

# Alimentar-se bem para a boa saúde



Os alimentos fortalecem os nossos corpos e os nossos relacionamentos. Os alimentos mantêm vivas as nossas tradições e as nossas famílias e amigos unidos.



Comer o suficiente uma variedade de alimentos nutritivos é essencial para uma boa saúde. Os alimentos dão energia ao nosso corpo e ajudam-nos a aprender e a pensar bem. Os alimentos protegem-nos das infecções e outros problemas de saúde, permitem aos nossos órgãos e músculos funcionar correctamente, e fazem com que a nossa pele, cabelos e dentes sejam bonitos e fortes.

Mas, nem todos os alimentos nos tornam saudáveis. Os alimentos processados de que agora muitos de nós dependemos contêm muito sal, gordura e açúcar. Estes alimentos podem causar ou aumentar os problemas de saúde, como os ataques cardíacos e a diabetes.

---

*Manter-se saudável depende de comer a quantidade suficiente e uma variedade de bons alimentos.*

---

## Comer o suficiente

Todas as pessoas necessitam de alimentos em **quantidade suficiente**. Comer o suficiente dá a energia e a força que o nosso corpo e mente necessitam a cada dia.

A falta de alimentos durante semanas ou meses leva a problemas de saúde graves e prolongados. As crianças, os idosos, as pessoas doentes, as pessoas com HIV, e as mulheres grávidas sofrem mais (e mais rapidamente) com a falta de alimentos. Por isso certifique-se de que existam em quantidade suficiente para as pessoas que podem ter menos capacidade para cuidar de si mesmas.

## As crianças necessitam de muita comida

Mais do que ninguém, as crianças necessitam de comida em quantidade suficiente todos os dias. A falta de alimentos na infância faz com que a criança seja pequena, que adoeça facilmente e tenha dificuldade de aprendizagem durante toda a vida. Para garantir que as crianças tenham alimentos suficientes:

- Dê apenas leite materno e nenhum outro alimento ou bebida até que surjam os primeiros dentes - cerca dos 6 meses.
- Continue a amamentar mesmo depois dos 6 meses, após introduzir outros alimentos. O melhor é amamentar durante 2 anos ou mais. Dar leite materno e outros alimentos garante que a criança não tenha falta do que necessita para crescer e prosperar.
- Quando começar a dar outros alimentos, dê pouco de cada vez, várias vezes por dia. De seguida, inicie outros alimentos, em quantidades maiores. Aos 2 anos de idade as crianças devem comer pelo menos 4 vezes por dia. Um bebê que parou de amamentar precisa de mais refeições do que aquele que está a mamar.
- Dê os alimentos às crianças pequenas, nos seus próprios pratos. Verifique em seguida se cada criança comeu a sua parte.
- Dê as meninas a mesma quantidade de alimentos que aos meninos. As meninas e os meninos precisam da mesma quantidade de alimentos para crescerem fortes e saudáveis.
- Trate imediatamente a diarreia com uma bebida reidratante e outros líquidos. (Veja página 22 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas.)
- Trate as crianças com mebendazol quando têm parasitas (vermes). Se muitas crianças tiverem parasitas, dê mebendazol a todas as crianças da sua comunidade a cada 6 meses, para prevenir a infecção. (Veja página 34.)

Em função da idade, as crianças têm necessidades diferentes de alimentos. Veja mais informação sobre alimentação de bebês e crianças nas páginas 1 a 3 do capítulo A saúde das crianças.

# Comer variedade

Em grande parte do mundo, a maioria das pessoas come um alimento principal de baixo custo em quase todas as refeições. Este alimento fornece a energia para passar o dia. Mas, o principal alimento por si só não é suficiente para manter uma pessoa saudável. Para crescer, ter força, energia e combater a infecção temos de comer também outros alimentos.



A papa simples não é suficiente.



Adicione feijão, carne, derivados de leite, ovos, vegetais ou fruta.

Para uma boa saúde, é preciso:



Muitos grãos ou vegetais ou frutos ricos em amido para energia

alimentos ricos em proteína que dão força, como o feijão, ovos, peixe ou carne

alimentos protectores, ricos em vitaminas como legumes e frutas

Ao comer uma variedade de alimentos saudáveis a cada dia, podemos evitar muitos problemas de saúde graves.

## Os alimentos ricos em amido dão-nos energia



Na nossa comida de base, os alimentos ricos em amido dão ao nosso corpo a maior parte da energia necessária para trabalhar e cuidar de nós mesmos e da nossa família. Dependendo do local onde se vive, o principal alimento pode ser:

- arroz
- milho
- trigo
- mandioca
- fruta-pão
- banana
- batata
- inhame
- painço
- ou outro grão, tuberculos, ou frutos ricos em amido

Os alimentos ricos em amido são cozidos inteiros ou como papas, amassados em apas, pães ou pastas.



### Escolha grãos locais

Se puder escolher que amido comer, os grãos locais crescem mais facilmente, sem necessidade de fertilizantes químicos caros, e são a opção mais nutritiva. O milho, trigo e o arroz são muito bons. Mas o painço, trigo sarraceno e sorgo são ainda melhores porque têm mais proteínas, vitaminas e minerais.

### Arroz e trigo

Se comer principalmente trigo ou arroz, preparando-o com o germen e o farelo é mais saudável. Trigo e arroz integral são ricos em nutrientes, mas a farinha branca fortemente moída e o arroz branco fornecem apenas energia.

### Mandioca

A raiz da mandioca é um alimento principal comum que tem muita energia, mas poucos nutrientes. Se come principalmente mandioca, é muito importante acrescentar outros alimentos como, peixe seco, legumes ou feijão. As folhas da planta da mandioca são ricas em vitaminas e minerais e se cozidas são um bom alimento. Alguns tipos de mandioca são amargas, porque contêm uma grande quantidade de cianeto (veneno). As pessoas fazem com que a mandioca amarga se transforme em segura para comer através de alguns processos, como por exemplo ralar, imersão, ou fermentação que “tiram” o veneno.



## Milho

Se o milho é o principal alimento rico em amido, processe-o pela primeira vez com cal para conservar as vitaminas.

O milho provém das Américas onde tem sido o alimento principal durante milhares de anos. Tradicionalmente, o milho é processado com cal, antes de ser cozido, o que o torna mais nutritivo. Quando o milho foi transportado para o resto do mundo a tradição de cozinhar com cal, foi deixada para trás.

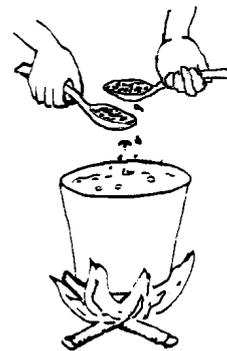


O milho não processado é bom se a pessoa comer também outros alimentos ricos em proteínas e vitaminas. Mas o milho tornou-se um alimento básico na maior parte do mundo - às vezes é o único alimento que se pode obter. Sem o processo de cozimento tradicional, comer apenas milho faz com que o corpo fique com falta de uma vitamina importante chamada niacina e de proteínas, ferro, cálcio e outros nutrientes do milho processado. Para processar o milho de forma tradicional:



- Misture 2 colheres de cal (hidróxido de cálcio ou carbonato de cálcio, ambos também chamado de cal) em água a ferver.
- Adicione ½ quilo de milho seco.

- Após ferver o milho por alguns minutos, tire-o do fogo e deixe repousar por algumas horas. Em seguida, lave bem o milho e retire as cascas, se quiser. Pode cozer o milho inteiro ou moê-lo para fazer a massa ou uma refeição.



## Pães empacotados e massas não são tão bons

O pão branco embalado, biscoitos e macarrão têm falta de nutrientes encontrados nos principais alimentos caseiros (como papas e grãos). Muitas vezes eles têm muita gordura, sal e açúcar.



## Açúcares e óleos

Os açúcares e óleos também dão energia, e pequenas quantidades destes elementos são necessários para a saúde. Certifique-se que as crianças tenham um pouco de óleo em cada refeição - especialmente se elas comem principalmente alimentos ricos em amido.

Normalmente, os alimentos produzidos nas fábricas contêm muito mais açúcar e gordura do que precisamos. Pessoas que dependem destes alimentos das fábricas comem muito açúcar e óleo, o que provoca uma série de problemas de saúde (veja página 14).



## Os alimentos ricos em proteínas tornam-nos mais fortes

Todas as pessoas precisam de alimentos ricos em proteína para se fortalecerem, crescerem e se recuperarem de doenças e ferimentos. Os alimentos ricos em proteínas incluem:

- lentilhas, ervilhas, feijões, ou outras leguminosas.
- amendoim, nozes e sementes.
- ovos.
- qualquer tipo de carne que esteja disponível no local onde vive: grandes ou pequenos animais, aves, peixes, mariscos, ou insectos.
- leite, queijo e iogurte.

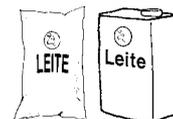


Grãos integrais, sem o farelo ou germen removido, tais como arroz e trigo integral, também contêm algumas proteínas. Muitos cogumelos comestíveis também contêm algumas proteínas.

A pessoa pode ser saudável comendo feijão, nozes e outros alimentos ricos em proteínas de plantas como se estivesse a comer carne. As proteínas vegetais são muito mais baratas do que a carne.

Nós precisamos de comer proteínas regularmente. As mulheres grávidas, crianças, idosos, e aqueles que se estão recuperando de lesão ou doença precisam de alimentos ricos em proteínas todos os dias. Certifique-se de dar alguns destes alimentos, que dão força as pessoas que mais necessitam.

Algumas pessoas não conseguem digerir bem o leite. Se tiver dor de estômago (barriga) ao comer estes alimentos, pode ser que seja intolerante à lactose e deve comer outras proteínas em seu lugar.



## Os vegetais e frutas protegem o nosso corpo

Tente comer frutas e vegetais todos os dias. Eles contêm vitaminas e minerais que:

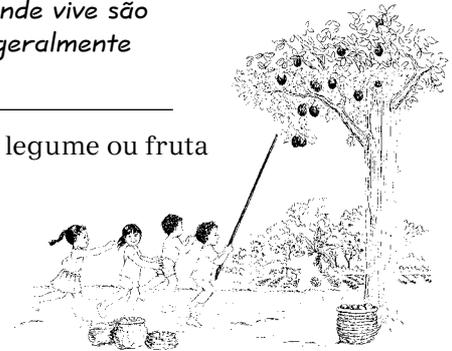
- protegem os nossos órgãos.
- mantêm os nossos olhos, pele, dentes e cabelos saudáveis.
- mantêm uma boa digestão e ajudam-nos a ter fezes normais.
- protegem-nos da infeção e da doença.



