



Prevenção da toxoplasmose durante a gravidez

Esta infeção é causada por um parasita.

A fonte de infeção mais comum é a ingestão de carne mal passada ou alimentos crus.

Também as aves e os gatos são focos infecciosos importantes pois o toxoplasma aloja-se no seu intestino.

A toxoplasmose no adulto é em geral inofensiva e assintomática mas uma infeção no início da gravidez pode resultar num aborto, no parto de um nado-morto ou em deficiências mentais da criança. O seu médico poderá saber se está imunizada para a toxoplasmose através de análise ao sangue.

Medidas preventivas ao nível da alimentação

- Comer a carne sempre bem passada.
- Lavar sempre a louça e os utensílios de cozinha após a refeição.
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de carne crua e antes das refeições.
- Evitar levar as mãos aos olhos ou à boca quando se prepara a carne crua.
- Lavar sempre bem todos os alimentos crus (vegetais e fruta).
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de qualquer alimento cru.
- Evitar produtos lácteos não pasteurizados.

Medidas preventivas ao nível do contacto com animais e meio ambiente

- Usar luvas ao fazer jardinagem e lavar sempre as mãos após o contacto com o solo ou areia.
- Evitar contacto com gatos.
- Limpar diariamente a liteira dos gatos.
- Usar luvas sempre que manuseie o wc dos gatos.
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento da liteira dos gatos.
- Usar água a ferver para desinfetar a liteira ou outros objetos dos gatos.
- Evitar alimentar os gatos com carnes cruas.

Note bem: se não estiver imune à toxoplasmose deve fazer análises em todos os trimestres durante a gravidez e caso sinta febre, dores musculares ou gânglios dolorosos na região do pescoço deve recorrer ao seu Médico de Família.

Carlos Martins

Núcleo de Atividades Preventivas da APMCG

Departamento de Clínica Geral da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto