

# GUIA BÁSICO

PARA RISCOS E CUIDADOS  
COM A SAÚDE APÓS  
ENCHENTES

Informe Técnico/CEVS  
2023



O contato com águas contaminadas nos eventos naturais, como as enchentes, traz preocupações de saúde pública. Nestes eventos a população deve estar **ATENTA** as seguintes questões:

**Doenças transmitidas pelo contato com a água das inundações**

**Doenças relacionadas ao consumo de água ou alimentos contaminados**

**As condições sanitárias em abrigos**

**Doenças transmissíveis, principalmente em abrigos**

**A ocorrência de lesões e tétano acidental e choques elétricos**

**Acidentes com animais peçonhentos**

**Problemas respiratórios e alergias relacionadas à presença de umidade e mofo no ambiente**

**Doenças relacionadas à higiene pessoal e alimentar precárias**

As ações de saúde **IMEDIATAS** são relacionadas a limpeza da casa atingida pela enchente, algumas medidas devem ser adotadas:

1. Uso de luvas, botas de borrachas ou outro tipo de proteção para as pernas e braços (como sacos plásticos duplos), para evitar o contato da pele com a água contaminada;
2. Descarte para a coleta pública tudo o que não puder ser recuperado e remova – com escova, sabão e água limpa – a lama que restou nos ambientes, utensílios, móveis e outros objetos da casa;
3. Jogue fora medicamentos e alimentos (frutas, legumes, verduras, carnes, grãos, leites e derivados, enlatados) que entraram em contato com as águas da enchente, mesmo que estejam embalados com plásticos ou fechados, pois, ainda assim, podem estar contaminados.
4. No caso dos utensílios domésticos (panelas, copos, pratos e objetos lisos e laváveis), lave-os normalmente com água e sabão. Depois, prepare uma solução desinfetante, diluindo um copo (200 ml) de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) em quatro copos de água (800 ml). Mergulhe na solução os objetos lavados, deixando-os ali por, pelo menos, uma hora.
5. Lave pisos, paredes, bancadas e quintal com água e sabão. Desinfete, em seguida, com água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) na proporção de 200 ml para um balde com 20 litros de água limpa, deixando agir por 30 minutos.

## QUESTÕES DE SAÚDE A SEREM OBSERVADAS

### LEPTOSPIROSE:

Doença bacteriana encontrada na urina do rato e que pode entrar pela pele humana, que tem seu risco aumentado após inundações, quando há o contato com a água contaminada.

**Fique atento:** A bactéria pode entrar no corpo através de cortes ou arranhões ou através dos olhos, nariz ou boca;

**Boas Práticas:** Cubra os cortes ou arranhões com bandagens à prova d'água, não ande descalço, use luvas e sapatos impermeáveis;

**Evite:** nadar, tomar banho ou ingerir água que possa estar contaminada com água de enchente;



**Mediante os sintomas será preciso procurar um médico imediatamente e relatar que teve contato com alagamentos.**

### HEPATITE A:

Doença causada por um vírus que pode ser transmitido pela ingestão de água ou alimentos contaminados com esgoto/dejetos humanos, o que ocorre durante as enchentes.

**Fique atento:** O período de incubação médio é de 4 semanas e pode ter sintomas entre 15 e 45 dias após o contato. Muitas pessoas podem não apresentar sintomas, sendo mais frequente à medida que aumenta a faixa etária;

**Boas Práticas:** Higiene adequada, desinfecção de objetos, bancadas e chão;

**Observe os Sintomas:** Mal-estar, prostração, febre, mialgia, náuseas, vômitos e icterícia (pele e olhos amarelados);

A vacina Hepatite A está disponível no SUS, e excepcionalmente para situações de enchente, a aplicação da vacina em adultos será realizada dispensando a avaliação prévia junto ao CRIE, mantendo as indicações do **Programa Nacional de Imunizações** e os registros nos sistemas de informação vigentes.

### ACIDENTES POR ANIMAIS PEÇONHENTOS:

Durante eventos com excesso de chuvas, pode haver o desalojamento de alguns animais, como os peçonhentos (aranhas, serpentes, escorpiões e lacraias irão buscar locais secos).

**Fique atento:** Aos ambientes usados como esconderijo para estes animais, como: locais com entulhos, empilhamento de madeira, tijolos, telhas e na remoção da Lama;

**Boas Práticas:** Lave o local da ferida com água e sabão, e mantenha a vítima sentada ou deitada. Se a ferida for na perna ou no braço, mantenha-os em posição mais elevada. Leve a vítima ao serviço de saúde mais próximo para que possa receber atendimento.

**Evite:** Não amarre e não corte o local da ferida;

Em casos de acidentes com animais peçonhentos, entre em contato com o **CIT** pelo telefone **0800 721 3000**

A **ligação é gratuita** e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas por dia durante os 7 dias da semana

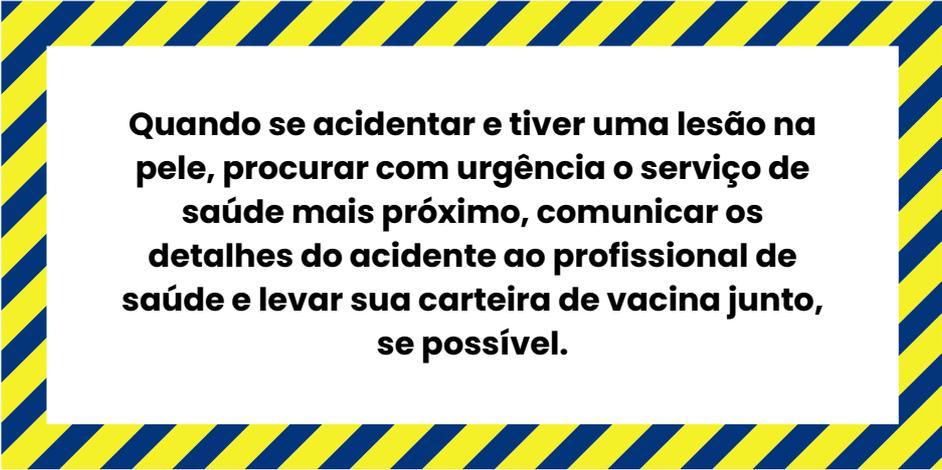
## TÉTANO ACIDENTAL:

Pode ocorrer pela contaminação de ferimentos de pele ou em mucosas com terra, poeira, fezes de animais ou humanas que contenham esporos da bactéria que ocasiona a doença. O contato com os entulhos e os destroços durante os desastres podem provocar lesões na pele e, conseqüentemente, o adoecimento por tétano acidental.

**Fique atento:** O período de incubação varia em média de 3 a 21 dias;

**Boas Práticas:** Não ande descalço, use luvas e sapatos impermeáveis;

**Observe os Sintomas:** febre baixa, dificuldade de deglutição hipertonia muscular, hiperreflexia, espasmos e contraturas musculares generalizadas, com o paciente lúcido.



**Quando se acidentar e tiver uma lesão na pele, procurar com urgência o serviço de saúde mais próximo, comunicar os detalhes do acidente ao profissional de saúde e levar sua carteira de vacina junto, se possível.**

## DOENÇAS DIARREICAS

São causadas por bactérias, vírus e parasitas encontrados nos microrganismos presentes nos esgotos e nas fezes de animais. A circulação frequente é dos norovírus que atinge todas as faixas etárias, somado aos enterovírus, Rotavírus, bactérias como *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigella*, e outras.

**Fique atento:** Durante as enchentes e inundações os microrganismos presentes em esgotos podem se misturar à água e à lama das enxurradas, além de contaminar alimentos, utensílios e louças. É necessário observar que não se faça o consumo de água contaminada;

**Boas Práticas:** Mantenha a hidratação;

**Evite:** O consumo de água de fonte não confiável;

**Observe os Sintomas:** Presença de diarreia (aquosa, com muco ou sangue), mal-estar geral, dor abdominal, náusea, vômito e febre.

## ABASTECIMENTO PÚBLICO DE ÁGUA E SEGURANÇA HÍDRICA

**Para assegurar a retomada do abastecimento público de água e garantia da segurança hídrica algumas ações devem ser tomadas:**

1. Esvazie a caixa d'água ou cisterna caso elas tenham sido invadidas pela água da enchente. Esfregue suas paredes com escova e pano limpo. Coloque 1 litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água. Deixe por um período de duas horas e esvazie;
2. Observe se foi realizada a limpeza e desinfecção dos reservatórios públicos de armazenamento de água tratada;
3. Para as residências que não possuem reservatórios domiciliares, recomenda-se que, após restabelecimento do abastecimento de água, deixe a água das torneiras correr por alguns minutos, a fim de descartar a água contaminada que estava acumulada nos canos;
4. Observe se ocorreu o restabelecimento do sistema de tratamento de água junto à empresa prestadora, com a manutenção da concentração de cloro residual livre entre 0,50 e 5,0 mg/L, mantendo um tempo de contato do agente desinfetante com a água por 1h, a fim de garantir a ocorrência do processo de desinfecção.