*Estas frutas e vegetais que existem no local onde vive são tão saudáveis como os importados. Eles são geralmente mais baratos ou são gratuitos.*

Coma uma variedade de frutas e legumes. Qualquer legume ou fruta é saudável, incluindo:

- abóbora
- melão
- pimentos e pimentões.
- ervilhas e feijão verde
- frutos silvestres comestíveis
- manga, papaia, goiaba, laranja etc.
- folhas verdes — cultivadas ou selvagens são boas, assim como as folhas de muitas raízes, incluindo batata doce, nabo, mandioca e inhame.



Uma mistura de vegetais e frutas coloridas fornecem uma maior variedade de vitaminas e minerais.

### Sementes germinadas e feijão

Germine sementes e feijão para obter mais vitaminas e minerais.



Mergulhe durante a noite uma mão cheia de feijão, grãos ou sementes numa tigela ou pote de água.

No dia seguinte, lave as sementes numa peneira ou pano limpo. Escorra toda água que puder.

Lave e escorra-os bem, uma ou duas vezes por dia, para que não fiquem secos.



Logo, brotos brancos vão nascer. Em poucos dias, quando forem visíveis pequenas folhas verdes, os brotos estão prontos para se comer crus ou levemente cozidos.

## Problemas devido a falta de variedade de alimentos

Quando não comemos uma variedade de alimentos, não obtemos a quantidade suficiente de vitaminas e minerais que precisamos. Isso pode levar a doença.

### Anemia e ferro

Cansaço, fraqueza e falta de ar são geralmente causadas por anemia — a falta de ferro no sangue.

A anemia é especialmente comum nas mulheres, que perdem ferro na menstruação. A anemia pode fazer com que os bebês nasçam pequenos e que haja hemorragia durante o parto, o que é muito perigoso.

Um teste de sangue para medir a hemoglobina permite saber se a pessoa tem anemia.

#### SINAIS DE ANEMIA

- parte interna dos lábios e das pálpebras pálidas
- fraqueza
- cansaço
- tonturas
- dificuldade em respirar



#### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Coma alimentos ricos em ferro:

- feijões, ervilhas e lentilhas
- folhas verdes e algas
- frutos secos
- sementes e nozes
- qualquer tipo de carne, incluindo aves ou de pequenos animais, peixes, mariscos



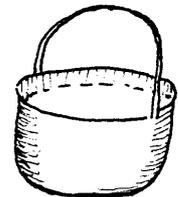
Órgãos como o fígado e o coração, e os alimentos feitos com sangue (chouriço de sangue, arroz de cabidela) são baratos e muito ricos em ferro.

Uma pessoa que esteja muito pálida, cansada, ou fraca, ou que tenha tido uma grande perda de sangue (sangramento, hemorragia) pode ter anemia grave e precisa de tomar comprimidos de ferro (veja página 39.)

Os alimentos ricos em vitamina C permitem que o nosso organismo obtenha muito mais ferro dos alimentos que comemos. Assim, coma alimentos ricos em vitamina C nas mesmas refeições em que come alimentos ricos em ferro.



A vitamina C é encontrada no tomate, em vegetais verdes e na maioria das frutas, por exemplo laranja, papaia, manga, melão.



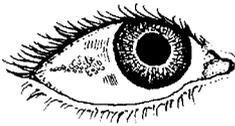
Cozinhar em panelas de ferro adiciona ferro aos alimentos.

## Cegueira noturna e a vitamina A

A falta de vitamina A faz com que a pessoa não seja capaz de ver bem quando há pouca luz (cegueira noturna) e, pode eventualmente levar a cegueira total. A vitamina A também é necessária para ter uma pele e ossos saudáveis e para combater a infecção. As crianças e as mulheres, em particular, muitas vezes não têm a quantidade adequada de vitamina A.



Quando não se come a quantidade suficiente de alimentos com vitamina A:

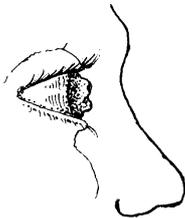


Primeiro, há dificuldade em ver a noite ou quando está escuro (cegueira noturna).

Mais tarde, os olhos ficam secos. O branco dos olhos perde o seu brilho e começa a ficar enrugado. Podem aparecer manchas espumosas acinzentadas nos olhos (manchas de Bitot).



À medida que a doença avança, a córnea também fica seca e turva, e pode formar pequenos pontos brancos.



Depois, a córnea começa amolhecer rapidamente, fica abaulada ou pode mesmo desfazer-se. Normalmente não há dor, mas pode resultar em cegueira.

Proteja os olhos comendo qualquer dos alimentos ricos em vitamina A que estejam disponíveis na sua área de residência:

- A maioria das frutas e vegetais alaranjados como abóbora, cenoura, pimento, melão, papaia, manga, laranja, batata-doce de polpa alaranjada
- A maioria dos vegetais verdes como folhas verdes, ervilhas verdes, e folhas silvestres comestíveis
- Fígado
- Ovos



Se houver qualquer sinal de lesão nos olhos por falta desta vitamina, devemos administrados suplementos de vitamina A. Os suplementos também podem ser administrados às crianças durante as campanhas de vacinação ou para prevenir a cegueira durante um surto de sarampo (veja página 37).

## Bócio e iodo

O bócio é um inchaço no pescoço, causado pela falta de iodo na dieta. A falta de iodo na dieta de uma mulher grávida pode causar surdez e outras deficiências físicas e mentais no bebê. Isso pode acontecer com o bebê, mesmo que a mãe não tenha bócio.

A maneira mais fácil de prevenir o bócio e a deficiência de iodo é a utilização de sal iodado (sal com iodo adicionado quando está a ser processado). Isso evita a maioria dos casos de bócio e pode fazer com que o bócio desapareça. (um bócio duro, antigo pode ser removido apenas por cirurgia, mas geralmente isso não é necessário). Também se pode comer alimentos que contêm iodo, tais como peixe, mariscos, algas e outros alimentos do mar. Mas, em algumas áreas montanhosas, não é possível obter iodo suficiente a partir dos alimentos.



O sal iodado é apenas um pouco mais caro do que o sal comum e é muito melhor para a saúde.

Se não consegue obter sal iodado, pode ser necessário fazer um suplemento de iodo (veja página 38).

## Outras vitaminas e minerais

Nós necessitamos também de outras vitaminas e minerais, que geralmente se podem obter comendo uma variedade de alimentos. Obter vitaminas dos alimentos regularmente (não de comprimidos ou tônicos) é a melhor forma do nosso corpo as usar. Algumas das vitaminas e minerais mais importantes estão listadas na tabela abaixo:

Nome da vitamina ou mineral	Que alimentos contêm este nutriente	O que faz ao nosso corpo	Problemas por não obter o suficiente
ZINCO	Carnes, frutos do mar, feijão, derivados do leite, cereais integrais (milho, arroz ou trigo integral). 	Necessário para o crescimento, energia, combater a infecção e muitas outras funções do corpo.	As infecções são mais comuns. As crianças têm mais diarreia e levam mais tempo para recuperar da diarreia.
VITAMINA B	Carne, peixe, fígado, ovos, grãos integrais, legumes e alimentos amassados com fermentos (como pão). 	Ajuda as nossas células, nervos, músculos, e sistema imunológico a trabalhar.	Quando as pessoas comem apenas um alimento durante os períodos graves de fome, isso pode levar a uma deficiência grave de vitamina B chamada pelagra — uma doença com descamação da pele, diarreia, e confusão mental.
ÁCIDO FÓLICO	Folhas verdes, feijões, ervilhas, frutas, abacate, cogumelos, fígado. 	Especialmente necessário para as mulheres, antes e durante gravidez, para o crescimento normal do bebê no útero.	Bebês nascidos de mães que não recebem uma quantidade suficiente de ácido fólico muitas vezes nascem pequenas ou com defeitos congênitos. (Veja página 3 do capítulo A gravidez e o parto.)
CÁLCIO	Derivados do leite, algas, vegetais verde-escuros, nozes e sementes. Peixe pequeno com espinhas comestíveis é uma boa fonte porque as espinhas são quase cálcio puro. Casca de ovos finamente moídas são outra fonte. 	Mantém os ossos e dentes fortes. Ajuda os músculos e nervos.	Ossos fracos partem-se facilmente.
FIBRA	Feijões, grãos integrais, vegetais e frutas, nozes e sementes. 	Não é uma vitamina ou mineral, mas as fibras ajudam a digestão e os movimentos intestinais normais.	Prisão de ventre e dores do estômago. A falta de fibra durante muitos anos, pode provocar cancro e outras doenças do intestino.

## Vitaminas em comprimidos e injeções?

Algumas pessoas pensam que as vitaminas em comprimidos, xaropes, ou injeções curam tudo, desde o cansaço aos problemas sexuais. Quando os médicos e os chamados “médicos de injeção” promovem as vitaminas como uma cura para tudo, isso só agrava o problema — e esvazia os bolsos!

**Quem come uma boa variedade de alimentos, incluindo frutas e legumes, obtém todas as vitaminas que necessita.** Guarde o dinheiro para comprar alimentos frescos – e não os suplementos vitamínicos caros.

Os suplementos vitamínicos são uma espécie de medicamentos. Como os medicamentos, eles devem ser usados somente quando são necessários. As vitaminas são necessárias em casos de malnutrição grave, ou durante a gravidez, altura em que aumentam as necessidades do corpo da mulher. Caso contrário, eles não são necessários e não vão melhorar a saúde ou fazer as crianças crescerem.

**Evite injeções de vitaminas.** Elas são necessárias apenas em casos raros de deficiência grave. Evite agulhas reutilizadas que transmitem germes que podem levar a abscessos, hepatite e HIV.



Não!

## Comer bem quando se tem pouco

Num mundo onde algumas pessoas têm terra, recursos e dinheiro e os outros não, sempre haverá fome. Os tempos de fome vão continuar a existir enquanto houver guerras, surtos de doenças, muita poluição, falta de cuidado com a terra, e políticas econômicas que forcem as pessoas a emigrar. Estas são as causas verdadeiras e profundas da fome que devem ser alteradas para garantir que todos sejam alimentados.

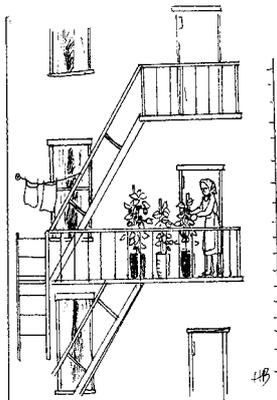
Mas, uma família ou uma comunidade pode comer melhor, mesmo quando tem pouco. E ao comer melhor, podem ter forças para lutar pela justiça social.

## Formas de comer mais alimentos saudáveis



- Compre alimentos simples e baratos como feijão e grãos. Eles são mais nutritivos e custam mais barato do que, os alimentos processados feitos na fábrica, como pão branco, biscoitos, sopas enlatadas *niknacs* ou *chips*.

- Se vive numa área rural, **apanhe ou cace alimentos tradicionais**, como cogumelos comestíveis, verduras e frutas silvestres, pequenos animais ou insectos. Estes tendem a ser muito nutritivos, e não custam nada.



- **Crie galinhas para ter ovos e carne.** Algumas pessoas constroem pequenas lagoas para criar peixes para comer.
- **Plante seus próprios alimentos em recipientes ou hortas.**
- **Compre alimentos a granel.** Pacotes pequenos são quase sempre mais caros do que se comprar uma quantidade maior que vai usar durante um longo período. Se não pode pagar uma quantidade maior, talvez possa comprar com um vizinho ou membro da família, e parilhar o custo.

- **Os bebês e crianças pequenas necessitam de leite do peito** — não dê leite artificial. O leite materno é o melhor alimento para eles e não custa nada.



- **Evite cereais embalados e leites aromatizados que são vendidos para os bebês mais velhos e crianças.** É um desperdício de dinheiro. Leite animal normal, alimentos bem-preparados e purê custam menos e são mais saudáveis para as crianças do que a “comida de bebê” ou “leite do bebê” embalados.

- **Não deite fora o caldo de feijão, carne ou legumes cozidos.** Este caldo está cheio de nutrientes e pode prevenir a anemia. Beba-o ou use-o para cozer grãos e outros alimentos. Ou coza com menos água e coloque uma tampa na panela - para manter os nutrientes.

- **Use o dinheiro que tem para os alimentos.** Álcool, tabaco e bebidas açucaradas engarrafadas ou enlatadas custam muito dinheiro e não são nutritivos.



## Novos alimentos, novos problemas

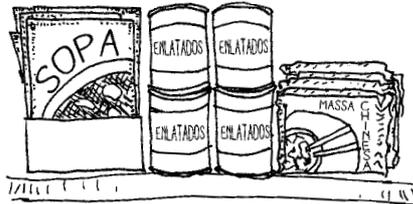
in the wiki,  
this should be  
regular text,  
not a bullet.

Os alimentos produzidos industrialmente, como os biscoitos embalados e *niknacs* ou chips, refrigerantes e outras bebidas engarrafadas, estão agora disponíveis em todo o mundo. Estes alimentos são muito comuns em áreas urbanas, e a maioria das pessoas das áreas rurais podem obtê-los. A maioria das pessoas gosta do seu sabor doce ou salgado. Muitas vezes, gostamos tanto deles que os comemos ou bebemos todos os dias, e damos aos nossos filhos, em vez da comida verdadeira.

Doces, refrigerantes, e *niknacs* ou *chips* têm muito sal, açúcar, gordura, conservantes químicos e corantes. Estes ingredientes pouco saudáveis causam problemas a medida que o tempo passa, como por exemplo cárie dentária, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de cancro. Esses alimentos também têm falta de vitaminas, minerais, fibras e proteínas comparado com os alimentos produzidos localmente. Por isso, eles são chamados *junk foods* (comida rápida por exemplo *niknacs* ou *chips*, *hambúrgers*).



O pão branco, alimentos enlatados, biscoitos e bolachas ou macarrão, fabricados industrialmente podem parecer tão saudáveis quanto as versões caseiras frescas destes alimentos. A publicidade diz-nos que eles o são, mas geralmente estão cobertos com muito açúcar, sal e produtos químicos. Eles não contêm os nutrientes que recebemos dos alimentos caseiros e são também *junk foods*, como os doces e salgadinhos embalados.



Alimentos saudáveis  
provêm da terra não  
da fábrica.



## Diabetes e doença cardíaca: doenças do novo sistema alimentar

A diabetes e as doenças cardíacas são problemas de saúde causados pela mudança na forma como as pessoas comem e trabalham. Elas são raras nos locais onde as pessoas ainda se reúnem, crescem e cozinham a sua própria comida, e trabalham como agricultores ou artesãos. Mas, à medida que mais pessoas têm menos controlo do seu trabalho e estão limitadas em termos de exercício físico (trabalhando em fábricas ou a frente de um computador, por exemplo) e confiem mais em alimentos processados, essas doenças se tornam mais comuns. Elas não são causadas por germes, nem são contagiosas. Elas são causadas por falta de actividade, a confiança em junk food, e aumento do stress e da desigualdade em nossas vidas. Os nossos corpos não funcionam bem nestas condições.



A diabetes e as doenças cardíacas são muito diferentes, mas compartilham as mesmas causas. Muitas das formas de tratar e preveni-las também são as mesmas.

### Diabetes



A diabetes é um problema em que o corpo não utiliza correctamente os açúcares dos alimentos. Ela pode levar à cegueira, perda de membros, coma ou até mesmo a morte. Para saber mais sobre os diferentes tipos de diabetes e como tratá-los, ver Doenças crônicas (em desenvolvimento).

A diabetes tornou-se muito comum nos países ricos como os EUA, e agora está a tornar-se mais comum em todo o mundo. As suas causas, relacionadas com a alimentação incluem comer em excesso, comer alimentos pouco saudáveis e a falta de exercício. Onde quer que vão os alimentos fabricados, a farinha branca e os alimentos ricos em açúcar, a diabetes surge.

## Doenças cardíacas e ataques cardíacos

- A tensão alta
- A doença cardíaca
- O ataque cardíaco

As doenças do coração são um problema de saúde. A alimentação não saudável e a falta de exercício (junto com o tabagismo e stress) fazem a gordura a acumular-se no interior dos vasos sanguíneos. Como resultado, o coração tem que fazer mais força para bombear o sangue através destes vasos espessados provocando aumento da tensão arterial. O coração fica cansado e fraco com todo esse esforço. O sangue que não pode fluir livremente coagula-se, e o coração, exausto e sem fluxo de sangue, pára de funcionar, causando um ataque cardíaco.

(A doença cardíaca reumática é outra causa comum de doença cardíaca. Ela surge da febre reumática na infância. Veja página 21 do capítulo A saúde das crianças.)

### **TRATAMENTO E PREVENÇÃO**

Há muitas coisas que podemos fazer, como indivíduos e nas nossas famílias para prevenir e tratar a diabetes e as doenças cardíacas. Mas as mudanças a nível comunitário e nacional também são necessárias.

**Exercício:** Passeio rápido, dança, desportos, ou qualquer exercício que acelera a frequência cardíaca por 30 minutos ou mais por dia é necessário para que o corpo funcione bem. O exercício fortalece os ossos, dá uma sensação de energia, melhora o humor e ajuda a viver mais tempo. O exercício é um meio essencial para prevenir e tratar a diabetes e as doenças cardíacas.



**Alimentos:** Uma dieta com abundância de legumes frescos, cereais integrais e feijão é o melhor, tanto para a prevenção como para o tratamento das doenças cardíacas e da diabetes.

- As carnes vermelhas, derivados do leite e ovos são alimentos saudáveis, mas, se consumidos em cada refeição, ou mesmo todos os dias, fazem com que seja mais provável o surgimento das doenças cardíacas por isso, coma-os algumas vezes por semana ou menos.
- Doces e farinhas brancas não são necessários, e comê-los todos os dias pode levar a diabetes.
- A gordura é necessária em pequenas quantidades, mas leva a doenças cardíacas e diabetes se consumida em grandes quantidades. A carne vermelha, óleo de palma, frituras e alimentos processados são as principais fontes de gordura não saudável. Tente comer menos desses produtos. Nozes, abacate e peixes são fontes saudáveis de gordura e fornecem também outros nutrientes, então são as melhores escolhas.

- O sal também pode agravar a doença cardíaca se consumido em grandes quantidades. Se tiver doença cardíaca ou tensão alta, evite alimentos salgados, embalados. Os alimentos enlatados quase sempre contêm muito sal. Quando temperar os alimentos, use pouco de sal, ou ervas ou especiarias em seu lugar.

Refrigerantes e outras bebidas doces engarrafadas e enlatadas não são saudáveis. Elas são basicamente, apenas água e açúcar, com produtos químicos adicionados para dar cor e sabor. Beber estas bebidas todos os dias pode causar ou agravar a diabetes e provocar caries dentárias.



**Se é obeso (gordo):** Perder peso protege contra a diabetes e as doenças cardíacas. Perder peso de forma gradual é mais seguro do que perder muito peso num curto espaço de tempo. O mais saudável, a forma mais duradoura de perder peso é fazer exercícios com frequência (5 dias por semana ou mais) e fazer pequenas refeições. Procure evitar os alimentos não saudáveis acima mencionados.

Parar de fumar é uma outra maneira de viver mais e melhor. Deixar de fumar irá protegê-lo das doenças cardíacas, diabetes, e também de cancro. Para saber mais sobre os perigos do fumo, consulte Drogas, álcool e tabaco (em desenvolvimento).

## A saúde é um assunto da comunidade

O que comemos e como vivemos as nossas vidas são em parte o resultado das nossas próprias escolhas, mas elas também são o resultado de que alimentos, emprego e habitação estão disponíveis e acessíveis. Podemos tentar desenvolver hábitos alimentares e de exercícios saudáveis, mas as nossas escolhas são muitas vezes limitadas. Por exemplo, o que queremos para comer e se temos tempo para preparar bons alimentos são o resultado de muitos factores que são difíceis de controlar por uma pessoa: a publicidade, como o nosso trabalho está organizado, e se temos acesso a água potável e a uma boa cozinha. Estas condições são compartilhadas por um grande número de pessoas e só podem ser alteradas por uma acção colectiva ou por meio de políticas governamentais.

As acções para a mudança podem ter um foco estreito, como a proibição de refrigerantes e das bebidas doces nas escolas, ou o fornecimento de merenda escolar saudável para todos os alunos. As actividades podem ser de uma cidade como por exemplo as aulas gratuitas diárias de exercícios que são oferecidas pela cidade de Bangkok, na Tailândia, ou a história da Ciclovía que se segue. As políticas nacionais e locais podem ser feitas para favorecer os pequenos agricultores e os mercados locais, em vez de políticas que apoiam os lucros para as grandes empresas agrícolas. Para prevenir e tratar a diabetes e as doenças cardíacas com sucesso, as mudanças devem ser feitas a todos esses níveis.



