

Mensagens-chave

■ Fique atento!

Lembre-se de que você pode ficar exposto a carraças sempre que passar algum tempo ao ar livre, inclusive quando estiver no seu jardim ou num parque.

■ Pode evitar picadas de carraças!

Ande em caminhos claramente definidos, use repelente de insetos e realize verificações regulares para a presença de carraças.

■ Algumas picadas de carraça podem resultar em doenças!

Remova as carraças com segurança e o mais rápido possível; Contacte o seu médico de família ou telefone imediatamente para o **SNS 24 – 808 24 24 24** se começar a sentir-se mal com sintomas do tipo gripal ou se desenvolver uma erupção cutânea. Lembre-se de dizer que foi picado por uma carraça ou que passou recentemente algum tempo ao ar livre.

■ Há algum programa de vigilância de carraças em Portugal?

Sim, a REde de Vigilância de VETores – REVIVE – um programa a nível nacional do Ministério da Saúde e que é coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). O REVIVE está em curso desde 2008 e tem a missão de vigiar as espécies de carraças, a sua abundância e os agentes de doença transmitidos. Anualmente é publicado um relatório de atividades que se encontra disponível no site do INSA.



Para mais informações, contacte

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

Centro de Estudos de Vetores e Doenças Infecciosas Doutor Francisco Cambournac

Av. da Liberdade n.º 5

2965-575 Águas de Moura

Telefone 265 912222

Email: cevdi@insa.min-saude.pt

Para mais informações consulte:

<http://www.insa.pt/>

<https://ecdc.europa.eu>

Aproveite o ar livre, mas esteja atento às carraças



Fique atento para evitar picadas de carraças e saiba como agir se você ou a sua família forem picados por carraças.



O que são carraças?

- As carraças são ácaros parecidos com aranhas que se alimentam do sangue de hospedeiros vertebrados como aves, répteis, anfíbios e mamíferos. Enquanto se alimentam, elas podem ingerir parasitas, bactérias ou vírus existentes nesses hospedeiros.
- As carraças também podem picar os seres humanos que passam pelos ambientes em que estas vivem e, durante a picada, podem transferir para a corrente sanguínea agentes infecciosos, que podem causar doenças no Homem.
- As carraças podem variar de cor, de avermelhadas a castanho escuro ou pretas.
- O tamanho de uma carraça pode variar de poucos milímetros a vários centímetros; a olho nu, as larvas parecem partículas de poeira, enquanto as ninfas são ligeiramente maiores, como a cabeça de alfinete ou semente de papoila, enquanto as carraças adultas totalmente alimentadas podem atingir o tamanho de um feijão.



Dimensões:

- Adultos: 7 a 15 mm
- Ninfas: 2 -3,5 mm
- Larvas: 0,5 a 1 mm

As carraças sobrevivem em muitos habitats, mas preferem áreas húmidas, como solos com cobertura de folhagem ou erva mais longa, como em bosques, pastagens, charnecas e alguns parques e jardins urbanos. As carraças não voam ou pulam. Elas movem-se principalmente subindo plantas e caminhando no chão. As carraças detectam um animal ou pessoa através das vibrações (p. ex: caminhar) e do dióxido de carbono resultante da respiração e prendem-se a um hospedeiro usando garras existentes nas extremidades das patas. Após estarem fixadas à pele, picam e alimentam-se de sangue por vários dias, antes de cair. As carraças estão activas durante todo o ano.

Quais os principais riscos para a saúde?

- As carraças podem transmitir agentes infecciosos que causam doença no Homem.

Nos dias após uma picada da carraça deve estar atento a qualquer alteração do estado de saúde, como por exemplo, febre e manchas na pele.

Na Europa, as principais doenças transmitidas por carraças são: febre escaro-nodular (febre da carraça), borreliose de Lyme, encefalite transmitida por carraça, febre recorrente transmitida por carraças, febre hemorrágica da Crimeia-Congo e anaplasmose humana.

Em Portugal, as doenças mais frequentes são a febre da carraça e a borreliose de Lyme. É importante ter consciência destas doenças e reconhecer os sintomas que podem incluir:

- Sintomas semelhantes aos de uma gripe, como febre, cansaço, dor de cabeça
- Erupção cutânea avermelhada



A febre da carraça e a borreliose de Lyme podem ser tratadas com antibióticos. Sem tratamento, estas doenças podem evoluir para condições mais graves pelo que a prevenção e a deteção precoce são fundamentais. Se sentir algum destes sintomas durante os 30 dias após a picada, por favor, entre em contacto com o seu médico ou ligue para o nº do SNS 24 – 808 24 24 24. Nem sempre é fácil aperceber-se que foi picado por uma carraça pelo que, se desenvolveu algum destes sintomas e passou algum tempo ao ar livre não se esqueça de o referir ao seu médico.

Como posso evitar as carraças?

- Ande em caminhos claramente definidos para evitar roçar na vegetação;
- Use roupas de cores claras para que as carraças possam ser vistas e removidas mais facilmente;
- Use mangas compridas, calças compridas e calçado fechado;
- Use as pernas das calças enfiadas nas meias;
- Use repelentes junto à pele e, se necessário, insecticidas nas roupas;



Como posso verificar a existência de carraças após ter estado ao ar livre?

- Crie o hábito de verificar regularmente as roupas e o corpo para se certificar que não tem carraças quando está a realizar atividades ao ar livre e novamente quando chegar a casa. Inspeccione também os seus filhos e animais de estimação.
- Esteja atento ao facto das carraças preferirem lugares quentes e húmidos e inspecione com cuidado o corpo, nomeadamente as virilhas, cintura, axilas, atrás das linhas do joelho e do cabelo. Lembre-se que podem apresentar uma dimensão diminuta, tão pequena quanto um sinal ou uma partícula de poeira.
- As crianças pequenas são comumente picadas na cabeça/couro cabeludo, portanto, devem ser cuidadosamente verificadas ao redor do pescoço, atrás das orelhas e ao longo da linha do cabelo.

O que devo fazer se se for picado?

- Remova as carraças o mais rápido possível:
- A maneira mais segura de remover uma carraça é usar uma pinça de pontas finas ou uma ferramenta de remoção de carraças; se não dispuser deles, prenda a carraça com o polegar e o indicador, utilizando papel absorvente ou algodão, para evitar o contacto direto com a carraça;
- Segure a carraça o mais próximo possível da pele;
- Rode e puxe com firmeza, pois partes bucais deixadas na pele podem causar uma infeção local;
- Limpe a área da picada com água e desinfetante e observe diariamente para detetar quaisquer alterações no local da picada;
- Contacte imediatamente o seu médico ou o SNS 24 – 808 24 24 24 se começar a sentir-se com sintomas do tipo gripal ou se desenvolver uma erupção cutânea circular vermelha. Lembre-se de dizer que foi picado por uma carraça ou que passou recentemente algum tempo ao ar livre

