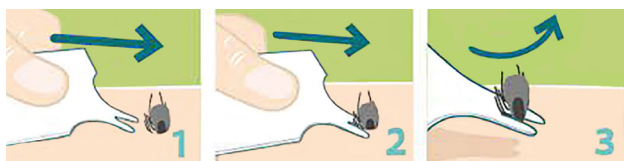


Instruções de utilização do cartão removedor de carraças e informações básicas sobre doenças transmitidas por carraças

Porquê um cartão removedor de carraças?

- Nos Países Baixos ocorrem todos os anos cerca de 1,5 milhões de picadas de carraça.
- Em média, quase uma em cada três carraças está infetada com a bactéria *Borrelia burgdorferi*, causadora da doença de Lyme.
- Cerca de metade das carraças transporta um ou mais agentes patogénicos.
- Cerca de uma em cada vinte picadas de carraça provoca a doença de Lyme no prazo de três meses.
- O risco de infeção depende, entre outros fatores, de a carraça estar infetada, do tempo que permanece presa à pele e de ser removida rapidamente e da forma correta, sem a irritar nem apertar o seu corpo.
- Há, no entanto, uma exceção: as carraças infetadas com o vírus TBE/FSME transmitem o vírus imediatamente, no momento da picada.



Instruções de utilização do cartão removedor de carraças

Este cartão cabe facilmente numa bolsa, na capa do telemóvel ou na carteira. Tenha-o sempre à mão.

1. Deslize a ranhura do cartão por baixo da carraça.
2. Deslize o cartão lentamente, com um movimento suave.
3. Retire a carraça juntamente com o cartão.
4. Se a carraça estiver num local difícil de alcançar, peça ajuda para a remover.
5. Nunca aperte o corpo da carraça, pois isso aumenta o risco de infeção.
6. Não utilize produtos que possam irritar a carraça antes ou durante a remoção.
7. Desinfete o local da picada e, eventualmente mais tarde, o cartão com álcool (70% ou superior) ou iodo.
8. Anote a data e o local da picada. Esta informação pode ser útil caso mais tarde surjam sintomas.
9. Registe também a picada de carraça ao seu médico de família para ficar registada no seu processo e em tekenradar.nl ou, para a Bélgica, em tekenet.sciensano.be.

10. Tire uma fotografia do local da picada para poder acompanhar eventuais alterações nos dias ou semanas seguintes.
11. Durante 6 meses, esteja atento a sintomas como uma mancha ou um anel que aumenta de tamanho (*eritema migratório*, EM), queixas semelhantes às da gripe ou outros sintomas.
12. Depois de remover a carraça, o local da picada pode parecer ligeiramente irritado. É perfeitamente normal.
13. A carraça removida pode ser colocada no saquinho com fecho fornecido ou presa em fita adesiva e deitada no lixo.
14. No nosso website encontrará mais informações sobre a análise de carraças e sobre as vantagens e desvantagens da utilização preventiva de antibióticos após uma picada de carraça.

Prevenir uma picada de carraça

Prevenir uma picada de carraça é a melhor forma de evitar uma doença transmitida por carraças. Para prevenir uma picada de carraça, siga estes conselhos:

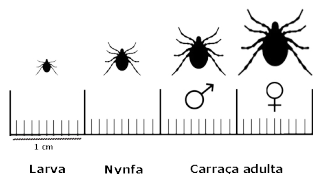
- Na natureza, mantenha-se, sempre que possível, nos caminhos e evite vegetação densa.
- Use, sempre que possível, roupa que cubra a maior parte da pele: sapatos fechados, calças dentro das meias, camisa de mangas compridas, etc. Existe roupa especial impregnada que oferece proteção adicional contra carraças.
- Em roupa clara, as carraças são geralmente mais fáceis de ver.
- Utilize um repelente que contenha DEET, IR3535, picaridina ou óleo de eucalipto-limão (citriodiol). Estes produtos não matam as carraças, mas ajudam a mantê-las afastadas.
- Para crianças, um boné pode oferecer proteção adicional.
- Verifique cuidadosamente a pele e a roupa à procura de carraças imediatamente após uma caminhada na natureza ou depois de trabalhar no jardim.
- As carraças preferem locais quentes e húmidos, como a parte de trás dos joelhos, axilas, virilhas, atrás das orelhas e pescoço/linha do cabelo. Preste especial atenção a essas zonas.
- Coloque a roupa durante meia hora na máquina de secar na temperatura mais alta. As carraças podem sobreviver à lavagem a temperaturas inferiores a 60 °C.
- Verifique também os seus animais de estimação antes de entrarem em casa.