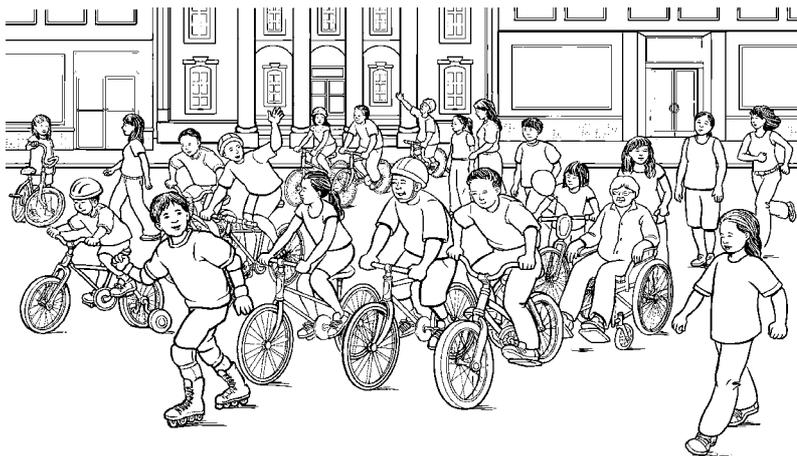
## Ciclovía

O povo de Bogotá, Colômbia (uma enorme cidade da América do Sul) estava cansado de vários perigos, ruas lotadas e ar poluído. Com a liderança do Presidente do Município com visão de futuro, eles exigiram espaços livres de carros e caminhões na cidade para torná-la mais habitável para as pessoas. A cidade aboliu centenas de lugares de estacionamento, e foram construídos mais de 300 quilômetros de vias para bicicletas, e limitado o número de carros a circular nas estradas nas horas de ponta.

A invenção mais emocionante (hoje copiada em cidades ao redor do mundo) é a Ciclovía: Todos os domingos, as principais ruas estão fechadas para os carros. Ciclistas, patinadores, pessoas em cadeiras de rodas e peões assumem a cidade. Nos parques, aulas de dança e exercícios são oferecidos gratuitamente. As bicicletas são emprestadas sem custo.

Embora organizada para resolver um problema sério, a Ciclovía é divertida. É uma festa semanal a que todos da cidade estão convidados. As crianças e os avós dançam juntos nos parques e pessoas de todas as idades andam de bicicleta, skate e correm pelas ruas normalmente cheias de tráfego. É uma forma divertida de fazer exercício físico, conhecer os vizinhos e colegas de trabalho, e fazer novos amigos. É uma maneira diferente e melhor para se viver a vida da cidade.

No início, algumas empresas foram contra a ideia, porque achavam que iria criar engarrafamentos e interferir com os negócios. Mas a Ciclovía é tão popular que eles pararam de reclamar. Agora, as pessoas em Bogotá estão procurando outras maneiras de tornar a cidade mais segura, mais saudável e mais divertida, 7 dias por semana.



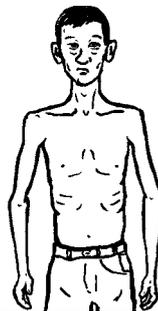
## Comer quando se está doente

A cura da maioria das doenças não requer uma dieta especial. A alimentação saudável é igual se a pessoa estiver doente ou não.

Uma pessoa bem nutrida tem um corpo forte que combate as infecções.



Uma pessoa malnutrida fica doente com muita frequência.



---

*Quando estiver doente, não evite os alimentos.  
Os alimentos vão ajudá-lo a ficar bom.*

---

## HIV

As pessoas com HIV precisam de comer mais do que comiam antes de estarem doentes, para ter energia suficiente para combater a infecção. Comer mais vezes por dia é geralmente a maneira mais eficaz de fazer isso. Coma proteínas, legumes, frutas e gorduras, que são necessários para ficar forte e combater a infecção. Como todos, as pessoas com HIV também precisam se exercitar. Mesmo uma caminhada todos os dias mantém os músculos fortes e o coração a funcionar bem.

Quando tiver HIV, as feridas na boca, boca seca, dor de garganta, náusea, ou a falta de apetite podem fazer com que sintam que é difícil comer. Veja Cuidados com pessoas doentes (em desenvolvimento) para ter uma ideia sobre como comer o suficiente quando se sentir mal.

Infelizmente, não existem alimentos especiais que curam o HIV. Somente os medicamentos podem controlar o vírus (ver HIV e SIDA— em desenvolvimento).

## Pedras na vesícula e doença da vesícula biliar

Frituras e gorduras podem levar a ataques da vesícula. Ferva, coza a vapor, ou assar alimentos em vez de fritar. Coma mais frutas e legumes frescos. Veja página 14 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas.

## Diarreia

Não evite a comida quando tem diarreia. Evitar alimentos não para a diarreia, e pode agravar a malnutrição e a desidratação (o maior perigo da diarreia). Veja página 25 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas para saber mais sobre diarreia.



### Mantenha os germes longe da comida

Torne os alimentos seguros lavando as mãos e os alimentos. Manter os insectos longe e guardar os alimentos de forma segura pode protegê-lo de dores de barriga e diarreia, consulte Água e manejo: Chave para se manter saudável (em desenvolvimento).

## Náuseas ou dor na boca

Cuidando das pessoas doentes (em desenvolvimento) sugere ideias de como se alimentar quando se sente muito doente para comer.

## Malnutrição

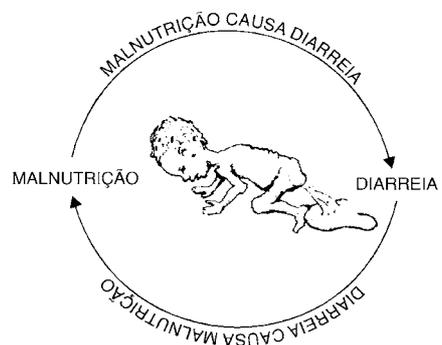
### SINAIS

- crescimento lento e baixa estatura
- magreza
- “perda” de músculos: o corpo usa o tecido dos músculos para fornecer energia
- letargia e pensamento lento, porque o cérebro não recebe a energia de que necessita
- mais doenças e infecções
- diarreia frequente, agravando a malnutrição

A malnutrição é comum e muitas vezes crónica. Isso significa que muitas pessoas passam fome por longos períodos. Assim, elas não crescem e ficam tão altas quanto deveriam, elas ficam doentes com mais frequência do que deveriam, e têm diarreia, anemia e outros problemas de saúde mais frequentemente.



Em lugares onde a maioria das crianças são malnutridas, você pode pensar que uma criança malnutrida parece normal. Mas o tamanho pequeno, a fraqueza, a personalidade triste, e a doença constante não são nem saudável, nem normal.



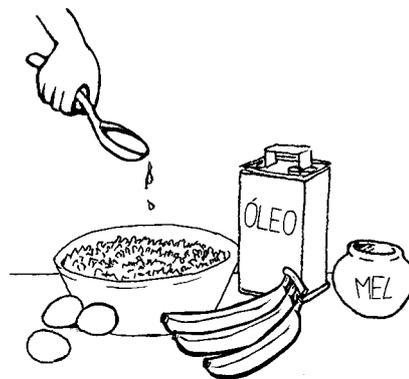
## TRATAMENTO

Você pode tratar a malnutrição crônica, mesmo quando não tem muito, dando mais e melhores alimentos.

Para os bebês desde o nascimento até cerca de 6 meses: dar leite materno e nada mais. Qualquer outro alimento agrava o problema. A medida que a criança cresce, continue dando leite materno, e adicione também outros alimentos.

Para qualquer com sinais de malnutrição: dê uma papa com alto teor de energia. Comece por fazer uma papa com o principal alimento rico em amido e adicione:

1. **Proteína:** farinha de amendoim, manteiga de amendoim, nozes ou farinha ou pasta de feijão. Ou feijão, ovos ou peixe cozido. Ou leite, iogurte, ou queijo. Escolha qualquer proteína que seja acessível e está disponível.
2. **Energia:** Adicione uma colher de óleo e uma colher de açúcar, mel ou outro adoçante. Ou adicione frutas.
3. **Vitaminas e minerais:** vegetais ou frutas cozidas.



Pode haver momentos em que não há comida suficiente para dar a criança uma refeição saudável, com proteínas e vegetais todos os dias. Ainda assim, tente evitar dar apenas alimentos ricos em amido. Com apenas o amido, a criança vai se sentir satisfeita, mas vai crescer fraca e doente. **Adicione uma colher de óleo.** Uma colher de óleo não compensa a falta de proteínas e vegetais. Mas, por um curto período de tempo pode dar a energia que a criança não pode obter só do amido.



Para preencher as suas necessidades de energia, uma criança precisa de comer esta quantidade de arroz cozido.



Quando o óleo é adicionado, ela precisa comer apenas esta quantidade

## Avalie todas as crianças para verificar se têm malnutrição

A malnutrição crônica em crianças muitas vezes passa despercebida. Para verificar se existe malnutrição, pese as crianças regularmente e mantenha o controlo do seu crescimento num cartão de saúde. (Veja página 32 do capítulo A saúde das crianças.) Se não tem balança, uma outra maneira de verificar a existência de malnutrição é medir o braço da criança. Muitas vezes, existem programas ou clínicas para medir o crescimento das crianças. Estes programas podem ser uma boa maneira de garantir que a criança com fome receba ajuda precocemente, antes da malnutrição tornar-se perigosa.

Para medir o braço, corte uma tira de papel, plástico ou pano com cerca de 25 cm.

← Marque na tira os locais que mostram quando uma criança é “muito magra” ou tem gordura e músculo suficiente. No 0 centímetros escreva “medir a partir daqui,” a 11,5 centímetros da escrita “muito magra”, e em 12,5 centímetros da escrita “crescendo bem “ ou use cores ou símbolos que fazem sentido para si.

Use a sua faixa ou tira para medir os braços das crianças entre 1 e 5 anos de idade, para se certificar de que elas estão ganhando peso suficiente. (Medições de braço não são úteis quando as crianças têm kwashiorkor (veja página 23), um tipo de malnutrição grave que causa inchaço nos braços e em outros lugares).