**Em caso de contato com água de enchente ou lama, procure a unidade de saúde mais próxima!!**

### **A ÁGUA POTENCIALMENTE CONTAMINADA COM A ENCHENTE DEVE SER TRATADA**



**Quando a segurança da água for questionável, filtre e ferva a água antes de utilizá-la.**

**Ou após filtrar, coloque duas gotas de solução de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) para cada litro de água e aguarde 30 minutos antes de usar.**

## **SAÚDE DO TRABALHADOR**

Em um contexto de enchente, diversos trabalhadores, para além daqueles afetados no próprio território em situação de emergência em saúde pública, são mobilizados para trabalhar na resposta a emergência e recuperação do território, tais como: bombeiros, defesa civil, profissionais da saúde, equipes de limpeza, voluntários, entre outros.

*"Na ocorrência de enchentes e inundações, os trabalhadores são particularmente expostos a fatores e situações de risco que podem desencadear doenças e agravos característicos desse tipo de desastre, tais como acidente por animais peçonhentos, intoxicação exógena, violências interpessoais/autoprovocadas, leptospirose, hepatite A, doenças de transmissão hídrica e alimentar, arboviroses e outras doenças de transmissão vetorial" (BRASIL, 2022, p. 2).*

Além dos riscos à saúde já citados anteriormente, que também podem ter relação com o trabalho dependendo do contexto em que ocorrem, é preciso se atentar para outras doenças e agravos relacionados ao trabalho. Portanto, alguns cuidados devem ser redobrados tendo em vista os processos e ambientes de trabalho desfavoráveis que uma enchente ou inundação pode proporcionar. Entre eles podemos citar:

## ACIDENTE DE TRABALHO (TÍPICOS E DE TRAJETO)

Todo e qualquer acidente, de gravidade mais leve ou alta, que ocorre durante o exercício de atividade laboral (acidente de trabalho típico) ou durante trajeto do trabalho para residência ou vice-versa.

**Fique atento:** Qualquer descuido em uma situação de estresse agravado por um cenário de emergência em saúde pode levar a ocorrência de um acidente de trabalho tais como: quedas, choques elétricos, torsões etc.

**Boas Práticas:** O uso de Equipamentos de Proteção Individual é fundamental para a mitigação deste tipo de acidente, tais como: botas de borracha, luvas ou outros específicos para atividade desempenhada. Estar com a caderneta de vacinação (covid-19, difteria, hepatite B, sarampo, caxumba, coqueluche, pneumonia, poliomielite, doenças diarreicas por rotavírus, rubéola e tétano) em dia e procurar um serviço ou equipe de saúde em caso de acidente.

**Evite:** Entrar em contato direto com água contaminada, contato com fiação elétrica submersa ou durante tempo chuvoso.

## ACIDENTES DE TRABALHO COM EXPOSIÇÃO A MATERIAL BIOLÓGICO:

São acidentes que podem causar infecção por contato com materiais orgânicos potencialmente contaminados.

**Fique atento:** A exposição a material biológico pode transmitir mais de 50 tipos de patógenos, incluindo HIV, hepatites B e C.

**Boas Práticas:** Para prevenir a exposição a material biológico, é importante usar equipamentos de proteção individual (EPI), descartar materiais com conteúdo orgânico de forma correta, lavar as mãos com frequência e se vacinar contra a hepatite B. Em caso de acidente, lave a área afetada com água corrente e sabão, sem pressionar ou esfregar. Procure atendimento médico o mais rápido possível, dentro de 72 horas, para realizar testes e, se necessário, receber profilaxia pós-exposição (PEP).

**Evite:** Entrar em contato com materiais perfurocortantes sem o uso de luvas ou descartá-los em local inadequado.

## INTOXICAÇÕES EXÓGENAS

A intoxicação exógena é uma condição causada pela exposição a substâncias tóxicas que podem prejudicar o funcionamento do organismo.

**Fique atento:** As intoxicações podem ocorrer de três maneiras: por ingestão, inalação ou contato direto.

**Boas Práticas:** Para evitar acidentes, leia as instruções de aplicação dos pesticidas com cuidado e utilize os produtos de acordo com as regras de segurança.