Carraças

As carraças são pequenos aracnídeos que se alimentam do sangue de pessoas e animais. Encontram-se em florestas, dunas e zonas rurais, mas também em parques e jardins.

As ninfas, com apenas 1 a 2 mm, representam um risco especial porque são muito pequenas e passam facilmente despercebidas.



As carraças encontram-se sobretudo junto ao solo, entre a erva alta, a vegetação baixa e a folhagem. Estão ativas praticamente durante todo o ano, sobretudo quando a temperatura ultrapassa os 5 °C e o ambiente é húmido.

A doença de Lyme

As carraças podem transmitir bactérias, vírus e parasitas capazes de causar diversas doenças. A mais conhecida é a doença de Lyme.

Quanto mais cedo se iniciar o tratamento com antibióticos, maiores são as probabilidades de uma recuperação completa. Adiar o tratamento aumenta o risco de complicações e de sintomas persistentes.

Infelizmente, não existe qualquer teste que permita confirmar, imediatamente após uma picada de carraça, se ocorreu uma infeção.

Por isso, durante 6 meses, esteja atento ao aparecimento de possíveis sintomas e, caso estes surjam, consulte o seu médico de família o mais rapidamente possível.

Eritema migratório (EM)

- Uma mancha ou um anel na pele que aumenta de tamanho nos 3 ou 4 meses após uma picada de carraça é um sinal característico da doença de Lyme. Nesse caso, deve iniciar-se imediatamente o tratamento com antibióticos; não é necessário realizar qualquer teste.



- Nas pessoas com pele clara, o eritema migratório é geralmente vermelho ou rosado. Nas pessoas com pele escura, pode apresentar uma coloração azulada ou arroxeada, semelhante a uma nódoa negra.
- O eritema migratório pode desaparecer espontaneamente, mas isso não significa que a infeção tenha desaparecido.

- O eritema migratório não surge em todas as pessoas com doença de Lyme. Além disso, nem sempre é reconhecido, por exemplo porque apresenta uma forma atípica, é pouco visível ou se encontra numa zona difícil de observar. Por isso, esteja também atento a outros possíveis sintomas.

Outros sintomas da doença de Lyme

- A doença de Lyme pode também causar outros sintomas, que podem surgir gradualmente ao longo de semanas, meses ou até anos.
- Se a bactéria se espalhar pelo organismo, pode também afetar o sistema nervoso (neuroborreliose).
- Entre os possíveis sintomas incluem-se febre, dor de cabeça, náuseas, rigidez da nuca, dores musculares e articulares, dores nos nervos e cansaço. No nosso website encontrará uma lista completa dos sintomas.
- Entre 10 % e 20 % das pessoas com doença de Lyme desenvolvem sintomas persistentes ou recorrentes. O risco é maior se o tratamento com antibióticos for iniciado demasiado tarde, se a dose for insuficiente ou se a duração do tratamento for demasiado curta.

Outras doenças transmitidas por carraças

Sintomas semelhantes aos da gripe após uma picada de carraça podem indicar não só a doença de Lyme, mas também outras doenças transmitidas por carraças.

Uma delas é a encefalite transmitida por carraças (TBE/FSME). O vírus é transmitido imediatamente após a picada de uma carraça infetada. Nos Países Baixos continua a ser uma doença rara, mas o número de casos está a aumentar.

A TBE/FSME pode provocar uma inflamação grave do cérebro (encefalite) e, em casos raros, pode ser fatal (1–2%).

Não existe um tratamento específico para este vírus, mas existe uma vacina eficaz. A vacinação pode ser recomendada se vive ou trabalha numa zona de risco ou se vai viajar para uma região onde a TBE/FSME é mais frequente.

Encontrará mais informações em ggdreisvaccinaties.nl e no [nosso website](#).

Muito mais informação no nosso website

No www.tekenbeetziekten.nl, ou utilizando o código QR abaixo, encontrará informações práticas e detalhadas sobre as carraças e as doenças transmitidas por carraças: desde a prevenção até ao tratamento.

No nosso website encontrará também um [formulário de contacto](#) através do qual poderá enviar-nos qualquer pergunta. Estas instruções estão também disponíveis em alemão, árabe, espanhol, francês, frísio, inglês, italiano, neerlandês, polaco, português, russo, turco e ucraniano.

