

## 8. O que as pessoas devem fazer para evitar a cólera?

Na verdade, a prevenção da cólera depende da participação efetiva de todas as pessoas, as quais devem adotar, individualmente, as medidas necessárias, bem como orientar os familiares, amigos e vizinhos a seguirem as recomendações básicas.

As medidas que as pessoas devem adotar são:

- 1ª - Usar água fervida para:
  - beber;
  - preparar sucos, sorvetes e picolés;
  - escovar os dentes e lavar a boca.
- 2ª - Evitar sempre:
  - o consumo de refrescos, raspadinhas, sucos e picolés, vendidos na rua, sobre os quais haja dúvidas quanto à higiene do seu preparo;
  - os banhos em locais públicos, como praias, balneários, piscinas, etc.
- 3ª - Aumentar os cuidados com a higiene pessoal e dos alimentos:
  - as mãos devem ser cuidadosamente lavadas com água e sabão, antes de preparar os alimentos, antes de comer, depois de defecar (obrar) ou trocar fraldas de bebê;
  - o leite só deve ser tomado após haver sido fervido;
  - o consumo de alimentos crus, como frutas e verduras folhosas (alface, agrião, chicória etc) somente deve ser feito após lavados completamente com água previamente fervida;
  - outros alimentos devem ser cozidos antes de seu consumo (principalmente as verduras, legumes, peixes e mariscos), preparados na hora e consumidos logo em seguida;
  - os alimentos preparados que não forem consumidos, devem ser guardados em refrigeradores, armários ou outras formas de proteção, para que não fiquem expos-

tos a moscas, baratas, ratos;

- a água de beber deve ser mantida em recipientes limpos e com tampa; os filtros também necessitam de limpeza, inclusive suas velas, cujo bom funcionamento deve ser verificado periodicamente.
- 4ª - Defecar em:
    - instalações sanitárias (vasos, fossas, latrinas) e, se não for possível, enterrar as fezes; o papel higiênico usado deve ser jogado dentro do vaso, fossa ou latrina;
  - 5ª - Lavar e desinfetar:
    - as roupas do doente, mediante o uso de água fervente e, o local, mediante o uso de desinfetantes comuns.
  - 6ª - Comunicar imediatamente:
    - ao serviço de saúde mais próximo, o aparecimento de casos de diarreia na sua rua, bairro ou comunidade;
    - aos demais membros de sua família, vizinhos e amigos, essas medidas preventivas.

**Atenção:** Para maiores informações, consultar o serviço de saúde mais próximo ou a Comissão Municipal de Prevenção da Cólera.



Ministerio da Saude  
Secretaria Nacional de Vigilancia Sanitaria

Espanada dos Ministerios, Bloco 11 - 9º andar  
Sala 900 - Fones: (061) 226.9961 / 226.9903  
CEP 70058 - Brasilia-DF

REPRODUZIDO NA

EMATER-ES

# Educação para a Saúde

## Cólera



C x . 7  
nº 11

2

## **CÓLERA**

### **INFORMAÇÕES À POPULAÇÃO RESIDENTE EM ÁREAS DE RISCO**

#### **1. O que é a cólera?**

É uma doença causada por um micróbio denominado "*Vibrio cholerae*", que se localiza no intestino das pessoas, provocando, nos casos graves, diarreia e vômitos intensos. Em decorrência das diarreias e dos vômitos, o indivíduo perde grande parte dos líquidos de seu organismo, ficando desidratado rapidamente. Se não for tratada logo, essa desidratação poderá levar o doente de cólera à morte, em pouco tempo.

#### **2. Como se "pega" essa doença?**

A cólera é transmitida, principalmente, através da água contaminada pelas fezes e vômitos dos doentes. Também pode ser transmitida por alimentos que foram lavados com água já contaminada pelo micróbio causador da doença, e que não foram bem cozidos, ou pelas mãos sujas de doentes ou portadores. São considerados portadores aqueles indivíduos que, embora já tenham o micróbio nos seus intestinos, não apresentam nem sintomas, nem sinais da doença.

Quando ocorre uma epidemia da doença, a cólera costuma atacar mais a população adulta e as crianças maiores. Entretanto, podem ocorrer casos em qualquer idade.

#### **3. Quais são os sintomas dessa doença?**

O principal sintoma é a diarreia intensa, que começa de repente. As evacuações do doente de cólera são de cor esbranquiçada, como "água de

arroz", e não têm muco ou sangue. A febre, quando existe, é baixa. Junto com a diarreia podem aparecer, também, vômitos e cólicas abdominais.

A pessoa doente chega a evacuar, desde o início, uma média de um a dois litros por hora. Dessa maneira, a desidratação pode aparecer rapidamente e levar ao estado de choque, em poucas horas.

#### **4. Existe vacina para essa doença?**

Sim. Entretanto, não se trata de uma vacina de boa qualidade, tanto que a Organização Mundial da Saúde (OMS) não recomenda o seu uso para a proteção individual, nem para a prevenção ou controle de surtos. Quase todos os países do mundo não exigem dos seus visitantes o certificado de vacinação contra a cólera, nem mesmo daqueles provenientes de áreas afetadas pela doença.

Os principais motivos que justificam não utilizar a vacina são:

- a vacina contra a cólera apresenta reduzida proteção (abaixo de 50%); isto significa que, em cada 100 pessoas vacinadas, menos de 50 conseguem algum nível de proteção;

- a vacina contra a cólera, para alcançar esse índice de menos de 50%, precisa ser aplicada em duas doses, com um intervalo, entre a 1ª e a 2ª, de 20 dias em média, o que é mais um fator de dificuldades para os trabalhos de prevenção e controle da doença;

- mesmo a pessoa que recebe a 2ª dose só apresenta anticorpos contra a cólera depois de decorridas, pelo menos, duas semanas, e a proteção dada por esses anticorpos é de curta duração (3 a 6 meses);

- a vacina costuma causar reações, como febre, dor local intensa e até gânglios aumentados.

Para a prevenção da cólera, existem outras medidas muito mais eficazes do que a vacina e que, por isso, são as que devem ser adotadas.

#### **5. Quais são os períodos de incubação e de transmissão da doença?**

O período de incubação da cólera vai de algumas horas até cinco dias. Geralmente, esse período varia de 2 a 3 dias.

O período de transmissão é, em geral, de 7 a 10 dias. Esse período pode ser maior, no caso dos portadores que continuam eliminando o micróbio, de forma irregular, durante alguns meses ou anos. O tratamento apropriado do doente diminui o período de transmissão da doença.

#### **6. Qual é o tratamento para o paciente de cólera?**

Toda pessoa que apresentar os sintomas da doença deve ser levada imediatamente para o serviço de saúde mais próximo. A recuperação do doente de cólera depende, em grande parte, da rapidez com que a doença for diagnosticada e tratada.

O tratamento é simples e bastante eficaz, consistindo em repor os líquidos perdidos pela diarreia e vômitos, a fim de que a desidratação do doente seja corrigida. Assim, dependendo do estado do paciente, é feita a reidratação oral ou intravenosa e a administração de antibióticos selecionados pelo médico. Com o tratamento precoce e adequado, os óbitos causados pela cólera ficam abaixo de 1%.

#### **7. Como a cólera pode ser evitada?**

A cólera pode ser evitada através da adoção de três ações básicas:

1ª - controle da qualidade da água;

2ª - destino adequado das fezes;

3ª - vigilância em relação a passageiros e meios de transporte provenientes das áreas onde existem doentes de cólera.