Após o uso, feche as embalagens e guarde-as em local seguro. Sempre prefira produtos com embalagens seguras e guarde-os em seus recipientes originais. Só use medicamentos sob orientação médica e nas doses indicadas. Em caso de intoxicação ligue para o Centro de Informação Toxicológica: 0800 721 3000.

**Evite:** Andar descalço para evitar picadas de animais peçonhentos; misturar produtos químicos e de limpeza.

## TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO:

**Fique atento:** Sintomas como choro fácil, tristeza, medo excessivo, doenças psicossomáticas, agitação, irritação, nervosismo, culpa, desorientação, ansiedade, taquicardia, sudorese e insegurança podem indicar sofrimento emocional, que pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Em situações de crise, a maioria da população afetada apresenta sintomas de estresse. Estas reações apresentadas são consideradas normais, tendo em vista a intensidade das experiências vividas. Inclusive, importante ficar atento pois tais reações ao estresse podem resultar em violências contra o trabalhador.

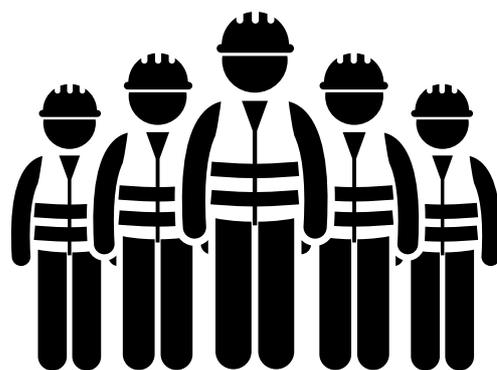
Os sintomas serão mais ou menos persistentes, de acordo com o tipo de evento vivido e com a resiliência particular de cada pessoa. Assim, até 72h depois do evento a reação de estresse é normal, com sintomas como taquicardia, sudorese, hiperatividade, aflição, agressividade, agitação desordenada, fuga, pânico, crise emocional, incapacidade de reagir e paralisia.

Até três meses depois do evento ocorre a fase de assimilação, em que o estresse agudo pode estar presente com evitamentos, reação ansiosa, revisão do desastre e dissociação.

Após três meses do evento, pode estar presente sintomas associados a ansiedade e depressão, transtorno de comportamento, transtornos somáticos, transtorno psicótico e transtorno do estresse pós-traumático.

**Boas Práticas:** Fale com pessoas de confiança na família, amigos e comunidade; busque profissionais que lhe escute, aconselhe e apoie. Tente contar com o apoio dos seus colegas de trabalho, compartilhando suas emoções e reações. É importante ter consciência do próprio estresse, reconhecendo os sinais, administrar, pedir ajuda; estar atento a mudanças de hábitos, atitudes e reações em si mesmo e nos outros; lembrar que problemas físicos (dor de cabeça e lombares, alterações gastrointestinais) podem ser sinais de estresse. É impossível cuidar do outro sem cuidar de si mesmo.

**Evite:** Apesar de ser importante informar-se regularmente sobre os acontecimentos, recomenda-se evitar estar o tempo todo escutando as notícias, visto que o excesso de informação pode aumentar a ansiedade.



## DERMATOSES OCUPACIONAIS

As dermatoses ocupacionais (DO) são doenças de pele, unhas, cabelos e mucosas causadas ou agravadas por condições ou agentes presentes no trabalho.

**Fique atento:** Diversos agentes e condições podem causar dermatoses ocupacionais, como substâncias químicas, agentes físicos e agentes biológicos.

**Boas Práticas:** Os EPIs são equipamentos projetados para proteger o trabalhador de agentes nocivos. Lave as mãos com frequência com água e sabão, especialmente após o contato com produtos químicos ou agentes biológicos. Use cremes hidratantes para proteger a pele do ressecamento. Use roupas adequadas para o trabalho, que protejam a pele do contato com agentes nocivos. Procure atendimento médico imediatamente se apresentar qualquer sintoma de dermatose ocupacional.

**Evite:** As substâncias químicas perigosas por alternativas menos tóxicas, ou pela adoção de técnicas de trabalho que reduzam o contato com agentes físicos ou biológicos.



**Para informações, atendimento à população e à profissionais de saúde sobre questões relacionadas à Vigilância em Saúde.**

**Telefone: 150**