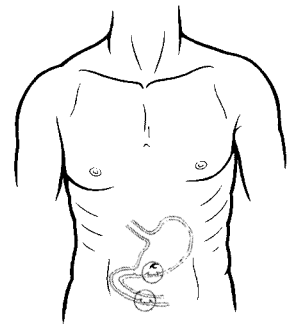
Sente-se erecto depois de comer, e mantenha a cabeça apoiada para dormir à noite (ou eleve a cabeceira da sua cama com alguns blocos). Isso mantém o ácido na parte baixa do estômago.



Azia causa sensação de queimadura ou dor no peito e as vezes na garganta.

## Úlcera

Dor de estômago que vem e vai pode ser causada por uma úlcera. A dor da úlcera é geralmente como se estivesse a queimar ou roer, como a fome e é sentida na parte superior e média da barriga. Muitas vezes, uma úlcera provoca dor durante algumas semanas, e depois desaparece por semanas ou meses antes de voltar novamente. A dor pode diminuir quando a pessoa come ou bebe. (Ou comer pode piorar a dor, dependendo de onde a úlcera está localizada.)



Uma úlcera é uma ferida aberta dentro do estômago ou intestino.

**TRATAMENTO: PARA DIMINUIR A DOR E AJUDAR A ÚLCERA A CURAR**

- Pare de tomar ibuprofeno, aspirina e outros medicamentos para a dor (veja as páginas 39 a 40 do capítulo A saúde das crianças). Tomando estes medicamentos frequentemente fere o estômago e é uma das principais causas de úlceras. (Se precisa de tomar um medicamento para aliviar uma outra dor, paracetamol é melhor, pois não agride o estômago, mas não deve ser tomado em grandes quantidades ou todos os dias).
- Não fume. Pessoas que fumam têm mais úlceras, e suas úlceras demoram mais a cicatrizar.
- Faça pequenas refeições e beba muita água durante o dia. Pode ajudar a diminuir a dor.
- Certos alimentos podem piorar a dor. Tente evitar alimentos ácidos, como limão, vinagre e café. Piri-piri, alimentos gordurosos e álcool também pioram a dor em algumas pessoas.
- O stress pode ser uma das razões para as pessoas terem úlceras e stress pode fazer estas doerem mais. Encontrar formas de ser menos ansioso e perturbado pode ajudar. Para ideias sobre relaxamento, ver Saúde mental (em desenvolvimento).



Se depois de algumas semanas a fazer as alterações acima mencionadas ainda houver dor intensa, tente um antiácido barato. A dor pode ser reduzida por carbonato de cálcio, quatro vezes por dia durante 1 semana. Os medicamentos chamados inibidores da bomba de prótons (IBP), como o omeprazol, funcionam melhor (veja a página 53). Eles reduzem o ácido no estômago o suficiente para aliviar a dor e, muitas vezes permitem a cura da úlcera. No entanto, se a dor voltar, você vai precisar de antibióticos para curar a úlcera.

**TRATAMENTO: PARA CURAR A ÚLCERA**

Para úlceras que voltam sempre, você vai precisar de dar uma combinação de antibióticos, inibidores da bomba de prótons, e antiácidos durante 2 semanas. São muitos medicamentos, mas se forem tomados correctamente as úlceras geralmente não voltam. Veja a página 53.

Se ainda há dor após este tratamento, provavelmente o problema é outro — não é uma úlcera. Procure ajuda.

**SINAIS DE PERIGO**

Existem sinais de **úlcera sangrando**? Procure vômitos escuros — como borra de café. As fezes podem ser sanguinolentas ou pretas — como alcatrão ou óleo de motor. Isto é uma emergência. Obtenha ajuda.



Algumas pessoas tomam bicarbonato de sódio para dores de barriga. Isso funciona de forma rápida, mas faz com que o estômago fique ácido mais tarde, por isso não se deve usá-lo muitas vezes. Não use bicarbonato de sódio, se você tem problemas cardíacos ou pernas inchadas, pode fazer estes problemas piorarem.

## Problemas de vesícula

A vesícula biliar é uma pequena bolsa que recolhe a bÍlis e que ajuda a digerir os alimentos gordos. A bÍlis pode ficar espessa causando obstruo na vesÍcula biliar. Isto provoca dor que dura vÁrias horas. Os problemas da vesÍcula são mais comuns em mulheres com 40 anos ou mais, nas pessoas que são muito gordas, e nas pessoas com diabetes. Mas, qualquer adulto pode ter este problema.

### SINAIS

- Dor constante no centro ou bordo direito da caixa torÁcica. Esta dor pode se estender até a parte superior das costas no lado direito ou no ombro



- Dor que piora, ou então permanece na mesma por um tempo, e depois de algumas horas, desaparece lentamente.
- A dor que vem logo depois de comer alimentos gordurosos. Ela pode acordar a pessoa durante a noite.
- Náuseas e vmitos.
- Tomar aspirina ou paracetamol, mudar de posio, ou libertar gases não a melhoram.

Embora estes sinais possam ajudar a identificar um problema da vesÍcula biliar, uma ecografia ou raio-x  necessÁria para ter a certeza.

### TRATAMENTO

Dor da vesÍcula biliar pode ser muito desconfortÁvel, mas se não houver febre ou outros sinais de perigo descritos a seguir, não há perigo imediato. O ibuprofeno pode ajudar a aliviar a dor.

### SINAIS DE PERIGO

Se uma pessoa tem problemas da vesÍcula, procure por estes sinais de perigo. A pessoa vai precisar de cirurgia.

- Dor da vesÍcula biliar, que dura mais de 4 horas.
- Dor da vesÍcula biliar com febre.
- Dor da vesÍcula biliar com icterÍcia (pele ou olhos amarelados).

### **PREVENÇÃO**

Evite carnes gordurosas, frituras ou outros alimentos muito gordurosos, que muitas vezes desencadeiam a dor da vesícula biliar em pessoas que têm este problema. (Está bem comer uma pequena quantidade de óleo ou gordura em cada refeição isso ajuda a vesícula biliar a esvaziar-se. Óleos vegetais são melhores do que o óleo de palma, manteiga ou banha de porco.)

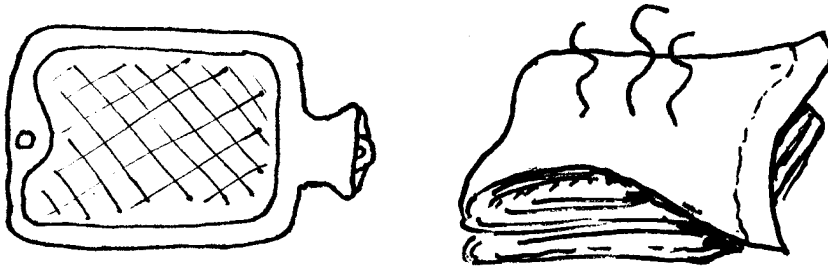
Se você é gordo, a perda de peso pode ajudar, mas faça-o lentamente, fazendo exercícios muitas vezes e comendo quantidades menores. Perder muito peso rapidamente pode causar cálculos biliares (pedras na vesícula).



Pessoas que fazem exercícios diariamente são menos propensas a ter cálculos biliares.

### **Cólicas menstruais**

Muitas mulheres têm cólicas ou dores no baixo ventre antes ou durante o seu período menstrual (menstruação). Descansar, fazer massagem suave, ou tomar um analgésico como o ibuprofeno ajuda. Para saber mais sobre a menstruação e como reduzir a dor, ver Ciclo menstrual da mulher (em desenvolvimento).



Uma bolsa de água quente ou compressas mornas sobre a barriga pode ajudar com a dor.

## Infecção pélvica

Quando uma mulher tem dor no baixo ventre, ela pode ter uma infecção do útero chamada infecção pélvica. Há dois tipos de infecção pélvica, as duas são perigosas. Isso pode acontecer quando os micróbios entram no corpo da mulher, após o parto ou aborto, ou quando uma infecção de transmissão sexual não é tratada e se espalha para o útero.

### SINAIS

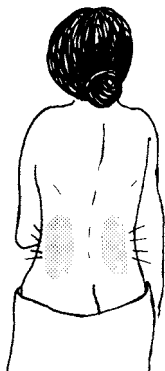
- Dor no baixo ventre (pélvis) - que pode ser ligeira ou intensa.
- Dor ou sangramento durante a relação sexual.
- Dor quando se pressiona no baixo ventre.
- Febre.
- Sangramento vaginal incomum ou corrimento vaginal com mau-cheiro.

### TRATAMENTO

Trate de imediato a infecção com antibióticos para evitar agravamento, infertilidade ou até a morte. Se a infecção surgiu depois de um aborto ou o parto veja a página 32 no capítulo A gravidez e o parto. Se a mulher não estava grávida recentemente, ela precisa de medicamentos diferentes, listados em Medicamentos para Problemas e infecções genitais (em desenvolvimento).

## Infecção urinária, infecção renal

A infecção da bexiga (infecção do tracto urinário, cistite) provoca dor ou ardor ao urinar, dor por trás ou acima do osso pélvico. Mas, se a infecção se estende para os rins, a dor pode ser sentida de lado ou na parte de trás. As infecções urinárias são especialmente comuns em mulheres. Para saber mais sobre infecções urinárias e renais, consulte Dificuldades a urinar (em desenvolvimento).



Dor quando você toca em um dos lados da parte inferior das costas pode significar uma infecção ou pedra no rim.



## Cálculos renais (pedra nos rins)

Os cálculos renais são pequenas pedras que se formam no interior do rim, ureteres, ou bexiga e causam muita dor à medida que saem com a urina. Normalmente, a dor piora lentamente e depois pára. A dor dura 20 minutos a uma hora de cada vez. Muitas vezes é maior de um lado e pode ser sentida em qualquer lugar a partir de trás para a uretra (o tubo que a urina percorre). Nos homens, a dor também pode ser sentida nos testículos. Pode haver sangue na urina. Normalmente não há febre e a barriga está mole. O tratamento é tomar um medicamento para a dor e beber muita água até que a pedra passe, mas veja Dificuldades a urinar (em desenvolvimento) para mais informações sobre como prevenir e tratar pedras nos rins.

## Hepatite

Hepatite é o nome que se dá a inflamação do fígado. A hepatite pode ser causada por vírus, álcool, ou intoxicação por químicos. Todos os tipos de hepatite têm sinais semelhantes. Mas a pessoa apanha os vários tipos de hepatite, de diferentes maneiras, e algumas são mais perigosas ou mais prolongadas do que outras. A Hepatite A e E geralmente desaparecem dentro de poucos meses. A Hepatite B e C podem durar por muitos anos e pode levar ao cancro do fígado.



O fígado limpa o sangue. Quando o fígado não funciona bem, as toxinas e resíduos se acumulam no corpo, causando doença.

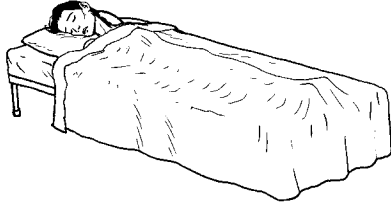
### SINAIS

- Náuseas e vômitos.
- Prurido cutâneo (comichão).
- Urina escura - a cor de Coca-Cola.
- Fezes esbranquiçadas.
- Dor no lado direito do abdômen. Ou dores musculares e de todas as articulações.
- Fraqueza e cansaço que podem durar meses.
- Olhos e pele amarelados.

Você pode ser capaz de sentir o fígado aumentado do lado de fora, no lado direito, logo abaixo das costelas.

### PARA AJUDAR O FÍGADO A CURAR

Existem hoje medicamentos que podem ajudar a tratar a hepatite B e C, no entanto, eles ainda não estão amplamente disponíveis. Verifique no seu centro de saúde para ver se pode obtê-los onde mora. Mesmo sem medicamentos, repouso, muitos líquidos e evitar certas coisas que prejudicam o fígado pode ajudar a curar.



