

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 carrças?

- As carrças 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 carrças 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 carrças podem variar de cor, de avermelhadas a castanho escuro ou pretas.
- O tamanho de uma carrça 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 carrças adultas totalmente alimentadas podem atingir o tamanho de um feijão.

Onde se encontram as carrças?

As carrças 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 carrças não voam ou pulam. Elas movem-se principalmente

subindo plantas e caminhando no chão. As carrças 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 carrças estão activas durante todo o ano.

Quais os principais riscos para a saúde?

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

Nos dias após uma picada da carrça 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 carrças são: febre escaro-nodular (febre da carrça), borreliose de Lyme, encefalite transmitida por carrça, febre recorrente transmitida por carrças, febre hemorrágica da Crimeia-Congo e anaplasmose humana.

Em Portugal, as doenças mais frequentes são a febre da carrça 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



Dimensões:

● Adultos: 7 a 15 mm

● Ninfas: 2 -3,5 mm

● Larvas: 0,5 a 1 mm



A febre da carrça 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 carrça 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 carrças?

- Ande em caminhos claramente definidos para evitar roçar na vegetação;
- Use roupas de cores claras para que as carrças 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 carrças após ter estado ao ar livre?

- Crie o hábito de verificar regularmente as roupas e o corpo para se certificar que não tem carrças 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 carrças preferirem lugares quentes e húmidos e inspeccione 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 carrças o mais rápido possível:
- A maneira mais segura de remover uma carrça é usar uma pinça de pontas finas ou uma ferramenta de remoção de carrças; se não dispuser deles, prenda a carrça com o polegar e o indicador, utilizando papel absorvente ou algodão, para evitar o contacto direto com a carrça;
- Segure a carrça 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 carrça ou que passou recentemente algum tempo ao ar livre