Medir o centro do braço esquerdo

### AMARELO (em perigo)

Se a medição do braço da criança está aqui ela corre o risco de tornar-se malnutrida. Dê-lhe comida extra, vigie o seu crescimento, e observe-a de perto, para que ela não se torne malnutrida.

Quando o braço de uma criança mede menos de 11,5 centímetros (abaixo da linha “magra demais”), ou se ela não segue a curva normal de crescimento no cartão de saúde, ou tem sinais agudos de malnutrição mencionados na página que se segue, ela está tão desnutrida que a malnutrição tornou-se uma doença. Ela precisa de tratamento urgente e você pode ajudar a salvar a vida desta criança fazendo com que obtenha alimentos com elevado teor de energia (clique aqui).

Nota: esta imagem pode ser impressa em tamanhos diferentes, por isso, use uma régua para certificar-se de que a sua faixa tem as medidas correctas.

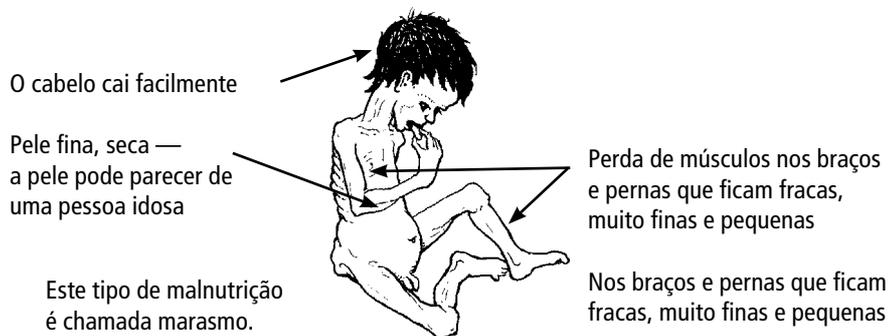


## Malnutrição aguda, grave

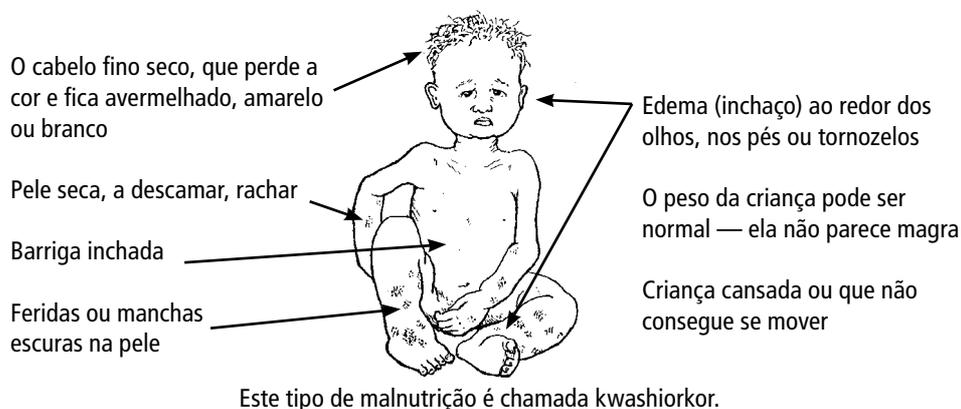
A malnutrição aguda grave, surge em tempo de guerra, seca, ou desastres, quando a oferta de alimentos é interrompida. Também pode acontecer com pessoas que se alimentam mal a maior parte do tempo, mas algo se altera diminuindo a quantidade de comida que comem ou aumentando a quantidade de energia que necessitam. Por exemplo, quando uma criança já com fome tem um “salto no crescimento” e precisa de mais energia. Ou quando uma pessoa malnutrida tem HIV, malária, leishmaniose, sarampo, ou alguma outra doença, e precisa de mais alimentos para ter energia para combater a infecção. De repente, “apenas a quantidade suficiente” de alimentos com que estavam sobrevivendo já não é suficiente.

As informações sobre malnutrição aqui apresentadas estão voltadas principalmente para as crianças, porque eles sofrem mais com isso. Elas perdem peso mais rapidamente, e, em seguida, perdem apetite, e deve ser dada mais ajuda para se recuperarem e sobreviver. Sem ajuda, os danos causados pela malnutrição podem prejudicá-las por toda a vida. Os adultos também podem ter malnutrição aguda, e o tratamento dos adultos é o mesmo que o das crianças.

Uma criança com malnutrição grave pode ser parecida a esta:



Ou uma criança com malnutrição grave pode ter esta aparência:





Às vezes, as crianças apresentam uma combinação de sinais dos dois tipos de malnutrição.

As pessoas com HIV, tuberculose, parasitoses ou outras doenças prolongadas podem estar malnutridas, mesmo quando se alimentam regularmente. Se uma criança ou adulto come muito, mas mesmo assim parece malnutrida, pode ser que tenha uma doença grave. Um aspecto importante para se manter saudável quando se tem uma doença prolongada é comer mais alimentos e tentar identificar a causa do problema.



Ashika estava malnutrida quando chegou ao centro de saúde.



Após algumas semanas, uma boa alimentação curou-a.

Estas duas fotos mostram a mesma menina de 2 anos, a Ashika. Ela veio para a Casa de Reabilitação Nutricional (NRH), em Katmandu, Nepal com malnutrição grave. Após 26 dias de tratamento com uma fórmula de leite enriquecido e uma dieta mista de alimentos locais, ela ganhou peso suficiente para ser saudável para a sua idade, e foi para casa com a mãe. O NRH não é um hospital, apenas uma casa grande, com muitas camas, uma horta, e uma equipe solidária. Eles ajudam cerca de 20 crianças por mês que sofrem de malnutrição grave, devido à pobreza, outras doenças, e a falta de consciência sobre nutrição, bem como a guerra e a fome. As mães também participam no tratamento dos seus filhos. Elas aprendem sobre nutrição para que possam ajudar os outros quando elas voltarem para casa. Centros de alimentação como estes salvam a vida da maioria das crianças que a eles chegam.

## Tratamento da malnutrição aguda

**Uma criança com malnutrição aguda precisa de ajuda médica imediata.**

Se houver um centro de alimentação na sua área leve a criança para o centro, ou forneça os cuidados necessários a criança. Dê:

- alimentos.
- líquidos (hidratação).
- calor, especialmente à noite.
- medicamentos.

### Alimentos

Dê alimentos muito concentrados para fornecer energia e nutrientes rapidamente. Papa de amido simples não é suficiente.

**Você pode preparar uma alimentação com elevado teor de energia em casa.** Esta alimentação caseira com elevado teor de energia é tão boa como os alimentos “terapêuticos”, como Plumpy’nut e pode ser melhor em alguns aspectos (veja página 29). É também um bom alimento para qualquer criança pequena, porque ela precisa de nutrientes e energia concentrada para crescer e estar saudáveis

**Combine 4 tipos de alimentos** usando ingredientes do local onde vive: **papa, proteína, gordura ou óleo, e vegetais.**

#### 1. Faça uma chávena de papa com um alimento energético contendo amido.

Escolha qualquer um destes:

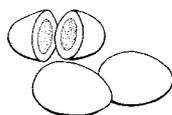
- Mexoeira/painço
- milho
- arroz
- trigo
- mandioca
- inhame ou batata



Use qualquer alimento contendo amido que costuma fazer para a sua família, cozidos em pasta grossa (não como um caldo).

#### 2. Adicione um alimento rico em proteína.

Escolha qualquer um destes:

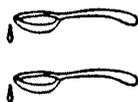


- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 ovo
- ½ chávena de sementes moídas, torradas, esmagadas ou amêndoa, castanha de caju, castanha, nozes
- ½ chávena de puré de feijão, lentilhas, ou ervilhas cozidas
- ½ chávena de feijão cozido ou farinha de ervilha
- ½ chávena de peixe seco esmagado
- ¼ chávena de carne ou vísceras cozidas, finamente picados

**3. Adicione duas colheres de sopa de gordura ou óleo.**

Escolha qualquer um destes:

- Qualquer óleo vegetal, óleo de amendoim, manteiga, ou banha de porco

**4. Adicione ½ copo de vegetais cozidos.**

- tomate
- vegetais de folhas verdes
- abóbora, abóbrina
- feijão verde
- ervilhas frescas
- quiabo
- ou outro vegetal

**Dê papa de aveia com elevado conteúdo em energia 4 ou 5 vezes por dia.**

Uma criança malnutrida pode não querer comer ou pode ter força apenas para comer lentamente. Ofereça um pouco de comida a cada uma ou duas horas. **Seja paciente e persistente.** Continue alimentando a criança com este alimento com elevado conteúdo em energia até que ela comece a ganhar peso e recupere as forças.

Lave as mãos antes de cozer ou servir alimentos, use pratos limpos, e use todos os alimentos que preparar em um ou dois dias. Como qualquer outro alimento, o alimento de elevado conteúdo em energia acabará por estragar-se, e vai estragar-se mais rápido se você vive num local quente.

Se a criança ainda mama, **amamente primeiro e, em seguida, dê o alimento com elevado conteúdo em energia.** Dê o leite materno com mais frequência — porque as crianças malnutridas podem estar demasiado fracas para mamar o suficiente a cada mamada.

Dê também fruta todos os dias. Qualquer fruta fornecerá vitaminas. Mas se puder, dê frutas diferentes todos os dias — para que a criança tenha uma variedade de vitaminas.



## Líquidos (hidratação)

A maioria das crianças malnutridas estão também desidratadas devido a diarreia. Se uma mãe está amamentar, ela deve continuar a dar leite materno, tantas vezes quantas puder.

Junto com o leite materno, dê uma bebida reidratante. Uma criança com malnutrição grave precisa de **menos sal** e um pouco mais de açúcar do que se encontra nas receitas habituais de bebida reidratante. Assim:



**Em 1 litro de água potável**

**Misture ¼ colher de chá de sal**

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

**Depois, misture 9 colheres de chá de açúcar**

Dê a mistura a cada poucos minutos usando uma colher. Uma pessoa malnutrida pode não ter força suficiente para beber. Apoie a cabeça enquanto põe a colher com a bebida na sua boca.

## Calor

Com a malnutrição grave, o corpo não tem energia suficiente para se aquecer por si só. Verifique a temperatura da pessoa regularmente. Aqueça-a com cobertores durante vários dias, até que ela comece a recuperar. As pessoas têm mais frio durante a noite, por isso precisam de cobertores extras.