Hepatite faz a pessoa sentir-se muito cansada. Ouça o seu corpo e descanse

- Beba muitos líquidos ao longo do dia - 8 copos ou mais. Água, sumos de fruta, caldos e sopas são todas escolhas saudáveis.
- Não beber álcool por pelo menos 6 meses. O álcool é muito prejudicial para o fígado. Se precisar de ajuda para parar de beber álcool, consulte Drogas, álcool e tabaco (em desenvolvimento).
- Evite paracetamol, pois pode acumular-se no fígado e causar problemas. Tome um outro medicamento para a dor se precisar.
- Se você tem tuberculose, procure aconselhamento médico. (Se você desenvolver sinais de hepatite enquanto toma medicamentos para a tuberculose, interrompa o tratamento imediatamente e procure ajuda médica).
- Seja cauteloso no uso de medicamentos. Evite medicamentos que não são essenciais. Muitos medicamentos prejudicam o fígado, especialmente quando tomados em grandes quantidades, ou durante um longo período.



### PREVENÇÃO

**Hepatite A e E** se transmitem devido a falta de saneamento e podem ser prevenidas lavando as mãos e usando latrinas.

Lave as mãos várias vezes ao dia para proteger os outros da infecção. Todas as pessoas que vivem em sua casa devem lavar as mãos com mais frequência também.

O vírus da **Hepatite B e C** são encontrados no sangue e fluídos sexuais. Estas formas de hepatite transmitem-se durante a relação sexual ou quando os instrumentos para fazer cicatrizes, tatuagens, cortar ou injectar são usados em mais de uma pessoa, sem esteriliza-los. Isto permite que o sangue, e o vírus que se encontra no sangue, passe de uma pessoa para outra. A Hepatite B e C também podem passar da mãe para o bebé durante a gravidez, parto ou após o nascimento.

Em lugares onde a hepatite B é muito comum, incluindo muitas partes da África e da Ásia, esta se transmite entre as crianças e dentro de famílias, mesmo sem haver mistura de sangue. Isso é mais provável de acontecer quando a família vive numa pequena casa lotada e as pessoas estão em contacto muito próximo a maior parte do tempo.

Prevenir hepatite B e C:

- Evite injeções a menos que seja necessário. Em qualquer injeção deve usar uma nova agulha e uma nova seringa. Se não consegue obter novas, deve esterilizar as agulhas e as seringas entre cada uso. Ver Medicamentos, testes laboratoriais e tratamentos (em desenvolvimento).
- Use preservativo quando tiver relações sexuais.



A Hepatite A e B podem ser prevenidas com vacinas. A vacina contra hepatite B é especialmente importante para as pessoas que vivem em locais onde o vírus da hepatite B ou o cancro do fígado são comuns.

---

*Se você está cuidando de um doente com hepatite, mantenha-se saudável, lavando as mãos com frequência e proteja-se do seu sangue e fezes.*

---

## Abcesso do fígado

O abcesso do fígado pode ser causado por uma infecção por amebas que vai para o fígado. Isto é mais comum nos homens.

### **SINAIS**

Desconforto ou dor na parte superior direita da barriga, com febre. A dor também pode ir para o lado direito do peito. A dor piora quando a pessoa caminha. Compare isso com hepatite; cirrose (ver Drogas, álcool e tabaco — em desenvolvimento), e dor da vesícula biliar. Veja a página 14.

Se alguém com sinais de abcesso hepático começa a tossir e a tirar um líquido castanho, o abcesso está a drenar no seu pulmão. Isso requer ajuda médica.

### **TRATAMENTO**

Trate como se fosse disenteria amebiana, veja a página 47. Depois dê furoato de diloxanida durante 10 dias, veja a página 49.

## Desidratação

A desidratação significa não ter líquido suficiente no corpo. Está descrito neste capítulo porque a causa mais comum é a diarreia. A desidratação também pode surgir por vômitos, ficar muito tempo exposto ao sol, excesso de trabalho, ou usar muitas roupas. A desidratação pode piorar rapidamente e causar a morte especialmente em crianças pequenas.



Não importa a causa, o tratamento, que qualquer um pode fazer em casa, é re-hidratação (ingestão de líquidos). Você pode salvar a vida de uma pessoa, ajudando-a a beber líquidos quando está desidratada.

### SINAIS

- Sede
- A boca e língua seca
- Urinar com menos frequência e a urina é de cor escura

Iniciar o tratamento logo, antes que piore.

### SINAIS DE QUE A DESIDRATAÇÃO ESTÁ A PIORAR

- Letargia: cansaço, falta de energia
- Batimento cardíaco rápido
- Respiração profunda
- Olhos encovados e sem lágrimas
- Perda de elasticidade da pele (prega cutânea)



Pegue a pele entre dois dedos, assim... se a pele não volta logo ao normal, a pessoa pode estar desidratada.



- Em bebês “fontanela (moleirinha) deprimida” na cabeça

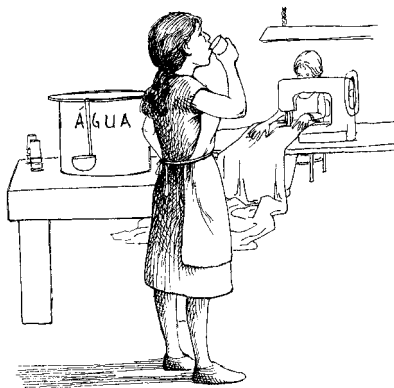
### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

É sempre mais fácil e seguro evitar a desidratação do que tentar tratá-la depois de instalada. **Dê líquidos antes dos sinais de desidratação aparecerem.**

---

*A desidratação é tratada e previne-se da mesma maneira – bebendo líquidos.*

---



Você acredita que dar algo para beber vai agravar a diarreia? É fácil pensar isso quando se vê diarreia líquida numa criança, **mas os líquidos não causam diarreia.**

A diarreia aparece por causa da infecção por germes. Ele continuará mesmo que a pessoa beba líquidos ou não. Mas dar líquidos ajuda a pessoa a ficar forte o suficiente para se recuperar da infecção. Alguém com diarreia que não bebe líquidos vai ficar desidratada e pode, eventualmente, morrer. **Você pode salvar uma vida, dando líquidos para substituir o que foi perdido.**



Não dar líquidos não protege as crianças da diarreia. Põem-nas em perigo.

Beber líquidos mantém-te saudável quando você tem diarreia, e ajuda-te a ficar bem.

## Bebidas reidratantes

**Rehidratação** significa substituir o que perdemos durante a desidratação. Quando temos diarreia, quando vomitamos, e quando suamos, nós perdemos água. Então, bebidas reidratantes devem incluir água. Nós também perdemos nutrientes, principalmente sal. Para hidratar, devemos substituir estes nutrientes. Os alimentos que dão energia nos ajudam a absorver o sal perdido com a diarreia. Água + um pouco de sal + alimentos que dão energia (açúcar, arroz ou farinha de milho) = bebida reidratante.

Dê o máximo de bebida de reidratante, que a pessoa possa beber, uma ou mais bebidas após cada evacuação. Dê pelo menos meia chávena a uma criança pequena, e uma chávena ou mais para uma criança mais velha ou adulto.

---

*Continue a dar bebida reidratante até a diarreia parar e os sinais de desidratação desaparecerem.*

---

Quais são as melhores bebidas reidratantes? **Quase todos os líquidos que você pode facilmente preparar em casa é uma boa bebida reidratante!**

### Bebida com sal e açúcar

Em casa ou no Centro de saúde, você pode fazer uma bebida reidratante simples. É tão boa quanto os pacotes de SRO (sais de rehidratação oral) que você pode comprar, mas custa muito menos.

1) Em 1 litro de água

2) Misture ½ colher de chá de sal

Prove a mistura. Deve ter menos sal que as lágrimas.

3) Depois misture 8 colheres rasas de chá de açúcar

OU, em vez de açúcar, misture 8 colheres de chá cheias de cereal, como arroz moído ou farinha de milho. Se você usar o cereal, cozinhe a mistura por alguns minutos antes de servir.

Para preparar uma única porção de bebida reidratante:



1 copo de água

+



1 pitada de sal

+



2 ou 3 colheres de chá de açúcar ou cereal cozido



## Água de arroz

Água de arroz funciona tão bem como a solução de sal e açúcar para rehidratação. Coza um pouco de arroz em duas vezes mais água do que você usaria normalmente. Adicione um pouco de sal à água. (Cerca de ½ colher de chá de sal por litro de água, ou uma pitada em um copo de água). Você pode adicionar um pouco de açúcar, se quiser. Beba tanto quanto você puder. Você pode comer o arroz também.

## Outros cereais caseiros

Se você costuma fazer papa de aveia ou mingau para comer ou alimentar as crianças, estas podem ser diluídas para fazer uma bebida reidratante. Milho moído, dale, batata ou mandioca ajudarão a hidratar alguém (se eles estão bem preparados e diluídos fazendo um líquido fino e um pouco de sal é adicionado).

Uma papa diluída não substitui os alimentos. Se você dilui o mingau para uma bebida reidratante, você também pode dar papa normal para comer. Para se recuperar de desidratação, dê comida e líquidos.

## Iogurte, bebidas fermentadas

Estas são boas bebidas reidratantes e fornecem também a proteína necessária. Se o iogurte é muito grosso, misture um pouco de água. Adicione uma pitada de sal por copo.

## O leite materno

Se estiver a amamentar uma criança que tem diarreia, continue a fazê-lo. Amamente a criança com mais frequência - pelo menos após cada evacuação. Deixe-a mamar durante o tempo que quer. Uma criança que tem qualquer dos sinais de desidratação também deve ter um pouco de bebida com sal e açúcar depois de cada vez que amamenta.



## Évitez les boissons qui ne font qu'aggraver la déshydratation

Bebidas muito açucaradas, bebidas com cafeína e álcool pioram a desidratação. Por isso, evite:

- Refrigerantes (*Coca-Cola, Fanta, Pepsi*) e bebidas de frutas açucaradas.
- O café e o chá forte.
- Cerveja, vinho e outras bebidas alcoólicas.



## E a água?

Quando você está desidratado, a água não é tão boa como as bebidas reidratantes acima mencionadas porque não tem os nutrientes que seu corpo precisa. Quando você está muito desidratado, beber água pura pode deixá-lo doente, porque você também precisa de sal e energia. Mas é melhor dar água pura do que nada - por pouco tempo. Dê água enquanto espera por água de arroz ou bebida de cereais.

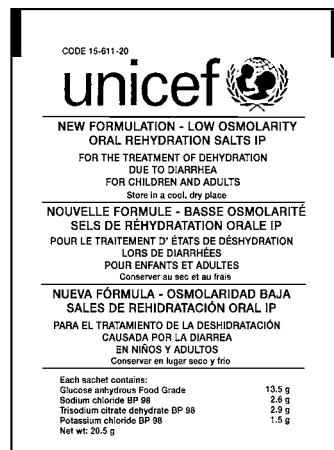
## Deve-se ferver a água primeiro?

A água que foi fervida ou limpa de germes é a melhor. Para mais informações sobre como fazer água segura para beber, veja o capítulo Água e saneamento: Chave para se manter saudável.

Mas se você não tem lenha para ferver água, ou tem dificuldade para obter água limpa, use a água que você tem até que você possa fazer água segura.

## SRO pré-embalado

Pacotes de sais de rehidratação oral (SRO) podem estar disponíveis na farmácia, centro de saúde ou mercado. Como a bebida caseira reidratante, estes contêm uma mistura de sal e açúcar nas quantidades certas para tratar a desidratação. Eles também contêm potássio, citrato e zinco - que são nutrientes úteis para as pessoas com diarreia. Onde esses pacotes estão disponíveis gratuitamente, eles são uma forma conveniente de fazer uma bebida reidratante. Certifique-se de adicionar a quantidade correcta de água - geralmente 1 litro de água por pacote. (Mas verifique as instruções no pacote porque a adição de pouca ou muita água pode fazer piorar a doença.)



