



Doenças Entéricas e Saúde Sexual

Nota: Conteúdo contém linguagem adulta.

O que são doenças entéricas?

Doenças entéricas afetam seu estômago ou intestino. Elas podem causar sintomas como diarreia, febre ou cólicas estomacais. As doenças entéricas podem ser causadas por uma variedade de germes. Esses germes normalmente entram no corpo através da boca. Elas são adquiridas através de água e alimentos contaminados, pelo contato com animais ou seus ambientes, ou pelo contato com as fezes (cocô) de uma pessoa infectada. Muitas vezes, germes são propagados em alimentos, água ou superfícies pelas mãos de uma pessoa infectada que não as tenha lavado corretamente após usar o banheiro. Entretanto, também é possível contrair essas infecções através do contato sexual.

Como o contato sexual pode expor você a doenças entéricas?

Qualquer tipo de contato sexual que possa colocar você em contato com fezes, mesmo que não estejam visíveis, é um risco de infecção com um desses germes ou mais de um. Sexo anal e contato oral-genital apresentam alguns riscos, mas a estimulação oral como sucção ou lambida do ânus (anilingua, anilingus) pode ser especialmente arriscada.

Como você pode reduzir o seu risco de exposição a esses germes durante o contato sexual?

- Evitar a atividade sexual com pessoas que tenham diarreia ou que tenham tido diarreia recentemente. Alguns germes ainda podem ser transmitidos 2 ou 3 semanas depois de os sintomas acabarem. Pergunte ao(s) seu(s) parceiro(s) antes do sexo se ele(s) esteve (estiveram) doente(s) recentemente.
- Diminua o contato com matéria fecal durante o sexo.
 - Lave seus órgãos genitais, ânus e mãos antes e após a atividade sexual.
 - Use barreiras como preservativos ou diques dentários durante o sexo oral e oral-anal. Luvas (preferencialmente de látex) devem ser utilizadas durante o estímulo anal com os dedos ou punhos.
 - Use preservativos durante o sexo anal e vaginal para ajudar a reduzir o risco de outras infecções sexualmente transmissíveis.

O que mais você pode fazer para reduzir o seu risco de contato com esses germes por outras formas de exposição?

Para evitar pegar esses germes através de qualquer tipo de exposição:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos, inclusive:
 - Antes de comer
 - Depois de usar o banheiro
 - Antes de cozinhar
 - Depois de ajudar a limpar outra pessoa que tenha defecado (feito cocô)
 - Depois de trocar fraldas
- Evite engolir água quando nadar em lagos, rios ou mares. Lagos, rios e mares podem estar contaminados com germes de derramamentos de esgotos, de resíduos de origem animal e do escoamento de água após as chuvas. Alguns germes comuns também podem viver por longos períodos de tempo em água salgada. Clique [aqui](#) para saber mais sobre doenças de águas recreativas.
- Em viagens internacionais, siga precauções de alimentos e água. Não se esqueça de lavar as mãos com água e sabão frequentemente.

Evitar germes entéricos também pode ser importante para a sua vida profissional. Trabalhadores que lidam com alimentos ou medicamentos (chef, garçom, fornecedores de alimentos, prestadores de cuidados de saúde, etc.) que contraíam esses germes não podem trabalhar até que tenham se recuperado completamente e todos os sintomas tenham sido resolvidos. Em geral, no âmbito de regulamentos de saúde pública, **manipuladores de alimentos devem permanecer afastados do trabalho por 72 horas após seus sintomas terem sido resolvidos. No entanto, as diretrizes de exclusão podem variar de acordo com o tipo de doença.** Pode ser que eles até mesmo precisem fazer exame de fezes (cocô) para mostrar que não estão mais infectados. Isso pode significar até várias semanas afastados do trabalho (frequentemente, sem receber pagamento!).

Para saber mais sobre doenças entéricas específicas, visite www.bphc.org/AZ.