## Medicamentos

A malnutrição grave é uma doença e requer medicamentos. A criança com malnutrição grave é mais susceptível de ter infecções. Mas o organismo está tão fraco, que pode não ser capaz de mostrar os sinais que geralmente nos indicam que a pessoa está doente. Por isso, dê medicamentos para combater a infecção, mesmo que ela não tenha febre ou infecções óbvias. As crianças com malnutrição aguda dê:

- amoxicilina ou outro antibiótico, 3 vezes por dia durante 7 dias. (Veja página 41.)
- vacina contra o sarampo (a menos que tenha a certeza que a criança já foi vacinada contra o sarampo), veja Vacinas (em desenvolvimento).
- suplementos de vitamina A. (Veja página 37.)
- suplementos de zinco. (Veja página 40.)
- mebendazol (veja que parasitas são comuns no local onde vive. (Veja página 34.)



### Observe a criança cuidadosamente

Uma criança malnutrida pode piorar rapidamente e necessita de atenção cuidadosa.

À medida que for dando líquidos e alimentos, verifique a sua frequência cardíaca e respiratória (veja Examinando uma pessoa doente - em desenvolvimento). Se estes aumentam à medida que você dá a bebida reidratante, pare de dar e procure ajuda médica. O coração pode estar a ter problemas de adaptação aos líquidos.



A criança está a melhorar? Se ela não melhorar depois de alguns dias, pode ser que tenha uma infecção ou doença que está a causar outros problemas. Provavelmente terá que ir a um hospital. Também procure ajuda se a criança ficar inconsciente (desmaia), tem convulsão, ou febre de 38 ° C (100,4 ° F) ou mais alta.

Ajude a pessoa que normalmente cuida da criança a perceber muito bem o que a criança necessita para sobreviver e ficar melhor. Explique claramente sobre rehidratação, alimentação e os medicamentos necessários, bem como a forma de ajudar a criança a comer mais no futuro. Relembre a pessoa que cuida da criança para ser paciente e persistente, enquanto alimenta a criança. Sem atenção à alimentação e aos cuidados da criança, ela pode rapidamente

voltar a ficar malnutrida. Peça ao cuidador da criança para repetir as instruções sobre os cuidados que deverá prestar e assim você terá a certeza que ela percebeu tudo. Faça o que puder para ajudar. Normalmente, os cuidados de uma criança malnutrida está nas mãos de uma mãe já de si ocupada a cuidar de outras crianças e a fazer o trabalho de casa, e que não tem comida suficiente para si mesma. Ajudar a mãe vai ajudar a criança.

Não importa quão bem ela se recupera, uma criança que teve malnutrição grave deve ser avaliada regularmente para se ter certeza de que a sua mente e corpo estão crescendo e são fortes.



## Alimentos terapêuticos prontos a usar

Quando as pessoas estão morrendo de fome, você pode obter alimentos terapêuticos prontos a usar já embalados, os chamados “Ready-to-Use Therapeutic Foods” (RUTF). Estes alimentos com elevado conteúdo em energia podem salvar vidas quando você não tem nada mais, por exemplo, em campos de refugiados. Mas eles têm os seus problemas. Dr. Massimo Serventi, pediatra na Tanzânia, nos escreveu sobre suas preocupações sobre o *Plumpy’nut*, o RUTF mais conhecido:



*As grandes instituições defendem o uso de Plumpy’nut porque visam salvar a vida das crianças. Sim, hoje, mas e amanhã? E depois de amanhã?*

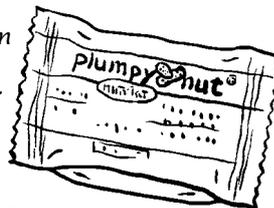
*Se Plumpy’nut é eficaz e bom, por que é fabricado na França e não em Nairobi? Ou Harare? Ou Mumbai?*

*Farinhas enriquecidas contendo amendoim têm sido vendidos em lojas Africanas há anos. Por que não incentivar essas farinhas enriquecidas saudáveis locais em vez de importar Plumpy’nut?*

*As crianças gostam tanto do sabor adocicado do Plumpy’nut que se recusam a aceitar outros alimentos comuns.*

*Em áreas de conflito ou de crise (como aqui), você pode encontrar Plumpy’nut a serem vendidos nos mercados locais. Médicos, enfermeiros e nutricionistas relaxaram oferecendo Plumpy’nut*

*O que as mães pensam sobre Plumpy’nut? Eu suspeito que elas percebem Plumpy’nut como um medicamento, ou pior ainda como “wazungu chakula” (alimentos dos brancos) que é superior a sua própria comida. Uma tragédia. No Sudão, as pessoas cozinham com uma pasta nutritiva de amendoim (dakua), mas elas não dão as crianças. Dakua poderia ajudar a salvar crianças com fome, mas em vez disso, elas dão Plumpy’nut!*



(Depois de ser desafiada pelos Médicos Sem Fronteira, a empresa que produz *Plumpy’nut* concordou em permitir que as empresas locais façam produtos usando a receita de *Plumpy’nut*.)

## Prevenindo a fome

Dentro da sua comunidade, você pode preparar-se para as emergências alimentares cultivando alimentos, armazenando-os bem, e partilhando com os vizinhos.

### Cultivo de alimentos

Onde quer que viva, você pode cultivar alimentos. Cultivar os seus alimentos é uma das melhores maneiras de se alimentar de forma saudável, e dá-lhe algo para comer quando não há dinheiro para comprar comida.

Os moradores das cidades cultivam alimentos em telhados, terrenos baldios, vasos ou sacos com terra numa janela. Algumas plantas num pote não fornecem muita comida, mas é uma maneira de começar. As crianças gostam de ajudar com as coisas que crescem, e cuidar das plantas é uma habilidade valiosa que deve ser ensinada a elas. Junte-se aos seus vizinhos para fazer um jardim num terreno baldio e você pode plantar ainda mais.

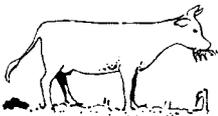


Se você já tem uma machamba, mas cultiva para vender, por exemplo algodão, café, arroz, ou coca, plante também alguns legumes para sua família ou aldeia. Ou construa um pequeno lago com peixes. Se o seu cultivo comercial falhar ou o preço cair, você ainda vai ter algo para comer.

Para mais ideias sobre como cultivar os seus próprios alimentos, veja o *Guia Comunitário de Saúde Ambiental*, versão em português do livro da Hesperian editado pela TALC, capítulos 12 a 15.

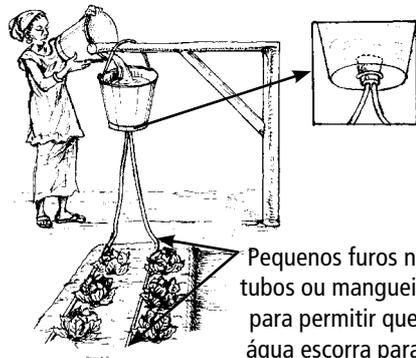
### Melhore a sua produtividade

- **Melhore o solo com adubos de origem animal.** Fertilizantes comerciais ou químicos aumentam o rendimento durante alguns anos, em seguida, deixam o solo enfraquecido e as fontes de água contaminadas. Os fertilizantes naturais, como fezes de animais ou adubo composto melhoram a qualidade do solo a longo prazo. Para uma pequena horta, guarde os restos de alimentos numa lixeira onde podem apodrecer e voltar para



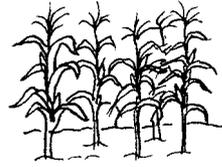
o solo, e use esse adubo para enriquecer o solo.

- **Use a água com cuidado.** Tente recolher a água da chuva. Se conseguir obter um tubo longo ou mangueira, faça uma linha de pequenos orifícios para irrigar cada planta em vez de desperdiçar água em grandes valas de irrigação.



Pequenos furos nos tubos ou mangueiras para permitir que a água escorra para o chão lentamente.

- **Faça rotação de culturas** para prevenir doenças e fortalecer o solo.
- **Cultive ervilhas ou feijão.** Eles são alimentos nutritivos e fortalecem o solo à medida que crescem.
- **Evite pesticidas.** Os pesticidas são veneno. Eles matam as pragas e ajudam as culturas por um período curto, mas também prejudicam as pessoas que os manipulam e usam. Os pássaros e pequenos animais que se alimentam de insectos também podem ficar doentes. Sem esses predadores, mais pragas sobrevivem e danificam as colheitas. Com o tempo, os insectos ficam mais fortes e sobrevivem até mesmo a venenos fortes. Estes produtos químicos caros são perigosos e devem ser evitados sempre que possível.



Este ano milho.



Próximo ano feijão.

A pulverização de plantas com um pouco de sabão pode manter as pragas controladas sem venenos fortes. O óleo vegetal também mata muitos insectos.



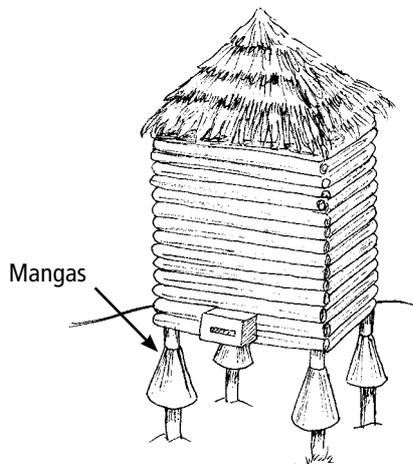
Se tem um pulverizador, limpe-o bem, em seguida, coloque dentro um pouco de água e óleo vegetal. Agite antes de pulverizar para matar pulgões e outras pragas.

## Guarde os alimentos que cultiva

O cultivo de alimentos não é bom se o alimento apodrece ou é comido por pragas. Secagem, fazer pickles, salga e fermentação são formas tradicionais para manter os alimentos seguros para comer depois da temporada de cultivo terminar.

## Para os grãos e feijões

- Seque e armazene os grãos logo após a colheita. (Deixar os grãos no campo leva a perda de uma grande quantidade)
- Armazene num lugar seco, **longe do solo**, e em recipientes que podem ser fechados hermeticamente. Para uma grande colheita você pode construir um celeiro erguido, como este. Pequenas quantidades podem ser seladas em barris ou outros recipientes fechados.



Limpe a área e retire todas as plantas. Os ratos são atraídos por restos de alimentos, e áreas escuras protegidas onde podem por ninho. Remova-os da área.

Mantenha os recipientes de armazenamento bem fechados e repare rapidamente qualquer buraco.

**Os ratos podem passar através de furos muito pequenos.**

Mantenha os recipientes de armazenamento de grãos a um nível mais alto que o solo.