Se os pacotes de SRO não são gratuitos, é melhor fazer a sua própria bebida reidratante — é muito menos dispendioso. Gaste seu dinheiro com legumes, feijão, ovos, ou outros alimentos saudáveis. Sua bebida caseira reidratante é tão boa quanto a do pacote, e uma alimentação saudável irá ajudá-lo a recuperar mais rapidamente.

## Vómitos

Vomitando uma ou duas vezes geralmente não é perigoso e desaparece por si só. Para vômitos simples, gripe ou problemas do estômago:

- Dê goles pequenos, mas frequentes de bebida reidratante (página 22). Algumas pessoas gostam de bebidas com gás, como refrigerantes para as náuseas. Se você está vomitando tudo, beba uma colher pequena do líquido. Espere 15 minutos e beba outra. Se não vomitar, tente outra colherada em 5 minutos. A ideia é beber mais assim que puder sem provocar vômitos.
- Para diminuir a náusea, fazer chá de gengibre. Menta ou chá de camomila pode ajudar muito, ou você pode conhecer outra planta medicinal local que funciona.
- Quando começar a sentir-se melhor, coma um pouco de cada vez, e continue a beber líquidos para repor o que perdeu.





**SINAIS DE PERIGO**

- Vômitos que provocam desidratação (veja a página 20).
- Vômitos por mais de 24 horas, ou vômitos que estão cada vez pior.
- Vômito violento de cor verde ou castanho-escuro, ou com o cheiro de fezes (ver obstrução, página 8).
- Vômito com sangue ou vômitos em borra de café (ver Úlcera, e cirrose em Drogas, álcool e tabaco — em desenvolvimento).
- Vômitos com febre e dor que dura mais de 24 horas (veja abdômen agudo, página 8).

## Diarreia

Fezes aquosas várias vezes ao dia é chamada diarreia.

Quando uma pessoa tem diarreia, ela perde líquidos e nutrientes muito rapidamente. Um adulto saudável pode ter diarreia por um dia ou dois, e vai se recuperar rapidamente. Mas perder muito líquido e nutrientes é perigoso para crianças, idosos e pessoas fracas por desnutrição ou outra doença.

Cuidar de crianças com diarreia é explicado no A saúde da criança. Se você está ajudando um bebê ou uma criança com diarreia, ou vive num lugar onde crianças morrem com diarreia, por favor leia a seção abaixo and e depois leia a seção que inicia na página 7 do capítulo “Saúde das crianças”.

**SINAIS DE PERIGO**

- Muita diarreia num curto espaço de tempo. Isso pode ser cólera (página 28). Independentemente da causa, muita diarreia num curto espaço de tempo leva rapidamente à desidratação.
- Diarreia com sangue e muco — chamada disenteria (página 30).
- Diarreia que se prolonga por semanas. Este tipo de diarreia prolongada drena os nutrientes do corpo e enfraquece o organismo. É geralmente causada por malnutrição ou uma doença prolongada (veja a página 20 no capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde).

**TRATAMENTO**

- 1. Tratar a desidratação.** A desidratação é o perigo real da diarreia, e a razão pela qual as pessoas com diarreia podem morrer. Assim, o passo mais importante no cuidado de pessoas que têm a diarreia é a ingestão de líquidos. Você pode fazer uma bebida reidratante (página 22) em casa para substituir os nutrientes que você precisa. **Beber líquidos não piora a diarreia. Pelo contrário, a ingestão de líquidos pode salvar sua vida.**
- 2. Dê comida.** Em primeiro lugar, se a pessoa se sente enjoada, você pode precisar de dar apenas pequenas quantidades de algo leve. Iogurte e bananas são especialmente úteis e podem ajudar a acabar com diarreia mais cedo. Dê mais comida se a pessoa pode comer mais. As crianças especialmente devem comer.
- 3. Decida se medicamentos vão ajudar** (geralmente, eles não o fazem). Para ajudar a decidir, veja a página 28.

**O que causa a diarreia?**

A diarreia tem muitas causas. As mais comuns são:

- **Germes (vírus, bactéria ou parasita) que se transmitem pela falta de saneamento.** Evite a diarreia, usando latrinas, lavando as mãos, cozinhando bem os alimentos e comendo-os imediatamente. Quando você comprar comida feita na rua, peça para ser aquecida novamente. Ver *Água e saneamento: Chave para se manter saudável* para mais conselhos sobre a melhoria do saneamento — a melhor maneira de evitar a diarreia.
- **Outra infecção no corpo.** Infecção no ouvido, infecção urinária, malária ou HIV podem causar diarreia. A diarreia vai melhorar depois de tratar a infecção principal.
- **Malnutrição.** Malnutrição torna o intestino menos capaz de absorver os alimentos e líquidos, que passam rapidamente através do intestino e causam diarreia. Boa comida, a cada dia, é necessária para tratar a malnutrição. Ver ideias sobre como comer bem com pouco dinheiro, página 12 do capítulo *Alimentar-se bem para a boa saúde*.
- **Antibióticos.** Os antibióticos podem causar diarreia e dores de barriga. Eles são usados mais do que são necessários. Muitas doenças melhoram sem antibióticos. Eles não fazem nada na gripe ou outras doenças comuns causadas por vírus. Em geral evite antibióticos nas infecções comuns e use-os apenas quando tem a certeza de que a doença que está tratando necessita destes medicamentos.

*Tudo o que eu faço é tratar crianças com diarreia. Talvez faria melhor uso do meu tempo a trabalhar na obtenção de um sistema de água potável para a comunidade.*





Você pode prevenir a diarreia lavando as mãos frequentemente com água e sabão.

## Alimentos e diarreia

Uma pessoa com diarreia deve começar a comer, logo que possível. Para alguém que está com vômitos ou se sente muito doente para comer, ofereça pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia. Se houver muita diarreia, ofereça um pouco a cada uma ou duas horas para substituir todos os nutrientes perdidos. Tente sopas ou papas de arroz, milho ou batatas. Incluir um pouco de carne bem cozida, ovos ou legumes se a pessoa consegue manter no estômago. Bebidas lácteas fermentadas ou iogurtes fornecem proteína. Frituras e frutas verdes não são muito bons para uma pessoa com diarreia.

Para a diarreia que dura 2 semanas ou mais — diarreia crônica — comer é especialmente importante. Diarreia crônica é geralmente causada por malnutrição ou uma doença prolongada, como o HIV. Em ambos os casos, mais alimentos são necessários para substituir o que foi perdido com a diarreia e para ajudar o intestino a absorver melhor a comida que é consumida.

---

*Malnutrição piora diarreia.  
Diarreia agrava a malnutrição.  
Os alimentos rompem o ciclo.*

---

A criança malnutrida deve comer mais vezes — 6 vezes por dia ou mais. Todos os dias, ela precisa de proteína e gordura, para recuperar a energia e a força perdida. Legumes e frutas protegem o organismo e ajudam-no a combater infecções — incluindo as infecções que provocam diarreia. Veja a página 20 no capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde para saber como tratar a malnutrição.



Crianças com diarreia crônica necessitam alimentos proteicos.

## Medicamentos

Na maioria dos casos de diarreia, o uso de medicamentos não vai combater a infecção a que causou. Eles são um desperdício de dinheiro e podem ser perigosos.

Para determinados casos de diarreia, os antibióticos podem ser úteis. Antibióticos são úteis para disenteria e alguns casos de cólera. Mas, mesmo na disenteria e cólera beber líquidos é o tratamento mais importante. Nunca dê um laxativo a alguém com diarreia.

"Medicamentos antidiarreicos", tais como o bismuto ou loperamida tornam mais lento ou param o intestino, mas não evitam a desidratação, que é o perigo real da diarreia. Mesmo que o líquido não saia do corpo, ele está saindo de outros órgãos que precisam dele para funcionar. Embora estes medicamentos possam ocasionalmente ser úteis, por exemplo, se você vai viajar num autocarro por um longo período, eles diminuem a capacidade do organismo de se livrar de bactérias e fazem a diarreia durar mais tempo. Evite esses medicamentos quando a pessoa tem febre, diarreia com sangue (disenteria) ou diarreia líquida constante (cólera). Loperamida não é seguro em crianças.



Medicamentos antidiarreicos actuam como uma rolha. Eles mantêm a infecção dentro do corpo, em vez de deixá-la sair.



## Cólera

Diarreia muito líquida que se parece com água de arroz pode ser cólera. Cólera se transmite muito rapidamente, afectando muitas pessoas numa comunidade. A cólera leva rapidamente à desidratação grave que pode provocar a morte. Você pode salvar a vida de uma pessoa com cólera, dando líquidos.

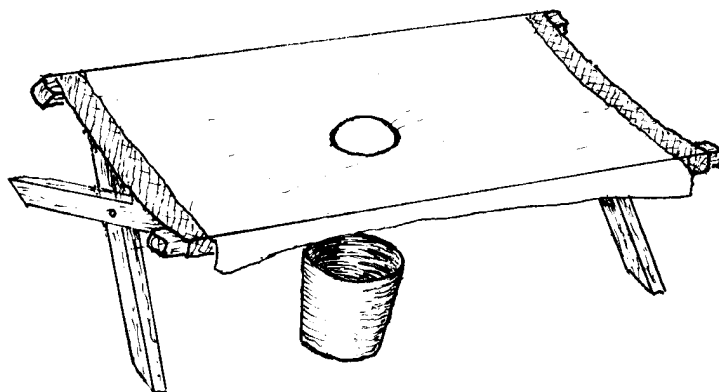
### TRATAMENTO

Tratar a desidratação continuamente com uma bebida de rehidratante. Fazer a pessoa beber tanto quanto pode, não parando até que a diarreia pare e não há sinais de desidratação. Mesmo que a pessoa vomite, ela deve continuar a beber.

Os antibióticos podem ajudar em determinados casos de cólera. Qual o antibiótico a usar depende da resistência a medicamentos na sua área. Verifique com a autoridade de saúde local, e veja a página 42.

## A cólera é um problema de todos

Um surto de cólera é uma emergência para toda a comunidade. As bactérias que causam a doença são transmitidas pela água e devem ser tomadas medidas rápidas para detê-la.



A "cama de cólera", permite que as pessoas descansem e fiquem limpas.

- Certifique-se de que toda a gente sabe o tratamento mais importante para a cólera: **beber tanto líquido quanto possível**. Compartilhe a receita para a bebida reidratante na rádio, através de panfletos e dizendo aos seus vizinhos.
- Lave as mãos com frequência e ajude a todos a compreender a necessidade de uma boa higiene para evitar a propagação da infecção.
- Leve as pessoas que necessitam de ajuda para um centro de rehidratação, centro de saúde ou outro local, para fazer líquidos intravenosos (IV). Às vezes, os antibióticos podem ajudar.
- Organize para tornar a água segura. Veja o capítulo Água e saneamento: Chave para se manter saudável.
- Futuros surtos podem ser prevenidos através da construção de latrinas e na melhoria do saneamento para todos. Enquanto as pessoas não têm latrinas seguras para defecar, ou as fontes de água potável estiverem contaminadas com dejectos humanos, todos estarão em perigo de cólera e outras doenças. Para saber como construir latrinas seguras, veja o capítulo Água e saneamento: Chave para se manter saudável..
- Existem vacinas que podem ajudar a prevenir a cólera. Elas funcionam melhor quando toda a comunidade recebe a vacina para prevenir o alastramento de um surto.

## Diarreia com sangue (disenteria)

A disenteria é geralmente causada por uma bactéria chamada shigella ou parasitas que vivem no intestino chamadas amebas.

### SINAIS

- Fezes muito soltas com uma grande quantidade de muco e sangue.
- Cólicas abdominais e a sensação de que quer defecar, mesmo quando nada, ou apenas muco, sai.
- Dor no ânus (orifício traseiro).
- Diarreia alternada com prisão de ventre.

### Como saber a causa da disenteria

Se alguém tiver diarreia com sangue, é melhor fazer um exame das fezes para saber a causa. Se não pode fazer um exame das fezes, estes sinais podem ajudar a determinar a causa.

**Shigella**, chamada **disenteria bacteriana**, geralmente causa febre. Muitas vezes, começa de repente e provoca cólicas muito dolorosas e fezes líquidas com muco ou sangue.

**Diarreia + muco ou sangue + febre = Shigella (disenteria bacteriana)**

**Amebas**, chamada **disenteria amebiana**, pode causar sangramento intenso. Febre não é comum.

**Diarreia + sangue + sem febre = amebas (disenteria amebiana)**

### TRATAMENTO

É melhor tratar disenteria com antibióticos, especialmente as crianças pequenas ou pessoas que já estão fracas ou doentes.

#### Para shigella

A Shigella rapidamente se torna resistente aos medicamentos, por isso não existe um medicamento que seja melhor em todo o mundo. Veja Medicamentos, testes laboratoriais e tratamento (em desenvolvimento) para saber mais sobre resistência a medicamentos. Na maioria dos casos, a ciprofloxacina irá funcionar, mas verifique com a autoridade de saúde local para saber qual é o melhor tratamento. Veja a página 48.

#### Para amebas

Para amebas, dê metronidazol. Veja a página 47.

## Giardia

A Giardia é um pequeno parasita que vive no intestino e é uma causa comum de diarreia, principalmente em crianças.

### **SINAIS**

- Uma grande quantidade de gás. Isso faz com que a barriga fique inchada, a pessoa se sinta desconfortável, cólicas, náuseas, e liberte gases. Os arrotos têm um cheiro horrível, como ovo podre ou enxofre.
- Diarreia amarela, espumosa, com mau-cheiro (fezes cheias de bolhas), sem sangue ou muco.
- Normalmente não há febre.
- Pode durar semanas, causando perda de peso e fraqueza.

A infecção ligeira por giardia é desconfortável, mas geralmente melhora por si só em cerca de 6 semanas. Uma boa nutrição ajuda. Diarreia prolongada, especialmente em crianças, é melhor tratada com metronidazol. (Veja a página 46). A quinacrina é mais barata e, muitas vezes funciona bem, mas provoca muitos efeitos adversos. (Veja a página 50).

## Parasitas (Vermes)

Os vermes vivem dentro dos nossos intestinos, alimentando-se da nossa comida e sangue. Eles causam dor de barriga ou diarreia, e drenam a nossa energia e nutrientes. Uma criança com uma infecção grave por vermes pode desenvolver anemia (por falta de ferro) ou deficiência de vitamina A. Muitas vezes, ela tem problemas na escola e para trabalhar em casa, porque a infecção altera a sua capacidade de se concentrar.

Os diferentes vermes entram no nosso organismo de maneiras diferentes, vivem por tempo diferente, causam problemas diferentes, e podem ser necessários medicamentos diferentes para o seu tratamento. Tente saber como os vermes onde você vive podem ser melhor prevenidos ou tratados. (E se você adaptar este livro para usar em outro idioma ou lugar específico, inclua detalhes sobre os vermes mais comuns na sua comunidade.) Geralmente, as infecções por vermes podem ser evitadas:

- Use latrinas para melhorar o saneamento.
- Lave as mãos. Mantenha as unhas curtas para que a sujidade não fique presa debaixo delas.
- Coza bem a carne antes de comer. Não alimente os animais com carne crua ou fezes de animais.
- Calce sapatos ou sandálias.
- Desparasite as crianças com mais de 1 ano de idade a cada 3 a 6 meses com albendazol ou mebendazol. Veja a página 54.

## Vermes que se espalham a partir das fezes para a boca: lombrigas, tricocéfalo(trichuris trichiura), oxiúros (enterobius)

**Lombrigas**  
(Ascaris)



20 a 30 centímetros de comprimento,  
de cor rosa ou branca.

**Trichiura**  
(Trichuris, Tricocéfalo)



3 a 5 cm de comprimento,  
rosa ou cinzento.

**Oxiúrios**  
Enterobius



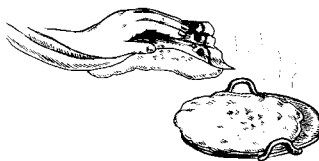
1 cm de comprimento, branco,  
muito fino como um fio.

### Como se transmitem os vermes

Pequenas quantidades de fezes ficam nas mãos quando se limpa o ânus após defecar, ou quando alguém coça o ânus. Ou as fezes deixadas no solo são levadas para dentro de casa por animais, crianças ou nos pés das pessoas. Em seguida, os vermes, ou os seus ovos que estão nas fezes, ficam debaixo das unhas ou na pele. Esses vermes ou ovos entram na boca quando:



A criança põe a mão  
na boca.



Alguém cozinha  
para a família.



Alguém toca a sua boca  
ou a boca de outra  
pessoa.



---

*Ovos de vermes são muito pequenos para se ver  
por isso é que se espalham tão facilmente*

---

### **TRATAMENTO**

Para tratar a lombriga, tricocéfaló, ancilostomíase, ou oxiúros, dê mebendazol por 3 dias. Em lugares onde estes vermes são comuns, repetir o tratamento a cada 3 a 6 meses. Veja a página 54.

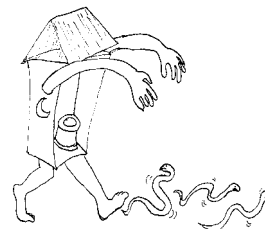
**Evite o tiabendazol para lombrigas.** Ele pode fazer as lombrigas se deslocarem até ao nariz ou a boca e causar asfixia e dificuldade para respirar.

Você pode tratar estes vermes com remédios caseiros. Comer um pouco de alho cru ou sementes de papaia em pó a cada dia pode ajudar a matar vermes.

### **PREVENÇÃO**

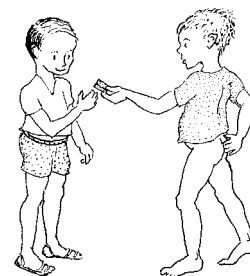
Para os vermes, a prevenção é o melhor e mais importante tratamento. Sem prevenção e limpeza, a pessoa vai sempre ter vermes de vez em quando.

**Latrinas (casa de banho):** construir um lugar privado e limpo para defecar, longe da casa e da água potável. Assim, as crianças e os animais não levarão fezes para dentro de casa. Veja o capítulo Água e saneamento para saber como construir latrinas simples e seguras.



**Lave as mãos e ajude as crianças a lavar as suas mãos:**

Lave frequentemente e bem com água e sabão, ou com cinza. Lave antes de preparar alimentos, antes de comer, e depois de cada vez que defecar. Ajude as crianças a lavar as mãos frequentemente - uma vez que tocam em tudo e muitas vezes colocam os dedos na boca.



Se uma criança coça o ânus por causa de vermes, ele vai facilmente reinfectar-se ou infectar aos outros. Para evitar que isso aconteça:

- Corte as unhas curtas, para que as fezes e os ovos de vermes não fiquem por baixo.
- Lave bem as mãos da criança todas as manhãs, antes de comer, e depois que ela defeca.
- Pôr calças a criança durante o dia. Coloque uma fralda confortável ou calça antes de dormir – para ela não coçar o ânus durante o sono.
- Previna a comichão aplicando um pouco de Vaselina no ânus antes de dormir.

**Lave depois de lidar com as fezes de outras pessoas:** Se você está cuidando de crianças ou de um adulto doente, elimine as suas fezes numa latrina. Lave cuidadosamente as mãos depois. Para mais ideias sobre como prevenir vermes e outras doenças, consulte Água e saneamento: Chave para se Manter Saudável.

## Outros problemas causados por vermes

**Lombrigas:** Uma infecção grave por lombrigas não tratada pode provocar problemas no intestino ou na respiração. Vermes jovens entram nos pulmões, provocam chiado, tosse seca, ou pneumonia com tosse e sangue. Esta pessoa precisa de ajuda médica.

Quando uma pessoa tem febre, ou quando ela começa a tomar medicamentos para vermes, estes podem sair nas fezes ou para fora através da boca ou nariz. As vezes, isso faz com que a pessoa se engasgue.

Raramente, as lombrigas causam obstrução do intestino (veja a página 8). Procure ajuda médica. Dê mebendazol ou albendazol no caminho.

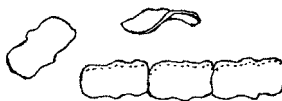
**Trichuris trichiura:** *Trichuris trichiura* pode causar diarreia, às vezes com sangue. Em infecções graves, isto leva a anemia (falta de ferro no sangue, veja a página 8 do capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde).

*Trichuris trichiura* também pode fazer com que uma criança faça muita força ao defecar, o que pode fazer com que o intestino da criança saia para fora do ânus. Isto é chamado de prolapso rectal. Ponha um pouco de água fria sobre o prolapso e este deve voltar para dentro. Se não, pressione suavemente para pô-lo dentro.



Criança com muitos vermes pode ter uma barriga inchada, dura.

## Vermes que se transmitem pela ingestão de carne mal cozida: Tênia e o verme da triquinose (triquinelose)



Tênia (cestode) e partes da tênia (segmentos).

Estes são vermes brancos ou amarelos e podem ter até vários metros de comprimento. Dependendo do tipo de tênia, você pode ver esses segmentos nas fezes.

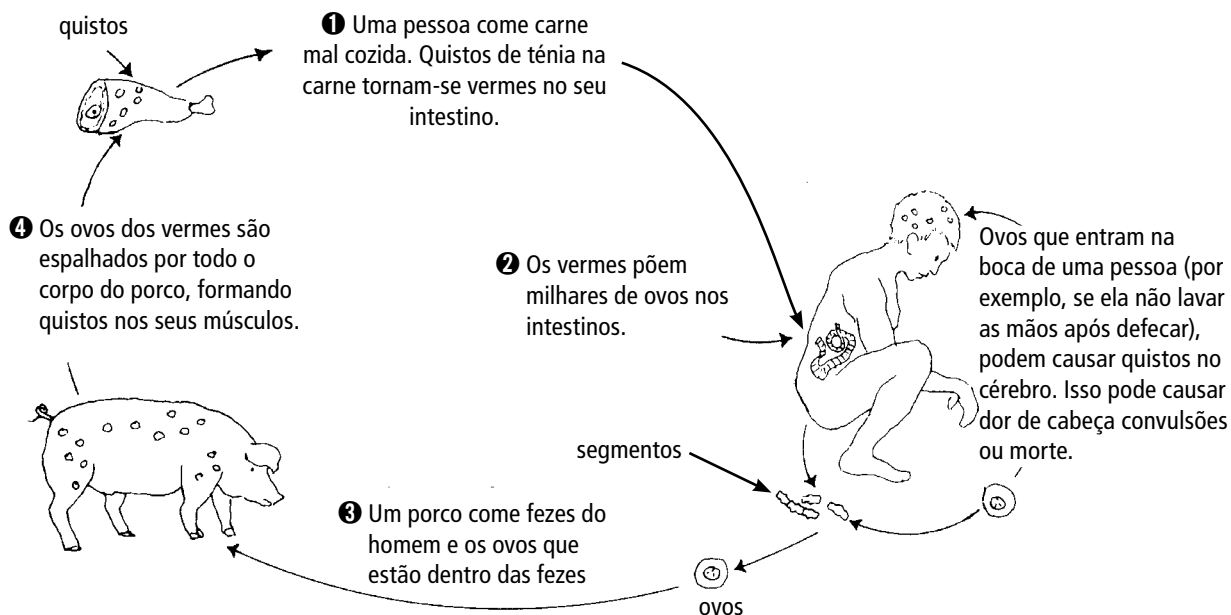


O verme da triquinose não pode ser visto nas fezes, mas esta é a forma como ficaria se você pudesse vê-lo no músculo de alguém.

