

CENTRO VACINAÇÃO INTERNACIONAL

Consulta do viajante

MALÁRIA/PALUDISMO

Doença transmitida por mosquitos infetados (género *Anopheles*)



MALÁRIA – O QUE É?

Malária, também conhecida como Paludismo, é uma doença causada por um parasita (género *Plasmodium*), que é transmitida ao ser humano através da picada por mosquito infetado (género *Anopheles*). Existe mais do que uma espécie que pode causar doença ao ser humano. A sua transmissão ocorre nos continentes Americano, Africano e Asiático.

COMO SE TRANSMITE?

A transmissão ocorre pela picada da fêmea do mosquito que adquiriu o parasita da Malária ao picar uma pessoa doente.

Quando pica?

Durante a noite, entre o anoitecer e o amanhecer.



Quem poderá ser mais afetado?

Qualquer pessoa pode ser afetada por esta doença. Poderá ser mais grave em grávidas e crianças pequenas.

COMO SE MANIFESTA A DOENÇA?

Período de incubação: varia de 7 a 30 dias. O período de incubação entre a picada do mosquito infetado e o início dos sintomas depende da espécie de parasita.

Sinais e sintomas:

Febre com possibilidade de intervalos de 2 a 3 dias, acompanhada de arrepios de frio, seguidos de calor intenso e suores abundantes, dores de cabeça, dores musculares, falta de força, falta de apetite, náuseas, icterícia (pele e mucosas amareladas).



Os sintomas podem ser semelhantes aos de uma gripe.

Se tiver sintomas e se encontrar numa zona endémica, ou se dela tiver regressado recentemente, deverá sempre suspeitar de Malária e fazer o teste diagnóstico.

QUAL O TRATAMENTO?

A Malária é uma emergência médica.

Durante a estadia, ou até 1 mês após a data de regresso a Portugal, ao aperceber-se de qualquer um destes sintomas, procure imediatamente uma consulta médica de urgência ou um serviço de urgência. Poderá contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Se já tiver regressado a Portugal, refira sempre o(s) país(es) onde esteve.

COMO PREVENIR?

Não existe ainda vacina recomendada para viajantes.

A prevenção é feita com:

- Medidas de proteção individuais;
- Medidas de proteção ambiental;
- Medicação profilática (antimaláricos/antipalúdicos).



Cumpra rigorosamente o esquema terapêutico que lhe foi recomendado.

**Existe sempre uma possibilidade de contrair malária/paludismo mesmo com
toma de anti maláricos.**

(nenhum regime profilático contra a malária fornece 100% de proteção)

A toma da medicação ajuda a prevenir a forma grave da doença.

Se viajar para zonas de risco:



Repelente

- Utilize repelentes aconselhados na consulta do viajante;
- Siga as instruções do fabricante;
- Aplique o repelente apenas nas zonas da pele expostas;
- Se utilizar protetor solar, aplique primeiro o protetor solar e só depois o repelente;
- Não aplique repelente nas mãos, olhos, boca ou pele irritada ou com cortes.



Roupas

- As roupas devem ser largas e de cor clara para diminuir a exposição corporal à picada (manga comprida, calças e calçado fechado);
- Mediante aconselhamento, aplique permetrina em roupas e calçado (não aplique permetrina diretamente na pele).



Crianças

- Não são recomendados repelentes em bebés com menos de 3 meses;
- Se possível, vista a criança com roupas que cubram braços e pernas;
- Cubra o berço e o carrinho com rede mosquiteira.



Casa

- Sempre que possível, ligue o ar condicionado a uma temperatura fresca (<math><20^{\circ}\text{C}</math>);
- Utilize redes mosquiteiras nas janelas e portas;
- Confirme que as redes mosquiteiras já existentes estão em boas condições;
- Evite a acumulação de água estagnada (ex: vasos, baldes, pneus, bacias, entre outros).

LEMBRE-SE SEMPRE DE:

- Levar toda a medicação que faz habitualmente (*stock* para mais dias) na bagagem de mão;
- Fazer um seguro de saúde adequado para a sua viagem (com repatriamento, se possível);
- Levar os contactos da Embaixada/Consulado de Portugal do respetivo destino;
- Marcar a consulta do viajante com antecedência (mínimo 4 semanas).

Fontes de informação: Organização Mundial de Saúde, *Centre for Disease Control and Prevention*, Direção-Geral da Saúde

Autoria: Centro de Vacinação Internacional - Porto