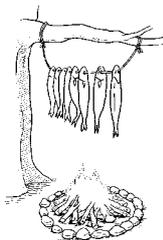
**Os roedores podem subir.** Limpe e mantenha afastada qualquer coisa que toque no recipiente de armazenamento e ponha mangas a volta das suas pernas.

**Ponha cães ou gatos** para manter os roedores a distância.

- Em certos locais da Índia, os agricultores misturam folhas de neem (nim ou amargosa) com os grãos armazenados. Neem é um pesticida natural e seguro e mantém os insectos afastados. Nos Camarões, os agricultores embalam firmemente feijões, por exemplo feijão de corda, nhemba, secas e cinzas de madeira em vasos de barro para armazenamento. As cinzas mantém longe os gorgulhos. Em outros lugares, feijões secos são armazenados em óleo. Estas são formas seguras e excelentes para armazenar grãos e feijões e proteger os alimentos para uso posterior.
- Os grãos com fungos devem ser destruídos. Os fungos contém toxinas.

### Le séchage

Peixe seco, frutas, carne e vegetais podem fornecer vitaminas, minerais e proteínas nos momentos em que você não pode cultivar ou produzir alimentos. Seque os alimentos mais rapidamente e com menos poeira, mantendo-os longe do chão. Uma cesta rasa com buracos pequenos, ou uma rede permite que o ar passe por baixo, e seque o alimento mais rapidamente. Cubra os alimentos a secar com um pano fino para evitar os insectos e o pó.

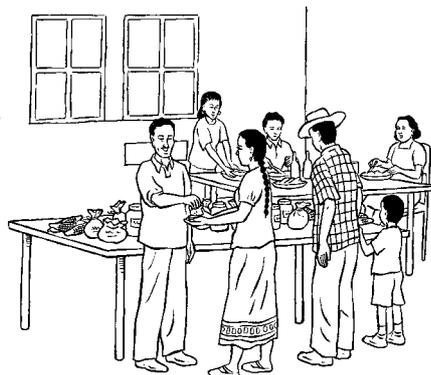


Os vegetais devem normalmente ser levemente cozidos antes da secagem. Seque os legumes e as frutas até que estejam quase secos, mas ainda contenham umidade suficiente para serem saborosos. A carne e o peixe podem secar sob o fogo.

Mantenha os alimentos secos em lugar escuro e fresco, em sacos ou recipientes fechados.

### Compartilhe com os seus vizinhos

Algumas comunidades têm a tradição de partilhar os alimentos com aqueles necessitam. Por exemplo, quando as famílias vão para os serviços religiosos, eles trazem um pouco de grãos para compartilhar. Pequenas quantidades de grãos de muitas famílias se juntam numa grande quantidade de grãos armazenados. Depois, se o rendimento das culturas de algumas famílias baixam, o grão armazenado é oferecido a essas famílias em dificuldades. Alguns grupos criaram “bancos formais de arroz”, onde as famílias deixam arroz durante a época da colheita para emprestar às pessoas necessitadas durante a estação seca.



## Soluções locais para a fome na comunidade

A cidade de Belo Horizonte no Brasil está trabalhando para eliminar a fome e a pobreza dos seus cidadãos e produtores de alimentos que vivem nas proximidades. Na década de 1990, o governo local declarou que os alimentos são um direito do ser humano, e iniciou programas novos para dar suporte a esse direito. Por exemplo:

- Fornecer refeições saudáveis as crianças nas escolas.
- As pessoas pobres recebem uma cesta básica de alimentos nutritivos todas as semanas.
- Três grandes restaurantes do bairro servem refeições nutritivas simples, de baixo custo. Os clientes habituais podem sugerir melhorias nesses restaurantes.
- A cidade compra frutas e legumes para os seus programas alimentares directamente dos pequenos agricultores que vivem perto da cidade. Também se estabeleceram mercados dos agricultores, onde estes podem vender os seus produtos a preços justos. Isso mantém os pequenos agricultores nas suas terras, para que eles não tenham que se deslocar para a cidade. Isso também garante um fornecimento adequado de frutas e legumes frescos para as pessoas que vivem na cidade.
- Os preços dos alimentos básicos em dezenas de mercados são rastreados. Em seguida, esses preços são afixados em locais públicos, na televisão e na rádio para que as pessoas saibam onde obter o melhor preço, e os mercados privados são obrigados a manter preços justos.



Estes programas melhoraram muito e de forma rápida a saúde do povo de Belo Horizonte. O número de mortes de crianças reduziu para metade desde que esses programas começaram.

# Alimentar-se bem para a boa saúde: Medicamentos

## Medicamentos para vermes

Os medicamentos por si só não são suficientes para se estar livres de infecções por vermes durante muito tempo. A higiene pessoal e limpeza pública também são necessárias. As infecções por parasitas podem facilmente transmitir-se entre os membros de uma família, por isso, quando uma pessoa tem vermes é aconselhável tratar também toda a família.

### Mebendazol

---

O mebendazol actua contra a ancilostomíase, trichiuris, lombrigas, e oxiúris. Ele pode actuar contra a triquinose, mas não é o melhor medicamento para esta doença. Embora os efeitos adversos não sejam frequentes, pode haver dor intestinal ou diarreia se a pessoa está com muitos parasitas.

#### Importante

Evite o mebendazol nos primeiros 3 meses de gravidez pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. Não dê mebendazol as crianças com menos de 1 ano de idade.

#### Como usar

##### Oxiúris

→ **Criança de 1 ano a adulto:** dê 100 mg, uma única vez por via oral. Repetir após 2 semanas, se necessário.

##### Ascáris (lombrigas), trichuris e ancilostomíase

→ **Criança de 1 ano a adulto:** dê 100 mg duas vezes por dia durante 3 dias (6 comprimidos no total)

**OU**

dê um comprimido de 500 mg uma única vez.

**Para prevenir a ascariíase (lombrigas),** onde esta infecção é comum

→ **Criança de 1 ano a adulto:** dê 500 mg, a cada 4 a 6 meses.

##### Para triquinose

→ **Criança de 1 ano a adulto:** dê 200 a 400 mg, 3 vezes ao dia, durante 3 dias. Em seguida, dê 400 a 500 mg, 3 vezes ao dia por mais 10 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um corticoesteróide, como por exemplo a prednisolona, 40 a 60 mg uma única vez por dia, durante 10 a 15 dias .

## Albendazol

---

O albendazol é semelhante ao mebendazol, mas é muito mais caro. É activo contra a ancilostomíase, trichiuriase, lombrigas, oxiúrise, triquinose. Os efeitos adversos são raros.

### Importante

Evite o albendazol nos primeiros 3 meses de gravidez porque pode prejudicar o bebê em desenvolvimento. Não dê a crianças com menos de 1 ano de idade.

### Como usar

#### Oxiúris, Ascáris (lombrigas), Trichuris e Ancilostomíase

- **1 a 2 anos:** dê 200 mg de uma única vez.
- 2 anos a adulto:** dê 400 mg de uma única vez. Repetir em 2 semanas, se necessário.

#### Triquinose

- **Crianças a partir de 1 ano a adultos:** Dê 400 mg duas vezes por dia durante 8 a 14 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um corticoesteróide, por exemplo prednisolona, 40 a 60 mg uma única vez por dia, durante 10 a 15 dias.

## Pamoato de Pyrantel, Embonato de Pyrantel

---

O pirantel actua contra oxiuris, ancilostomíase, ascáris (lombriga), mas pode ser caro. Ocasionalmente, provoca vômitos, tonturas ou dor de cabeça. Não dê a pessoas que estejam a tomar piperazina (outro medicamento anti-parasita).

### Como usar

**Na ancilostomíase e ascariíase (lombrigas):** dê apenas uma dose única

**Na oxiuris:** dê uma dose única, espere durante 2 semanas, e depois dê outra dose.

- Dê 10 mg por kg. Assim:

**Menores de 2 anos:** dê 62 mg (¼ de 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-convulsivante 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 a criança é muito pequena e ainda não consegue engolir, esmague o comprimido e misture com 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.

# Vitaminas e suplementos minerais

## Multivitaminas

Os alimentos nutritivos são a melhor fonte de vitaminas. Mas quando a alimentação adequada não está disponível ou durante a gravidez quando as mulheres têm uma maior necessidade de nutrientes, devem ser usados suplementos vitamínicos.

Os suplementos vitamínicos e de minerais apresentam-se sob várias formas, mas os comprimidos são mais baratos. As injeções de multivitaminas são desnecessárias, constituem um desperdício de dinheiro, e podem provocar dor e infecções. Os tónicos e os elixires muitas vezes, não incluem as vitaminas que são necessárias e normalmente são muito caros para o pouco benefício que trazem.

### Como usar

A maioria das multivitaminas é tomada como 1 comprimido por dia, mas deve ler folheto informativo para ter mais informações.

## Vitamina A, retinol

---

Para prevenir a cegueira noturna e xerofthalmia.

Em áreas onde a cegueira noturna e a xerofthalmia são problemas comuns, as pessoas precisam de frutas e legumes amarelos, folhas verdes escuras, e alimentos como ovos e fígado. Uma vez que isto nem sempre é possível — pelo menos a curto prazo — pode ser boa idéia dar às crianças e as mães que acabam de ter bebé um suplemento de vitamina A a cada 6 meses.

### Importante

Geralmente não se pode obter vitamina A em excesso a partir dos alimentos. Mas a vitamina A em excesso na forma de cápsulas, comprimidos, ou óleo é perigosa. Não use mais do que a dose recomendada.

### Como usar

Para as crianças pequenas, você pode esmagar os comprimidos e misturá-los com um pouco de leite materno. Ou abrir a cápsula e espremer o líquido para dentro da boca da criança.

#### Para prevenir ou tratar a deficiência de vitamina A

- ➔ **6 meses a 1 ano:** dê 100,000 unidades por via oral uma única vez.
- 1 ano a adulto:** dê 200,000 unidades por via oral uma única vez. Repita a dose a cada 6 meses.
- As mães:** dê 200,000 unidades por via oral dentro de 6 semanas após o parto. A vitamina A protege a mãe e também passa para o bebé através do leite materno.

#### Crianças com sarampo

A vitamina A previne a cegueira e a pneumonia - duas complicações comuns do sarampo.

- ➔ **6 meses a 1 ano:** dê 100,000 unidades por via oral, uma única vez ao dia durante 2 dias.
- Mais de 1 ano:** dê 200,000 unidades por via oral, uma única vez ao dia durante 2 dias.