Tênias e os vermes da triquinose são transmitidos pela ingestão de carne mal cozida — geralmente de porco. Os peixes, vacas, e animais carnívoros (que se alimentam de outros animais) também podem ter diferentes tipos desses vermes.

## Tênia

O ciclo de vida da tênia:



Se você encontrar uma peça pequena plana branca (segmento) de tênia nas fezes ou na roupa interior, trate para tênia.

### TRATAMENTO

Dê niclosamida ou praziquantel, veja a página 57. Se houver convulsões, procure ajuda médica. A pessoa necessitará de medicamentos anti-convulsivantes e esteróides.



### **Triquinose (infecção pelo verme da triquinelose)**

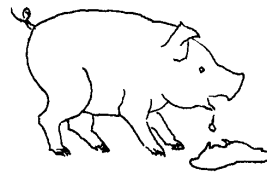
Dentro de uma semana após comer carne infectada, alguém com triquinose pode ter dor de estômago, náuseas e diarreia. Se todos os que comeram a mesma carne de porco têm dor de barriga dentro de uma semana após comê-la, inicie o tratamento para triquinose.

Depois de uma semana, a infecção pode passar para os músculos ou o cérebro causando:

- febre e calafrios.
- dor muscular ou dor nas articulações.
- inchaço à volta dos olhos ou dos pés.
- sangramento na parte branca dos olhos, dor nos olhos, ou problemas de visão.
- pequenos hematomas.

**TRATAMENTO**

Dê albendazol ou mebendazol (veja a página 54). Esteroides também podem ser necessários.

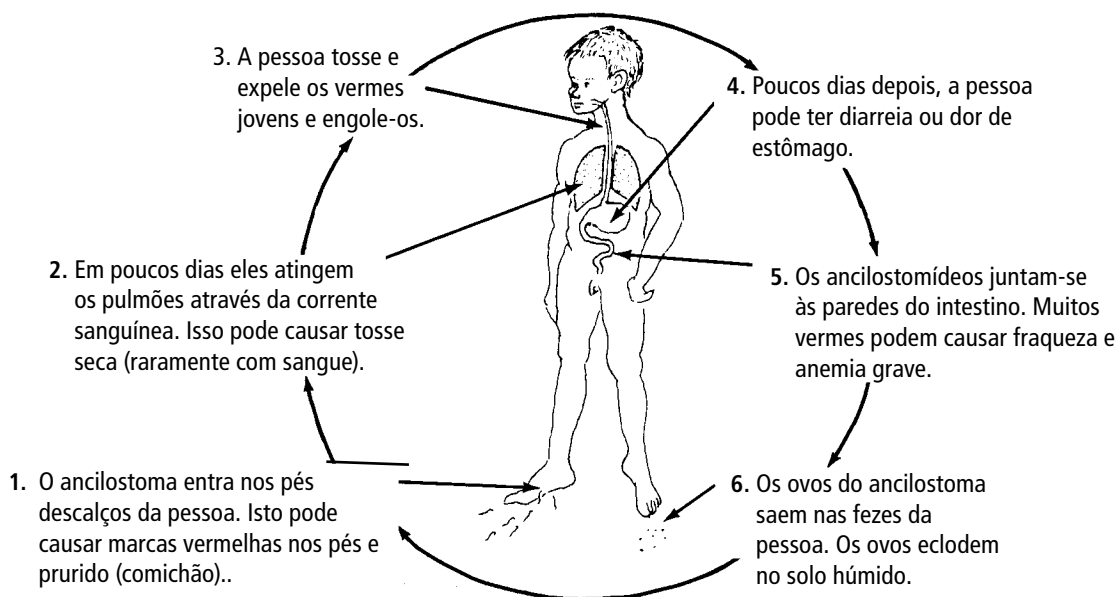
**PREVENÇÃO DA TÊNIA E TRIQUINOSE**

- Crie porcos longe da casa – para que as suas fezes não entrem em casa ou sejam tocadas pelas crianças.
- Não se alimente de carne crua ou fezes de porcos – pois surgirá infecção.
- Coza bem a carne, especialmente a carne de porco. Cozer vai matar os quistos de ténia.
- Lave as mãos depois de defecar e antes de cozinhar ou comer.

**Ancilostoma**

1 cm de comprimento, vermelho

A ancilostomíase pode ser uma das doenças mais perigosas da infância, porque os ancilostomos se alimentam de sangue da criança e pode causar anemia. Uma criança que está anêmica, pálida, ou come sujeira pode ter ancilostoma. Se possível, as suas fezes devem ser testadas para ancilostoma.

**Como se transmite o ancilostoma (inicie do número 1 para baixo)**

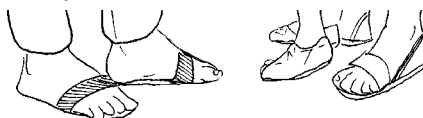
**TRATAMENTO**

Dê mebendazol para tratar ancilostomíase. Veja a página 54.

Trate a anemia comendo alimentos ricos em ferro e tomando ferro em comprimidos. Veja a página 8 do capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde.



Proteja as crianças da ancilostomíase: construa latrinas e calce-as com sandálias ou sapatos.



## Outros problemas dos intestinos

### Obstipação (prisão de ventre)

Fezes duras, secas e pouco frequentes é chamada obstipação ou prisão de ventre. Pode haver dor de barriga. A maioria dos casos de obstipação é facilmente tratada.

**TRATAMENTO E PREVENÇÃO**

- Não tome laxativos nem purgantes. Eles podem ser perigosos - especialmente nas crianças.
- Coma fruta todos os dias
- Coma grãos integrais- tais como arroz integral ou farinha integral – em vez de farinhas brancas ou grãos processados.
- Fique de cócaras para defecar.
- Ande, movimente-se e faça mais exercício. Pessoas idosas, fracas ou doentes necessitam de mover-se mais. Você precisa ajuda-las. Ninguém deve ficar deitada na mesma posição todo o dia.
- Beba mais água. Tente beber 8 copos ou mais por dia.



Se continua com obstipação depois de alguns dias após beber mais água e comer mais fruta e grãos, tente misturar 2 a 6 colheres cheias de farelo do trigo ou pó de casca de psyllium, ou uma colher de sopa de semente de linhaça moída, com os alimentos ou água (se misturar com a comida, beba também um copo de água. Senão, estes alimentos cheios de fibra podem provocar mais obstipação).

Se as fezes secas obstruem o recto provocando dor, você precisa removê-las. Ponha um pouco de óleo, vaselina ou sabão num dedo enluvado e gentilmente remova as fezes com a mão.

A obstipação é um efeito adverso comum de comprimidos de ferro e medicamentos fortes para a dor como a morfina e codeína. Siga as recomendações acima mencionadas. Como o seu corpo se adapta ao medicamento, a obstipação, geralmente melhora.



## Fezes a partir da vagina

Se as fezes saem da vagina, existe uma comunicação entre o intestino e a vagina, chamada fistula. Isto é muitas vezes causado por um parto longo e difícil que rompe o tecido e cria um orifício, ou pode ser o resultado de uma violação. Muitas vezes, o orifício se forma entre a vagina e a bexiga, causando perda de urina. Assim, a fistula está descrita em detalhes com outros problemas do sistema urinário em Dificuldades em urinar (em desenvolvimento).

## Sangue a partir do ânus

Sangue vermelho brilhante a partir do ânus é muitas vezes devido a hemorroides. Procure ajuda se sai muito sangue, se saem coágulos do ânus ou se existe dor.

Sangue no ânus (vermelho, vermelho escuro ou preto) pode também ser um sinal de cancro, ver Cancro (em desenvolvimento).

### **SINAIS DE PERIGO**

- Fezes pretas como alcatrão.
- Vômitos com sangue ou que parecem borra de café.

Qualquer um destes sinais significa que existe sangramento na parte alta do sistema digestivo. Isto é sempre perigoso e necessita de ajuda médica.

# Prurido (comichão) ou dor no ânus

## Hemorroides

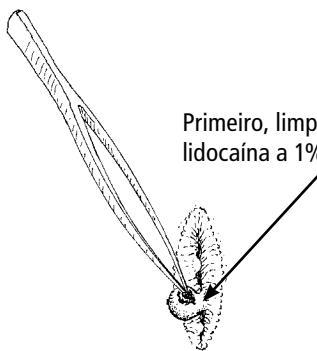
Hemorroides são veias inchadas do ânus. Elas parecem inchadas e ao palpar sente-se como um caroço perto do ânus. Elas podem dar comichão, arder ou doer especialmente durante a defecação. As vezes, as fissuras causam uma pequena perda de sangue vermelho brilhante nas fezes.

Hemorroides são comuns na gravidez e pessoas que se sentam ou conduzem carros pesados todo o dia, mas qualquer pessoa pode ter. Elas pioram com a obstipação, porque a força que se faz para defecar pressiona as veias no ânus.

### TRATAMENTO

- Evite obstipação e hemorroides bebendo mais água, comendo muita fruta fresca e alimentos integrais.
- Certas seivas amargas de plantas (como a Hamamélis e os cactos) aplicadas levemente na hemorroide ajudam a cura-la.
- Sente-se numa bacia com água morna para limpar a hemorroide e aliviar o desconforto.

As vezes a hemorroide fica obstruída por um coágulo de sangue. Palpa-se uma massa dolorosa e firme dentro da veia inchada. Isso pode ser tão doloroso que a pessoa não consegue sentar-se. Alivie a dor retirando o coágulo:



Primeiro, limpe o ânus com água e sabão. Se tiver, injecte 5 ml de lidocaína a 1% na base da hemorroide, aqui.

Use uma lâmina esterilizada para fazer uma pequena abertura na hemorroide. Use pinças esterilizadas para tirar o coágulo. Faça pressão no corte com um pano limpo ou uma gaze por poucos minutos até que pare de sangrar.

**Não corte a hemorroide.** Isso pode provocar um grande sangramento.

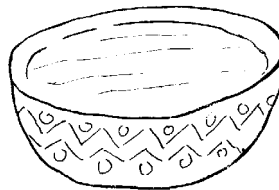
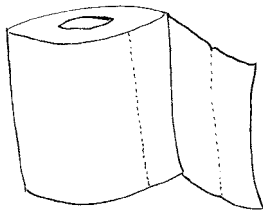
## Ferida ou fissura no ânus

Comichão, ardor, ou sangramento no ânus pode ser causado por uma pequena fissura. Isto pode ser facilmente confundido com hemorróides ou vermes.

Normalmente, um adulto com comichão no ânus não tem vermes.

Estas fissuras são geralmente causadas pela limpeza do ânus com coisas ásperas após defecar. Elas são agravadas também pela falta de limpeza do ânus.

- Não limpe o ânus com espigas de milho, jornal ou outros materiais ásperos.
- Em vez disso, use papel higiênico ou uma bacia com água para limpar o ânus após defecar. Em seguida, lave bem as mãos.



- Tome banho regularmente, e limpe o ânus durante o banho.
- Aplique vaselina ou a pomada que se utiliza na criança quando há dermatite da fralda. Isto pode ajudar na cura. Você pode também usar um creme de hidrocortisona, mas não deve usá-lo por mais de uma semana, porque este vai enfraquecer a pele.

## Dor no ânus

Às vezes as pessoas ficam com vermelhidão e inchaço doloroso próximo ao ânus. Este inchaço está cheio de pus, é um abscesso. Um abscesso pode levar a um orifício entre o ânus e a pele e deve ser drenado imediatamente. Drená-lo tão perto da abertura do ânus quanto possível. Ver Problemas da pele, unhas e do cabelo (em desenvolvimento) para saber como drenar um abscesso.



