

MALÁRIA OU PALUDISMO

dois nomes...

...a mesma doença



A malária ou paludismo é uma doença tropical frequente e grave. Os viajantes que se deslocam para zonas onde existe risco de vir a contrair malária/paludismo devem estar conscientes sobre o grau de risco que correm...

**...grávidas e pais de crianças pequenas
devem interrogar-se sobre a oportunidade da viagem!**

O que é?

É uma doença causada por parasitas do género *plasmodium*

Como se transmite?

É transmitida ao ser humano pela picada do mosquito *Anopheles*



Onde existe esta doença?

Existe em diversos países dos Continentes: Americano, Africano e Asiático.

Período de incubação

O período de incubação entre a picada do mosquito infectado e o começo dos sintomas depende da espécie de parasita. O período mínimo de incubação corresponde a 7/8 dias, podendo ser mais longo (4 semanas).

Sintomas sugestivos de malária

☛ Febre acompanhada de arrepios de frio, seguidos de calor intenso e suores abundantes

☛ Reaparecimento de febre com intervalos de 2 a 3 dias

☛ surgimento de:
-dores de cabeça
-dores musculares
-falta de força
-falta de apetite
-enjoo
-icterícia moderada

Os sintomas de Malária/Paludismo podem ser semelhantes aos de uma gripe, pelo que na presença destes deve suspeitar de Paludismo se:

- se encontra numa zona endémica

ou

- se dela tiver regressado há menos de um mês.

O que fazer em caso de ter sintomas sugestivos de malária?

Ao aperceber-se destes sintomas, procure imediatamente um serviço de urgência. Refira sempre o país de onde regressou.

Se estiver na região norte de Portugal, dirija-se ao:

- Hospital Joaquim Urbano
- Hospital de S. João
- Consulta do Viajante da Batalha

Prevenção

É feita com:

- **medicação profiláctica (antimaláricos/antipalúdicos)**
- **medidas de protecção individuais**
- **medidas de protecção ambiental**

Medicação profiláctica:

- A toma da medicação deve ser feita após uma refeição principal com água abundante;
- Cumpra rigorosamente o esquema terapêutico que lhe foi recomendado;
- Existe sempre uma possibilidade de contrair malária/paludismo mesmo com toma de antimaláricos (nenhum regime profilático contra a malária fornece 100% de protecção).



Medidas de protecção individual:

➤ **Repelentes**

- Aplique um repelente de insectos nas partes do corpo expostas a possíveis picadas (cara, mãos, pescoço, tornozelos) durante o período activo do mosquito (entre o pôr e o nascer do sol);
- Reponha o repelente com frequência (de acordo com indicação médica);
- Repelentes à base de N,N-dietil -m-toluamida (DEET) ou IR3535®(EBAAP) são bastante eficazes.

➤ **Roupa "protectora":**

- Use roupas que cubram a maior superfície corporal possível (se sair para o exterior durante o período activo do mosquito);
- Utilize roupas de cores claras;
- Pode colocar directamente na roupa um repelente em spray.

Medidas de Protecção Ambiental:

- À noite deve permanecer em locais com ar condicionado e/ou com redes protectoras nas janelas e portas;
- Pulverize as janelas e portas (do lado exterior) com insecticida. Pode também utilizar difusores eléctricos ao entardecer;
- Se não existir ar condicionado, as camas deverão ter redes mosquiteiras com malha de dimensão inferior a 1,5mm. Antes de se deitar, verifique se existem mosquitos no interior das redes ou se estas estão rotas. Certifique-se que não dorme com nenhuma parte do corpo encostada à rede (redes rectangulares são mais seguras que triangulares). As redes podem ser impregnadas de repelente de insectos (permetrina).

Lembre-se que:

 O risco de um viajante vir a contrair malária é bastante variável:

- de país para país
- de região para região no mesmo país

