

Criptosporidiose

O que é?

A criptosporidiose é uma doença causada por um parasita que pode infectar o intestino de pessoas, aves e animais. O parasita produz cistos (ovos) que podem sobreviver no ambiente por um longo período. Quando uma pessoa, pássaro ou animal tem criptosporidiose, eles eliminam os cistos (ovos) nas fezes (cocô).

Como se contrai a criptosporidiose?

As pessoas podem ficar doentes depois de comer ou beber algo que contenha cistos de *Cryptosporidium*. As possíveis fontes incluem:

- Beber água não tratada de rios, córregos, poços rasos ou água da chuva do telhado.
- Piscinas ou parques aquáticos que tenham sido contaminados.
- Suas mãos após trocar fraldas ou manusear animais, pássaros, etc.
- As crianças podem adoecer ao sugar brinquedos ou outros objetos que tenham sido contaminados.

Como saber se você tem a doença?

Os sintomas levam de 1 a 12 dias (geralmente 7 dias) para aparecer. Os sintomas são diarreia aquosa e cólicas estomacais. Às vezes, pode ocorrer falta de apetite, perda de peso, febre, náusea e vômito.

Algumas pessoas com criptosporidiose não apresentam nenhum sintoma, mas ainda assim eliminam os cistos (ovos) nas fezes (cocô). O exame de fezes (cocô) confirmará se a pessoa tem criptosporidiose. Um médico pode solicitar esses exames.

As pessoas que têm criptosporidiose podem transmitir a bactéria em suas fezes mesmo quando não apresentam sintomas. Isso varia de pessoa para pessoa, mas geralmente ocorre várias semanas após a contaminação.

Qual é a gravidade da doença?

Os sintomas são desagradáveis, mas não costumam ser graves ou duradouros. Em geral, as pessoas se recuperam em um mês. As pessoas que têm um sistema imunológico enfraquecido podem desenvolver uma doença prolongada mais grave. É possível contrair a criptosporidiose mais de uma vez.

O que você deve fazer se tiver criptosporidiose?

Algumas coisas que você deve fazer para cuidar de si mesmo e dos outros:

- Beba bastante líquidos. Isso é especialmente importante para crianças doentes, pois elas se desidratam com facilidade.
- **Não** retorne ao trabalho, escola ou pré-escola até que **esteja livre dos sintomas por 48 horas**. Isso inclui pessoas que lidam com alimentos, pessoas que trabalham com crianças pequenas e profissionais de saúde.
- Não use piscinas, banheiras de hidromassagem ou piscinas infantis por pelo menos duas semanas após o fim dos sintomas.
- Evite visitar pessoas hospitalizadas ou em instituições de longa permanência por pelo menos 48 horas após o fim dos sintomas.
- Lave as mãos regularmente com sabão e água quente, especialmente depois de ir ao banheiro. Seque bem as mãos depois de lavá-las.
- Se possível, não prepare alimentos para outras pessoas até 48 horas após o fim dos sintomas.
- Desinfete os banheiros regularmente.
- Use sua própria toalha; não compartilhe com mais ninguém.
- Tome banho separadamente ou dê banho nas crianças doentes depois dos outros.

Criptosporidiose

Preciso de tratamento?

As pessoas com criptosporidiose geralmente melhoram sem tratamento, mas é possível que seja prescrita medicação para aliviar os sintomas. Beba bastante líquidos. Se a pessoa doente for uma criança, procure um médico imediatamente se ocorrer algum dos seguintes sintomas:

- A criança está sonolenta ou confusa.
- A criança não está bebendo líquidos ou não consegue reter líquidos.
- Se houver sangue na diarreia ou no vômito da criança.
- Se a criança tiver dor abdominal (de barriga) intensa.
- Se a doença da criança estiver piorando ou não estiver melhorando.

Na dúvida, leve a criança de volta ao médico ou ligue para a Linha de Saúde (Healthline) no número 0800 611 116 para obter orientação gratuita.

Dicas importantes para evitar a doença gastroentérica

- **Lave e seque sempre bem as mãos**, principalmente:
 - Depois de ir ao banheiro.
 - Ao trocar a fralda de uma criança.
 - Antes e depois de preparar qualquer alimento.
 - Ao tocar em animais ou fezes de animais.
 - Ao manusear o solo, composto ou esterco.
- Sempre **cozinhe bem os produtos suínos, de aves e bovinos** (até que os sucos estejam transparentes).
- Mantenha a **carne crua separada dos alimentos prontos para consumo** durante o armazenamento e preparo.
- Lave bem as tábuas de corte e quaisquer outros utensílios depois de preparar os alimentos, especialmente a carne crua.
- Lave as frutas e os legumes, inclusive os brotos de feijão, antes de comer.
- As frutas vermelhas importadas congeladas devem ser fervidas ou aquecidas a mais de 85°C por 1 minuto antes de serem consumidas.
- Os alimentos de alto risco incluem:
 - Leite cru (não pasteurizado) e produtos lácteos crus.
 - Patês e produtos de fígado pouco cozidos.
 - Moluscos provenientes de áreas urbanas.
- **Água não tratada** de rios, córregos, poços rasos ou tanques de água da chuva pode conter bactérias e parasitas. Se você precisar beber água não tratada, por exemplo, ao acampar ou durante uma emergência, ferva-a por pelo menos um minuto antes de usá-la. Se não for possível ferver a água, adicione cinco gotas de alvejante básico sem perfume a um litro de água (ou meia colher de chá para 10 litros) e deixe agir por pelo menos 30 minutos antes de beber.
- Evite nadar no mar ou em rios por 48 horas após uma chuva muito forte.