# Muitos problemas da barriga podem ser evitados

Você pode evitar a maioria dos problemas da barriga, melhorando o saneamento em casa e na comunidade, e comendo alimentos saudáveis.

O capítulo Água e Saneamento: Chave para se manter saudável mostra formas de tornar a água segura para beber e como gerir os resíduos humanos para manter as pessoas saudáveis. Se a sua família ou vizinhos muitas vezes têm dores de barriga, diarreia ou vermes, leia esse capítulo. Alimentar-se bem para a boa saúde é sobre nutrição e como comer para ter boa saúde, o que evita dores de barriga, náuseas e outros problemas de barriga.

Outras formas de prevenir e tratar esses problemas sem medicamentos:

- Beba muita água — pelo menos 8 copos por dia, ou mais quando você está trabalhando ou suar muito. Isto previne a obstipação.
- Coma legumes, frutas e grãos integrais todos os dias. Isto previne a obstipação e é importante para a saúde em geral.



- Alimentos gordurosos, picantes, ou ácidos podem causar dores de barriga. Se a sua barriga dói, evite esses alimentos durante algumas semanas, para ver se se sentirá melhor.
- Algumas pessoas têm dor, gases ou diarreia quando ingerem leite ou queijo. Tente evitar alimentos à base de leite. (Se evitar um alimento não ajuda dentro de uma semana ou duas, não continue a evitá-lo.)
- Evite cigarros e álcool. Eles causam problemas de estômago.
- Está tomando algum medicamento? A aspirina, o ibuprofeno, muitos antibióticos e outros medicamentos podem prejudicar o estômago. Para algumas doenças, tais como HIV/SIDA, é importante tomar medicamentos fortes durante um longo período de tempo. Mas, para muitas doenças, geralmente há um medicamento alternativo, que você pode tomar se o que você está tomando provoca problemas de barriga. Talvez você nem precisa de um medicamento.
- Preocupação e stress provocam dor de barriga em muitas pessoas. Saúde mental (em desenvolvimento) dá idéias de como manter-se calmo quando a vida está difícil.

# Dor abdominal, diarreia e parasitas: Medicamentos

## Medicamentos para diarreia

A rehidratação é o tratamento mais importante para a diarreia, não importa qual seja a causa. Em muitos casos, a rehidratação e os alimentos são tudo o que é necessário. Quando há giardia, disenteria (amebas ou shigella), ou cólera, especialmente em crianças pequenas e idosos, os antibióticos e outros medicamentos podem ser úteis.

### Giardia

Metronidazol (página 47) funciona melhor, dá para 5 a 7 dias. Quinacrina (página 50) também pode ser usada e pode ser barata.

### Disenteria amebiana

Use metronidazol (página 47) durante 7 a 10 dias. Também pode usar diloxanida (página 49).

### Shigella

A Shigella é resistente a vários antibióticos, por isso, é muito importante saber quais os medicamentos que são eficazes na sua área. Tente descobrir o que a autoridade de saúde local recomenda. Você pode usar amoxicilina (página 43) ou cotrimoxazol (veja a página 39 do capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde). Mas em muitos lugares, há resistência a esses medicamentos, e a ceftriaxona (página 48) deve ser usada em seu lugar. A ciprofloxacina (página 48) pode ser usada em adultos, mas evite dar a crianças. Seja qual for o medicamento que usar, se não houver melhoria após 2 dias, mude para um antibiótico diferente.

### Cólera

**A rehidratação é essencial para salvar a vida de alguém com cólera.** Dê bebida reidratante constantemente até que a diarreia pare e não existam sinais de desidratação. Continue a dar um copo de bebida reidratante após cada dejeção. Bebida reidratante feita com arroz ou farinha de milho pode ser mais eficaz. Veja a página 22.

Pessoas com cólera ou outros casos graves de diarreia também devem receber suplementos de zinco (página 50).

Os antibióticos não são o tratamento mais eficaz contra a cólera, e na maioria dos lugares a cólera é resistente a vários antibióticos. Só dê antibióticos se souber que são eficazes contra a cólera na sua área. Comece com antibióticos por via oral depois da pessoa parar de vomitar. Os antibióticos que podem ser úteis incluem a doxiciclina, tetraciclina, cotrimoxazol, ciprofloxacina e eritromicina. A eritromicina é mais segura para mulheres grávidas e crianças.

Existem vacinas que podem ajudar a prevenir a cólera. Elas funcionam melhor quando toda a comunidade é vacinada para evitar a propagação de um surto. Pergunte a autoridade de saúde local para fazer isso.

## Antibióticos

Os antibióticos são medicamentos que combatem a infecção por bactérias. Eles não ajudam contra infecções virais como a papeira, rubéola, gripe ou o resfriado comum. Nem todos os antibióticos são eficazes contra todas as infecções por bactérias. Os antibióticos com a mesma composição química são da mesma família. É importante conhecer as famílias de antibióticos por duas razões:

1. Os antibióticos da mesma família podem frequentemente tratar os mesmos problemas. Isso significa que você pode usar um medicamento diferente da mesma família.
2. Se você é alérgico a um antibiótico de uma família, você também pode ser alérgico aos outros antibióticos da mesma família. Isto significa que você terá que tomar um medicamento de outra família em seu lugar.

Antibióticos devem ser usados num curso completo. Parar antes de completar os dias de tratamento, mesmo que se sinta melhor, pode fazer com que a infecção volte de forma grave que é mais difícil de tratar.

## Ampicilina e amoxicilina

---

A ampicilina e amoxicilina são penicilinas de amplo espectro, o que significa que matam muitos tipos de bactérias. As duas são muitas vezes intercambiáveis. Quando você vê uma recomendação para ampicilina neste livro, muitas vezes você pode usar a amoxicilina em seu lugar, na dose correcta (veja abaixo).

A ampicilina e amoxicilina são muito seguras e são especialmente úteis para bebês e crianças pequenas. Quando combinada com outros antibióticos, a ampicilina é útil no tratamento das úlceras e peritonite.

### Efeitos adversos



Ambos os medicamentos, mas especialmente ampicilina, tendem a causar náuseas e diarreia. Evite dar a pessoas que têm diarreia, se pode dar um outro antibiótico em seu lugar.

O outro efeito adverso comum é a erupção cutânea. Mas, borbulhas que fazem, que aparecem e desaparecem, em poucas horas são provavelmente um sinal de alergia à penicilina. Pare de dar o medicamento imediatamente e não dê à pessoa um antibiótico da família da penicilina novamente. Reações alérgicas futuras podem ser mais graves e até mesmo fatais. Para alguns problemas, a eritromicina pode ser usada em seu lugar (veja a página 45). A erupção plana que se parece ao sarampo, e geralmente começa uma semana após o início do medicamento e leva dias para desaparecer, não é necessariamente uma alergia. Mas é impossível ter a certeza se a erupção é provocada por alergia ou não, por isso é geralmente melhor parar o medicamento.

**Importante** 

A resistência a estes medicamentos é cada vez mais comum. Dependendo de onde você mora, eles podem não ser mais eficazes contra *Staphylococcus*, *Shigella*, ou outras infecções.

**Como usar**  

Abaixo listamos as doses de amoxicilina a administrar oralmente, e da ampicilina a administrar por via oral e por injeção. Sempre que possível, dê amoxicilina por via oral. Use ampicilina por injeção para doenças graves, ou quando alguém tem vômitos ou não consegue engolir.

Tal como acontece com os outros antibióticos, a duração do tratamento variar por muitos motivos. Mas, em geral, continue a tomar o medicamento até que todos os sinais de infecção (incluindo febre) tenham desaparecido por pelo menos 24 horas. Para as pessoas com HIV/SIDA, dê o antibiótico durante número total de dias indicado. Da mesma forma, a dose também varia. Em geral, dê a dose mais baixa para uma pessoa magra ou numa infecção ligeira, e a dose maior para as pessoas mais gordas ou com infecção grave.

## AMOXICILINA (ORAL)

→ Dar 45 a 50 mg por kg por dia, dividida em 2 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Menores de 3 meses:** dar 125 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**3 meses a 3 anos:** dar 250 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**4 a 7 anos:** dar 375 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**8 a 12 anos:** dar 500 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**Maiores de 12 anos:** dar 500 a 875 mg, 2 vezes por dia, durante 7 a 10 dias.

Continue a dar amoxicilina até que todos os sinais de infecção tenham desaparecido por pelo menos, 24 horas.

## AMPICILINA (ORAL)

→ Dar 50 a 100 mg por kg por dia, dividida em 4 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Menores de 1 ano:** dar 100 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**1 a 3 anos:** dar 125 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**4 a 7 anos:** dar 250 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**8 a 12 anos:** dar 375 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**Maiores de 12 anos:** dar 500 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

Continue a dar ampicilina até que todos os sinais de infecção tenham desaparecido por pelo menos, 24 horas.

## AMPICILINA (INJEÇÃO)

A ampicilina pode também ser administrada por injeção, mas deverá ser injectada apenas na doença grave, ou quando a pessoa tem vômitos ou não consegue engolir.

→ Injectar 100 a 200 mg por kg por dia, dividida em 4 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Menores de 1 ano:** Injectar 100, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**1 a 5 anos:** injectar 300 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**6 a 12 anos:** injectar 625 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**Maiores de 12 anos:** injectar 875 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

## Eritromicina

---

A eritromicina actua na maioria das infecções que a penicilina e a tetraciclina, e pode ser utilizada por pessoas que são alérgicas à penicilina.

### Efeitos adversos



Eritromicina frequentemente causa náusea e diarreia, especialmente em crianças. Não use por mais de duas semanas, pois pode causar icterícia.

### Como usar



→ Dê 30 a 50 mg por kg por dia, divididas em 2 a 4 doses por dia. Dê durante 7 a 10 dias, ou até 24 horas após todos os sinais de infecção terem desaparecido. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Recém-nascidos:** dar 65 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**Menores de 3 anos:** dar 125 mg, 3 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**3 a 7 anos:** dar 250 mg, 3 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**Mais de 8 anos:** dê 250 a 500 mg, 4 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

Nas infecções graves, dê o dobro da dose acima referida.

**Na cólera** (nos locais onde a eritromicina é eficaz contra a cólera)

→ Dê as doses acima indicadas durante 3 dias.

## La tétracycline et la doxycycline

---

A tetraciclina e a doxiciclina são antibióticos de amplo espectro eficazes contra muitas bactérias. Elas são eficazes quando administradas por via oral (provocam muita dor quando injetadas, de modo que não devem ser administradas dessa forma). Actualmente há muita resistência a tetraciclina, mas ainda são úteis para combater algumas infecções.

A doxiciclina e a tetraciclina podem ser utilizadas de forma intercambiável. Mas, a doxiciclina é geralmente melhor porque se administra em menos tomas diárias e provoca menos efeitos adversos.

### Efeitos adversos



Azia, dores de estômago, diarreia e infecções fúngicas são comuns.

### Importante

- As mulheres grávidas não devem tomar estes medicamentos, pois eles podem causar danos ou manchar os dentes e os ossos do bebê. Pela mesma razão, as crianças menores de 8 anos devem usá-los somente quando não há outro antibiótico eficaz, e apenas por curtos períodos. Você pode utilizar eritromicina em vez de tetraciclina ou doxiciclina.
- Não utilizar tetraciclina ou doxiciclina antiga ou após ter vencido o seu prazo de validade.

- Algumas pessoas podem facilmente ter queimadura solar e desenvolver erupção cutânea, se passarem demasiado tempo ao sol enquanto tomam estes medicamentos, portanto, afaste-se do sol ou use um chapéu grande.
- Estes medicamentos podem fazer com que as pílulas para evitar a gravidez funcionem mal. Se for possível, use outro método (tal como o preservativo) durante o tratamento com estes medicamentos.