(Se a criança recebeu uma dose de vitamina A nos últimos 6 meses, dê o tratamento só para um dia)

Se a pessoa estiver gravemente malnutrida ou já tiver começado a perder a visão, repita a dose de vitamina A após 2 semanas.

## Vitamina B6, piridoxina

As pessoas com tuberculose que estão a fazer tratamento com isoniazida (INH), por vezes, desenvolvem falta de vitamina B6. Os sinais de deficiência de vitamina B6 incluem: dor ou formigueiro nas mãos ou nos pés, espasmos musculares, nervosismo e problemas de sono.

### Como usar

Dê vitamina B6 todos os dias se a pessoa está a tomar isoniazida.

#### Para prevenir a deficiência de B6

- **Bebês e crianças pequenas:** dê 10 mg por dia.
- Crianças maiores e adultos:** dê 25 mg por dia.

#### Para tratar a deficiência de B6

- **Recém-nascidos a 2 meses:** dê 10 mg uma vez por dia, durante o tempo que existirem quaisquer sinais de deficiência.
- Crianças maiores de 2 meses:** dê entre 10 a 20 mg, 3 vezes por dia durante o tempo que existirem quaisquer sinais de deficiência.
- Adultos:** dê 50 mg, 3 vezes por dia durante o tempo que existirem quaisquer sinais de deficiência.

## Iodo

O sal iodado e os mariscos são as melhores formas de obter iodo em quantidade suficiente. Nos locais onde não é possível obtê-los, e onde há bócio ou hipotireoidismo (Cretinismo), dê suplementos de iodo.

### Como usar

Com cápsulas:

- **Recém-nascidos a 1 ano:** dê 100 mg uma vez por ano.  
Se tiver uma cápsula de 200 mg, corte-a e esprema o conteúdo num copo pequeno, e faça o melhor para alimentar o bebê com metade (1/2) desse líquido. É normal que não seja exacto, mas não dê todo o conteúdo da cápsula a um bebê pequeno.
- 1 a 5 anos:** dê 200 mg uma vez por ano.
- 6 anos a adulto:** dê 400 mg uma vez por ano.
- Na mulher grávida,** para protege-la do bócio e ao seu bebê da deficiência: dê 400 mg uma vez durante a gravidez. Se for possível no início da gravidez é melhor, mas a qualquer momento durante a gravidez está bem.

Com óleo iodado:

- **1 a 5 anos:** dê 0,5 ml (240 mg) uma vez por ano.
- 6 anos a adulto:** dê de 0,5 a 1 ml (480 mg) uma vez por ano.
- Mulheres grávidas:** dê 1 ml (480 mg) uma vez, o mais possível no início da gravidez. Repetir 1 ano após o parto.

## Ferro, sulfato ferroso, gluconato ferroso

O sulfato ferroso, é útil no tratamento ou na prevenção da maioria dos casos de anemia. O tratamento com sulfato ferroso por via oral dura geralmente pelo menos 3 meses.

O ferro actua melhor quando tomado com vitamina C (quer comendo frutas e legumes, ou tomando comprimidos de vitamina C).

### Efeitos adversos



O ferro por vezes provoca perturbações no estômago por isso é melhor tomar com as refeições. Além disso, pode causar obstipação especialmente em pessoas idosas, e pode fazer com que as fezes fiquem escuras (pretas). Veja conselhos sobre obstipação na página 37 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas.

Beber suplementos de ferro em líquido escurece os dentes. Beba-o através de uma palhinha ou escove os dentes depois de toma-lo.

### Importante

Verifique se a dose é correcta. O sulfato ferroso em excesso é um veneno. Não dê ferro a pessoas gravemente malnutridas. Espere até que elas recuperem a sua saúde.

### Como usar



As diferentes apresentações de ferro contêm diferentes concentrações deste mineral. Por exemplo, um comprimido de 300 mg de sulfato ferroso contém cerca de 60 mg de ferro. Mas um comprimido de 325 mg de gluconato ferroso contém 36 mg de ferro. Por isso, leia o folheto informativo dos seus comprimidos, xarope, ou outro suplemento de ferro para saber o seu teor em ferro .

#### Para PREVENIR a anemia em mulheres grávidas e lactantes

- ➔ Dê 300 mg de sulfato ferroso (60 mg de ferro) por dia. Um suplemento contendo uma combinação de ferro e ácido fólico é melhor, porque o ácido fólico ajuda a prevenir os defeitos a nascença e deve também ser tomado diariamente por mulheres grávidas e por aquelas mulheres que planeiam engravidar.

#### Para TRATAR a anemia:

- ➔ Dê sulfato ferroso uma vez por dia, ou divida em duas doses, se provoca perturbações no estômago

#### DOSE DE SULFATO FERROSO POR IDADE

GRUPO ETÁRIO	QUANTO POR DOSE	QUANTOS COMPRIMIDOS DE 300 MG	QUANTO DE FERRO TOTAL
Menores de 2 anos	➔ 125 mg de sulfato ferroso	➔ Use xarope de ferro ou esmague cerca de ¼ de um comprimido de sulfato ferroso de 300 mg no leite materno	➔ Dê o suficiente para fornecer 25 mg de ferro
2 a 12 anos	➔ 300 mg de sulfato ferroso	➔ 1 comprimido de 300 mg de sulfato ferroso	➔ Dê o suficiente para fornecer 60 mg de ferro
12 anos a adultos	➔ 600 mg de sulfato ferroso	➔ 2 comprimidos de 300 mg de sulfato ferroso	➔ Dê o suficiente para fornecer 120 mg de ferro

## Zinco

---

O zinco ajuda as crianças com diarreia a melhorarem mais rápido. Deve ser administrado além da bebida reidratante.

### Como usar

Para os bebês, os comprimidos podem ser esmagados e misturados com leite materno ou um pouco de água. Pode ser que consiga obter um “comprimido dispersível”, que se dissolve rapidamente e facilmente em líquidos.

- **Recém-nascidos a 6 meses:** dê 10 mg, uma vez por dia durante 10 a 14 dias.
- Mais de 6 meses:** dê 20 mg, uma vez por dia, durante 10 a 14 dias.

## Antibióticos combatem infecções

### Cotrimoxazol, trimetoprim/sulfametoxazol, TMP–SMX

---

O Cotrimoxazol, é uma combinação de dois antibióticos, é barato e actua contra muitas infecções. É um medicamento importante para as pessoas com HIV pois previne muitas das infecções que surgem como resultado da infecção pelo HIV. Veja HIV e SIDA (em desenvolvimento).

### Importante

Evite dar cotrimoxazol a bebês com menos de 6 semanas de idade e a mulheres nos últimos 3 meses da gravidez. A alergia a este medicamento é comum. Os sinais de reacção alérgica são febre, dificuldade respiratória, ou erupção cutânea. Pare de usá-lo se desenvolver uma erupção cutânea ou se acha que pode ter uma alergia.

### Como usar

O Cotrimoxazol apresenta-se em diferentes dosagens de cada um dos dois medicamentos nele contidos. Assim, pode ser 200/40 (ou seja, tem 200 mg de sulfametoxazol e 40 mg trimetoprim) ou 400/80 ou 800/160. Por vezes, a dose pode ser descrita apenas em termos da quantidade de trimetoprim (o segundo número).

- **6 semanas a 5 meses:** dê 100 mg de sulfametoxazol + 20 mg de trimetoprim, duas vezes por dia durante 5 dias.
- 6 meses a 5 anos:** dê 200 mg de sulfametoxazol + 40 mg de trimetoprim, duas vezes por dia durante 5 dias.
- 6 aos 12 anos:** dê 400 mg de sulfametoxazol + 80 mg de trimetoprim, duas vezes por dia durante 5 dias.
- Mais de 12 anos:** dê 800 mg de sulfametoxazol + 160 mg trimetoprim, duas vezes por dia durante 5 dias.

## Amoxicilina

---

A amoxicilina é uma penicilina de amplo espectro, o que significa que ela actua contra muitos . Geralmente pode ser usada como a ampicilina. Se vir uma recomendação para a amoxicilina neste livro, muitas vezes pode usar a ampicilina na dose correcta em seu lugar. Ambas são muito seguras e são especialmente úteis em bebês e crianças pequenas.

### Efeitos adversos

A amoxicilina provoca náuseas e diarreia (mas não tão frequentemente como a ampicilina). Evite dar amoxicilina as pessoas com diarreia se puder dar um outro antibiótico em seu lugar.

Um outro efeito adverso comum da amoxicilina é a erupção cutânea. Papulas e bolhas com prurido que aparecem e desaparecem em poucas horas são, provavelmente, um sinal de alergia à penicilina. Pare imediatamente de dar o medicamento e nunca mais dê à pessoa nenhum medicamento da família das penicilinas pois as reacções alérgicas podem ser mais graves e até mesmo fatais. Para alguns problemas, a eritromicina pode ser usada como alternativa. (Veja a página 45 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas). Uma erupção plana que se parece com o sarampo, e que geralmente começa uma semana após o iniciar o tratamento e leva dias para desaparecer, não é necessariamente uma alergia. É impossível ter a certeza se a erupção é uma alergia ou não, por isso é melhor parar de tomar o medicamento.

### Importante

A resistência à amoxicilina está aumentando e é cada vez mais comum. Dependendo do local onde mora, ela pode já não actuar contra o staphylococcus, gonorréia, shigella, ou outras infecções.

### Como usar

A amoxicilina actua bem quando administrada por via oral. Para dar comprimidos ou cápsulas a um bebê, esmague os comprimidos ou esvazie a cápsula e divida o pó para obter a quantidade (dose) que precisa. Em seguida, misture-o em um pouco de leite materno. Dê o leite e o medicamento ao bebê com um copo ou colher.

Tal como acontece com os outros antibióticos, dê sempre por pelo menos o menor número de dias, abaixo recomendados. Se a criança ainda tem sinais de infecção, continue a dar a mesma dose todos os dias até que todos os sinais de infecção tenham desaparecido por pelo menos 24 horas. Se a pessoa tomou o medicamento pelo número máximo de dias e continua doente, pare de dar o antibiótico e procure ajuda médica. Para as pessoas com HIV, dê sempre o antibiótico pelo número máximo de dias recomendado.

Da mesma forma, a dose do antibiótico a tomar depende da idade e peso da pessoa e gravidade da infecção. Em geral, dê a dose mais baixa para uma pessoa mais magra ou uma infecção mais ligeira, e uma dose maior para as pessoas mais gordas ou com infecção grave.

➔ 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.