### Como usar

#### TETRACICLINA

Evite leite, comprimidos de ferro e antiácidos duas horas antes ou depois de tomar tetraciclina. Eles vão fazer com que o medicamento seja menos eficaz. Tomar a tetraciclina com muita água, estando sentado ou de pé. Pode ser tomada com alimentos para prevenir perturbações gastrointestinais.

#### Para a maioria das infecções

- Dê 25 a 50 mg por kg por dia, dividida em 4 doses por dia. Ou a dose por idade:  
**8 a 12 anos:** dar 125 mg, 4 vezes por dia durante 7 a 10 dias.  
**Mais de 12 anos:** dar 250 mg, 4 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**Na cólera** (nos locais onde a tetraciclina é eficaz contra a cólera)

- **8 a 12 anos:** dar 250 mg, 4 vezes por dia durante 3 dias.  
**Mais de 12 anos:** dar 500 mg, 4 vezes por dia durante 3 dias.

#### DOXICICLINA

Evite leite, ferro em comprimidos e antiácidos duas horas antes ou depois de tomar doxiciclina. Eles vão fazer com que o medicamento seja menos eficaz.

Tomar a doxiciclina com muita água, estando sentado ou de pé. Pode ser tomada com alimentos para prevenir perturbações gastrointestinais.

A doxiciclina é tomada uma ou 2 vezes por dia (em vez de 4 vezes por dia, como a tetraciclina). Para a maioria das infecções, dê doxiciclina duas vezes por dia. Para a maioria das infecções inicie com uma dose única diária de 200 mg. Continue o tratameto com 100 mg em dose única diária. Nas infecções graves dê 200 mg em dose única diária, até terminar o tratamento.

- Dê 2 mg por kg, em cada dose, mas não dê mais do que 100 mg por dose, ou 200 mg por dia. Ou a dose por idade:  
**8 a 12 anos:** dê 100 mg por dose, durante 7 a 10 dias.  
**Mais de 12 anos:** dê 100 mg por dose durante 7 a 10 dias.

**Na cólera** (nos locais onde a doxiciclina é eficaz contra a cólera)

- Dê 6 mg por kg, em dose única. Ou a dose por idade:  
**8 a 12 anos:** dê 150 mg, em dose única.  
**Mais de 12 anos:** dê 300 mg, em dose única.

# Metronidazol

---

O metronidazol é utilizado para tratar infecções intestinais causadas por amebas, giardia, e certas bactérias.

## Efeitos adversos



Náuseas, cólicas e diarreia são comuns. Tomar metronidazol com os alimentos pode ajudar. Às vezes provoca um sabor metálico na boca ou dor de cabeça.

## Importante

Não utilizar nos primeiros 3 meses de gravidez. Isso pode causar defeitos congênitos. Além disso, evite dar metronidazol mais tarde na gravidez e durante a amamentação a menos que seja o único medicamento eficaz e seja realmente necessário. Não beba bebidas alcoólicas enquanto estiver a tomar metronidazol e até 2 dias depois de terminar de tomá-lo. Beber álcool enquanto toma metronidazol provoca náuseas. Não use metronidazol, se tem problemas do fígado.

## Como usar



Para a maioria dos problemas, dê uma dose elevada deste medicamento durante 3 dias, ou uma dose mais baixa durante 5 a 10 dias. As mulheres grávidas devem evitar os tratamentos com dose elevada.

### Para giardia

→ Dê 15 mg por kg por dia, divididas em 2 ou 3 doses por dia, durante 5 a 7 dias. Ou a dose por idade:

**Menores de 3 anos:** dê 62 mg (¼ de um comprimido de 250 mg), 2 vezes por dia durante 5 dias.

**3 a 7 anos:** dê 62 mg, 3 vezes por dia durante 5 dias.

**8 a 12 anos:** dê 125 mg, 3 vezes por dia durante 5 a 7 dias.

**Mais de 12 anos:** dê 250 mg, 3 vezes por dia durante 5 a 7 dias. **OU**  
Dê 2 gramas, em dose única diária durante 3 dias.

### Para disenteria amebiana

→ Dê 30 mg por kg por dia, dividida em 3 doses por dia, durante 8 a 10 dias. Ou a dose por idade:

**Menores de 3 anos:** dê 62 mg (¼ de um comprimido de 250 mg), 3 vezes por dia, durante 8 a 10 dias.

**3 a 7 anos:** dê 125 mg, 3 vezes por dia, durante 8 a 10 dias.

**8 a 12 anos:** dê 250 mg, 3 vezes por dia durante 8 a 10 dias.

**Mais de 12 anos:** dê 500 a 750 mg, 3 vezes por dia, durante 8 a 10 dias.

Após a última dose de metronidazol, tomar **furoato diloxanida**. (Veja a página 50)

### Para peritonite ou apendicite

→ Dê juntamente com outros antibióticos. Veja a página 51.

### Para úlcera

→ Dê metronidazol com omeprazol e amoxicilina. Veja a página 54.

## Ciprofloxacina

---

A ciprofloxacina é um antibiótico de largo espectro da família das quinolonas. Ela actua contra um grande número de infecções da pele, ossos, tracto digestivo e trato urinário (bexiga). Em muitas partes do mundo há resistência à ciprofloxacina, por isso use apenas contra as infecções para as quais é recomendada especificamente na sua área. Não é um bom antibiótico para crianças.

### Efeitos adversos



Náuseas, vômitos, diarreia, dor de cabeça, tontura, erupção cutânea, ou infecções fúngicas.

### Importante

Não use se estiver grávida ou a amamentar. Não tomar com produtos lácteos.

Raramente, a ciprofloxacina danifica os tendões. Com excepção de algumas situações específicas, não deve ser administrada a crianças menores de 16 anos porque os tendões ainda estão em desenvolvimento. Se você tem dor na barriga da perna ao tomar ciprofloxacina, pare de toma-la imediatamente.

### Como usar



#### Para a maioria das infecções

→ Dê 250-750 mg, 2 vezes por dia, até 24 horas após sinais de infecção desaparecerem.

#### Para shigella

→ Dê 500 mg, 2 vezes por dia durante 3 dias.

#### Para cólera (nos locais onde a ciprofloxacina é eficaz contra a cólera)

→ Dê 1 grama (1000 mg), em dose única.

#### Para apendicite ou peritonite

→ Dê ciprofloxacina com outros antibióticos. Veja a página 50.

## Ceftriaxona

---

A ceftriaxona é um antibiótico forte usado contra infecções graves e nas infecções resistentes à penicilina. Use ceftriaxona apenas para tratar infecções específicas para as quais se recomenda na sua área. Isso ajudará a evitar a resistência e a manter este medicamento útil.

### Efeitos adversos



A injeção pode ser dolorosa. Misture com lidocaína a 1%, se sabe como fazer-lo.

### Importante

Não dê a um bebê com menos de 1 semana. Não use se houver icterícia.



### Como usar



A ceftriaxona não pode ser administrada por via oral. Quando injectar, coloque a agulha profundamente no músculo.

#### Para infecção grave

As doses são diferentes, dependendo da infecção, mas, em geral, pode-se injectar 50 a 100 mg por kg, em crianças, e 1-4 gramas, em adultos, uma ou 2 vezes por dia.

#### Para shigella

- Injectar 50 mg por kg, em dose única diária durante 5 dias. Ou se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:
  - 1 semana a 3 anos:** injectar 250 mg, em dose única diária durante 5 dias.
  - 3 a 7 anos:** injectar 500 mg, em dose única diária durante 5 dias.
  - 8 a 12 anos:** injectar de 1000 mg, em dose única diária durante 5 dias.
  - Mais de 12 anos:** injectar 1 a 2 gramas, em dose única diária durante 5 dias.

## Outros medicamentos para diarreia

### Furoato de diloxanida

---

Diloxanida é usada em combinação com outros medicamentos para tratar amebas. Se não pode obter o medicamento, tente paromomicina ou iodoquinol.

#### Efeitos adversos



s vezes provoca gases, dor de estômago, ou náusea. Tome com alimentos.

#### Importante

Não use diloxanida durante os primeiros 3 meses de gravidez. Evite este medicamento durante a amamentação.

#### Como usar



Depois de completar o metronidazol ou outro tratamento para amebas, comece a tomar diloxanida.

- Use 20 mg por kg por dia, dividida em 3 doses, durante 10 dias. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:
  - Menores de 3 anos:** dê 62 mg ( $\frac{1}{8}$  de um comprimido de 500 mg), três vezes por dia durante 10 dias.
  - 3 a 7 anos:** dê 125 mg, três vezes por dia durante 10 dias.
  - 8 a 12 anos:** dê 250 mg, três vezes por dia durante 10 dias.
  - Mais de 12 anos:** dê 500 mg, três vezes por dia durante 10 dias.

## Quinacrina

---

Quinacrina é eficaz no tratamento da giardia, mas faz as pessoas sentirem-se muito mal. É usada porque é barata.

### Efeitos adversos

Dor de cabeça, tonturas e vômitos são comuns.

### Como usar

#### Para giardia

- **Menos de 10 anos:** dê 50 mg, três vezes por dia durante uma semana.
- Mais de 10 anos:** dê 100 mg, três vezes por dia durante uma semana.

## Zinco

---

O zinco ajuda as pessoas com diarreia a melhorar mais rápido. Deve ser administrado com a bebida reidratante.

### Como usar

Para os bebês, os comprimidos podem ser esmagados e misturados com leite materno ou um pouco de água. Você pode obter um "comprimido dispersível", que se dissolve de forma rápida e facilmente em líquido.

- **Recém-nascido a 6 meses:** dê 10 mg, em dose única diária durante 10 a 14 dias.
- Mais de 6 meses:** dê 20 mg, em dose única diária durante 10 a 14 dias.

## Para peritonite e apendicite

Diferentes antibióticos podem ser usados para tratar a peritonite, mas use sempre pelo menos 2 antibióticos para eliminar a maioria das bactérias. Para a peritonite, é melhor injetar os antibióticos porque o Sistema digestivo não funciona muito bem para usar medicamentos por via oral. Se der antibióticos por via oral, dê apenas a quantidade necessária para engolir os comprimidos. A pessoa não deve comer ou beber outra coisa.

Dê estes medicamentos até a pessoa chegar ao hospital:

METRONIDAZOL 500 mg, 4 vezes por dia

**E**

CIPROFLOXACINA 500 mg, 2 vezes por dia **OU**

CEFTRIAXONA 2 gramas, uma dose única por dia **OU**

AMPICILINA 2 gramas, 4 vezes por dia **E** GENTAMICINA 1.5 mg por kg, 3 vezes por dia.

# Para a indigestão, azia e úlceras gástricas

Primeiro tente tratar a azia e a dor de estômago com antiácidos simples. Se a azia e a dor continuam, vai precisar de antiácidos mais fortes. Se a dor de estômago é causada por úlcera, provavelmente terá que dar uma combinação de medicamentos antiácidos e antibióticos para resolver o problema. Para a combinação de medicamentos, veja a página 54.

## Antiácidos

Os antiácidos são baratos e oferecem alívio temporário da dor de estômago e da azia. Nenhum deles funciona por muito tempo, mas podem ajudar ocasionalmente. Eles são comercializados sob diversos nomes, apresentam-se em líquidos ou comprimidos mastigáveis, e são feitos de hidróxido de alumínio, hidróxido de magnésio, carbonato de cálcio, ou de bismuto.

## Hidróxido de alumínio, hidróxido de magnésio, leite de magnésio

---

Estes antiácidos podem ser utilizados ocasionalmente para a indigestão ou azia, ou como uma parte regular do tratamento de uma úlcera no estômago (úlceras pépticas).

### Importante

Estes medicamentos interferem com tetraciclina e outros medicamentos. Se estiver a tomar outro medicamento, deve tomá-lo 2 horas antes ou depois destes antiácidos.

### Efeitos adversos

Os antiácidos com magnésio, por vezes, provocam diarreia, e os que contêm alumínio podem provocar obstipação.

### Como usar

Tome um antiácido quando tem dor, na maior parte das vezes cerca de uma hora após as refeições. Ou tome antes de dormir para evitar problemas quando se deitar. Mastigue 1 ou 2 comprimidos, ou beba 10 ml (cerca de 2 colheres de chá) de xarope. Pode usar esses antiácidos quatro ou cinco vezes por dia, mas se tem que tomar estes por vários dias seguidos, provavelmente precisará de um tratamento diferente.

## Carbonato de cálcio

---

O carbonato de cálcio é eficaz para a indigestão ocasional ou azia. Mastigar um comprimido de 850 mg ou dois comprimidos de 350 mg, quando surgirem os sintomas. Se necessário, tome outra dose em 2 horas.

## Bicarbonato de sódio

---

O bicarbonato de sódio deve ser utilizado apenas ocasionalmente para a dor de estômago com azia ou indigestão. Não tratar a indigestão crônica ou úlceras com este medicamento. Embora ajude no início, o bicarbonato de sódio faz com que o estômago produza mais ácido, e logo piora a situação. Como um antiácido ocasional, misture ½ colher de chá de bicarbonato de sódio com água e beba.

*Alka Seltzer* é uma combinação de bicarbonato de sódio e aspirina. Se tem úlcera, a aspirina fará a úlcera piorar.

### Importante

Pessoas com doença cardíaca ou com o inchaço dos pés ou rosto não devem usar bicarbonato de sódio ou outros produtos que contêm sódio.

## Bismuto

---

O Bismuto apresenta-se geralmente como um líquido cor de rosa. É usado para a azia, dor de estômago, diarreia ou gases (dor, estômago inchado, gases). Ele pode ser usado em combinação com outros medicamentos para tratar a úlcera. Veja a página 54.

### Efeitos adversos

Às vezes, este medicamento faz com que a língua ou as fezes fiquem pretas. Isto é inofensivo e desaparece quando se para de tomar o medicamento.

### Importante

Não dê bismuto a crianças com febre. Como a aspirina, pode causar problemas graves em crianças com infecções provocadas por vírus.

### Como usar

Não dê dentro de 2 horas após tomar tetraciclina. Bismuto impede a ação das tetraciclina.

→ Dê 2 comprimidos ou 30 ml de líquido, uma vez por hora, conforme necessário. Não dê mais de 16 comprimidos ou 240 ml em 24 horas.

## Medicamentos mais fortes que reduzem a formação do ácido

Existem novos medicamentos para a azia e úlcera que funcionam melhor do que os antigos antiácidos, mas são caros. Existem dois tipos de novos antiácidos, os chamados antagonistas (bloqueadores) dos receptores H<sub>2</sub> da histamina e os inibidores da bomba de prótons (IBP). Os inibidores da bomba de prótons são melhores, mas são mais caros. Os medicamentos de cada grupo são em geral igualmente eficazes mas se tiver de escolher entre o bloqueador H<sub>2</sub> e o IBP, escolha o mais barato.

## Omeprazol

---

O omeprazol é um IBP. Como outros IBP, pode diminuir a dor e ajudar a curar a úlcera. Para tratar uma úlcera, tente usar só omeprazol por 8 semanas. Se a úlcera e dor voltar, tente usar omeprazol novamente com uma combinação de antibióticos para resolver o problema. Veja a página 54 para o tratamento combinado.

Se não teve bons resultados com omeprazol, tente um IBP diferente em seu lugar.

### Como usar

→ Dê 20 a 40 mg, em dose única diária.

Comece com 20 mg, e se a dor não melhorar, aumente para 40 mg.

Se a úlcera ou a dor volta dentro de seis meses depois de tomar o omeprazol, use também antibióticos para curar a úlcera.

## Ranitidina

---

A Ranitidina é um bloqueador do receptor H2 da histamina. Como os outros bloqueadores H2, pode diminuir a dor e ajudar a curar a úlcera. Mas se a dor voltar dentro de 6 meses depois de tomar ranitidina, use também antibióticos para curar a úlcera.

### Como usar

→ Dê 150 mg duas vezes por dia, ou 300 mg, com a refeição da noite, durante 4 a 8 semanas.

## Para curar uma úlcera

Faça uma combinação de antiácidos e antibióticos. Há muitas combinações que são eficazes. A maioria inclui um IBP e dois antibióticos. Muitas vezes, o bismuto é adicionado. Se não tem um IBP, um bloqueador do receptor H2 da histamina pode ser usado em seu lugar.

Aqui está uma combinação:

Omeprazol 40 mg (ou de outro PPI), em dose única diária durante 1 a 2 semanas

**E**

Metronidazol 500 mg, duas vezes por dia durante 1 a 2 semanas

**E**

Amoxicilina de 500 mg, três vezes por dia durante 1 ou 2 semanas.

OU esta é uma outra opção:

Omeprazol 40 mg (ou outro IBP), em dose única diária durante 1 semana

**E**

Metronidazol 250 mg, quatro vezes por dia durante 1 semana

**E**

Tetraciclina 500 mg, quatro vezes por dia durante 1 semana

**E**

Bismuto 525 mg, quatro vezes por dia durante 1 semana.

Não tome tetraciclina e bismuto, ao mesmo tempo. Aguarde 2 a 3 horas depois de tomar um, e, em seguida, tome o outro.

## Medicamentos para vermes

Os medicamentos por si só não são suficientes para se livrar de infecções por vermes durante muito tempo. Higiene pessoal e saneamento do meio também é necessária. Infecções por vermes podem se transmitir facilmente entre os membros de uma família, por isso, quando uma pessoa tem vermes é aconselhável tratar toda a família.

### Mebendazol

---

O mebendazol actua contra ancilostomíase, trichiuríase, ascariíase (lombrigas), e oxiuros. Ele também é eficaz em várias infecções de vermes diferentes. Ele também actua contra triquinose, mas não é o melhor medicamento para ela. Embora os efeitos adversos não sejam comuns, pode haver dor abdominal ou diarreia, se a pessoa está infectada com um grande número de vermes.

#### Importante

Evite mebendazol durante os primeiros 3 meses de gravidez, pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. Não dê a crianças com menos de 1 ano de idade.

#### Como usar

##### Para oxiuros

→ **1 ano a adulto:** dê 100 mg, em dose única por via oral. Repetir em 2 semanas, se necessário.

##### Para lombrigas (Ascaris), trichiuríase (Trichuris) e ancilostomíase

→ **1 ano a adultos:** dê 100 mg, duas vezes por dia durante 3 dias (6 comprimidos no total) **OU** dê um comprimido de 500 mg, em dose única.

##### Para prevenir lombrigas, onde esta infecção é comum

→ **1 ano a adultos:** dê 500 mg em dose única, a cada 3 a 6 meses.

##### Para triquinose

→ **1 ano a adultos:** dê 200 a 400 mg, três vezes por dia durante 3 dias. Em seguida, dê 400 a 500 mg, três vezes por dia durante mais de 10 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um esteroide, por exemplo, prednisolona, 40 a 60 mg, em dose única diária durante 10 a 15 dias.

### Albendazol

---

O Albendazol é semelhante ao mebendazol, mas é muito mais caro. Ele actua contra a ancilostomíase, trichiuríase, ascariíase (lombrigas), oxiuros, e triquinose.

Os efeitos adversos são raros

#### Importante

Evite albendazol durante os primeiros 3 meses de gravidez, pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. Não dê a crianças com menos de 1 ano de idade.

## Como usar

**Para oxiuros, lombrigas (Ascaris), Trichuris (Trichuris) e ancilostomíase**

→ **1 a 2 anos:** dê 200 mg, em dose única.

**Mais de 2 anos:** dê 400 mg, em dose única. Repetir em 2 semanas, se necessário.

**Para triquinose**

→ Dê 400 mg, duas vezes por dia, durante 8 a 14 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um esteróide, por exemplo, prednisolona, 40 a 60 mg, em dose única diária durante 10 a 15 dias..

## Pamoato de pirantel, embonato de pirantel

O Pirantel actua contra oxiuros, ancilostomíase e lombrigas (Ascaris), mas pode ser caro. Ocasionalmente provoca vômitos, tonturas ou dor de cabeça. Não dê a alguém que também está a tomar piperazina (outro medicamento anti-verme).

### Como usar

**Para ancilostomíase e lombrigas:** dê em dose única (ver em baixo)

**Para oxiúros:** dê uma dose única, espere duas semanas e em seguida, dê outra dose.

→ Dê 10 mg por kg. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Menores de 2 anos:** dê 62 mg (¼ de um comprimido de 250 mg).

**2 a 5 anos:** dê 125 mg (½ de um comprimido de 250 mg).

**6 aos 9 anos:** dê 250 mg (um comprimido de 250 mg).

**10 a 14 anos:** dê 500 mg (dois comprimidos de 250 mg).

**Mais de 14 anos:** dê 750 mg (três comprimidos de 250 mg).

## Para ténia

Existem vários tipos de ténia. Praziquantel ou niclosamida actuam contra todos os tipos. Se a infecção por ténia está no cérebro ou causa convulsões, a pessoa precisa de albendazol e um anti-convulsivantes em vez de praziquantel ou niclosamida. Peça ajuda.

## Praziquantel

### Efeitos adversos

O Praziquantel pode provocar fadiga, tonturas, dor de cabeça, falta de apetite, náuseas, mas estes efeitos adversos são raros com as baixas doses utilizadas para tratar a ténia.

### Como usar

**Para a maioria dos tipos de ténia, incluindo a ténia da carne bovina e suína**

→ Dê 5 a 10 mg por kg, em dose única. Ou a dose por idade é:

**4 a 7 anos:** dê 150 mg (¼ do comprimido), em dose única.

**8 a 12 anos:** dê 300 mg, em dose única.

**Mais de 12 anos:** dê 600 mg, em dose única.

**Para *Hymenolepis nana***

- Dê 25 mg por kg, em dose única. Repita a dose em 10 dias. A dose por idade é:
- 4 a 7 anos:** dê 300 a 600 mg (½ a 1 comprimido)
  - 8 a 12 anos:** dê 600-1200 mg
  - Mais de 12 anos:** dê 1500 mg

## Niclosamida

---

A Niclosamida actua contra a ténia no intestino, mas não actua contra os quistos fora do intestino.

**Como usar** 

Tome niclosamida depois de uma pequena refeição matinal. Os comprimidos devem ser bem mastigados e engolidos. A dose pode variar dependendo do tipo de ténia. A autoridade de saúde local pode ter uma boa recomendação sobre a dose. Se não tiver, use a dose abaixo mencionada.

Mastigar bem e engolir as seguintes doses. Se uma criança pequena não consegue mastigar, pode esmagar o comprimido e misturar com um pouco de leite materno ou alimentos.

- **Menores de 2 anos:** 500 mg, em dose única.  
**2 a 6 anos:** um grama (1000 mg), em dose única.  
**Mais de 6 anos:** dois gramas (2000 mg), em dose única.

## Para anestesia local

### Lidocaína

---

A lidocaína é um anestésico local que pode ser injectado em torno dos bordos de uma ferida para tornar a área insensível e por isso não vai provocar dor. Ela é útil antes de drenar um abcesso ou suturar uma ferida. Se decidir remover um coágulo de uma hemorróide dolorosa, use lidocaína em primeiro lugar.

**Como usar** 

Injectar tanto dentro e sob a pele ao redor do local onde vai cortar ou suturar, em pontos de cerca de 1 cm de distância. Primeiro, limpe bem a pele, em seguida, lentamente injecte a lidocaína. Utiliza-se cerca de 1 ml de anestésico para cada 2 cm de pele. (Não use mais do que 20 ml no total)

Ver Medicamentos, testes laboratoriais e tratamentos (em desenvolvimento) para saber como dar injeções com segurança.