

Instruções para a utilização do cartão da carraça

e informações gerais sobre doenças transmitidas pela picada da carraça

Utilização do cartão

Se for picado por uma carraça é importante que remova a carraça o mais rapidamente possível e com muito cuidado. Se ao remover a carraça esta for apertada ou irritada, há o risco da carraça esvaziar o seu estômago na ferida, aumentando o risco de infeções com bactérias perigosas. Passe a ranhura do cartão debaixo da carraça, deslizando suavemente o cartão em direção à carraça e removendo a carraça da pele de acordo com as instruções no cartão.

A ranhura grande serve para remover carraças adultas e a ranhura mais pequena é para as ninfas pequenas, aproximadamente do tamanho de uma cabeça de alfinete que podem causar a maior parte das infeções. Se não conseguir alcançar a carraça sozinho, peça ajuda para a remover! Não utilize fluidos especiais antes ou durante a remoção que possa irritar a carraça e aumentar a possibilidade de infeção. Várias dicas encontradas na internet que apresentam estas soluções baseadas nas "boas experiências" de outras pessoas não são recomendadas, porque não são seguras.

Certifique-se que a boca (hipóstoma) da carraça tenha sido removido também. A boca poderá estar infetada com bactérias por isso é melhor certificar-se que esta tenha sido removido também. Uma boa lupa é muito útil também. Se uma carraça é removida em casa, certifique-se que esta esteja - não vai querer que ela volte a andar por aí de novo! Coloque-a num pedaço de fita-cola e deite-a no lixo. Elas são resistentes! Passá-las por água ou apertá-las nem sempre é o suficiente!

Desinfete a ferida com um antisséptico como álcool (70% ou mais), iodo ou Betadine. Outras soluções recomendadas para após uma picada de inseto podem suprimir possíveis respostas inflamatórias e, portanto, aumentar as possibilidades de infeção. Anote a data, o local e a zona do corpo em que foi picado. Tire fotos da zona da picada e verifique mais tarde se há alterações marcantes. Tal como acontece uma picada de melga, a zona da picada pode ficar irritada após a remoção. Não fique ansioso.

Existem várias outras ferramentas de remoção de carraças, tais como pinças de carraças, canetas de carraças com um laço ou um dispositivo de congelamento. Todas as ferramentas têm os seus prós e contras, mas este cartão da carraça é compacto e foi concebido para o poder levar consigo, por exemplo, na sua carteira.

Doença da Carraça e Lyme

Uma carraça é um pequeno animal semelhante a uma aranha que pode picar e sugar o sangue de seres humanos ou animais. Elas podem transmitir uma vasta gama de doenças, das quais a doença de Lyme é a mais conhecida. A doença de Lyme é causada pela bactéria *Borrelia burgdorferi* e pode causar queixas e deficiências graves e permanentes,

se não for tratada a tempo. Na Holanda muitas carraças estão infetadas com esta espécie de bactérias e a percentagem de carraças infetadas varia no tempo, além de depender de muitos fatores, como localização, clima etc. Para além da *Borrelia*, a carraça pode transmitir outros bactérias chamadas coinfeções, que podem causar queixas idênticas. Para mais informações consulte os links abaixo. Deve ter atenção que se for picado no estrangeiro, a situação poderá ser bastante diferente da situação na Holanda e o seu médico pode não estar informado sobre o assunto.

Quanto mais tempo uma carraça estiver agarrada à pele - mais de 12-24 horas - maior o risco de infeção com *Borrelia*; embora a infeção possa ocorrer dentro de algumas horas. Muitos sites de organizações governamentais ou médicas informem que não há risco dentro de 24-48 horas, mas isso está errado! Infelizmente, com os atuais testes disponíveis, não é possível determinar se se está infetado com *Borrelia* imediatamente após a picada. O melhor conselho é controlar bem a zona da picada e estar atento a possíveis sintomas da doença:

- Apenas cerca de metade das pessoas infetadas com *Borrelia* terá após alguns dias ou algumas semanas um chamado **Erythema Migrans (EM)**, que é uma erupção na zona da picada. O EM é um círculo ou pinta vermelha que aparecerá na zona da picada e aumentará de tamanho à medida que o tempo passa. O EM típico pode ser muito maior do que 5 cm de diâmetro e é vermelho e no centro é vermelho mais claro. Poderá haver comichão nessa zona, mas nem sempre é o caso. N.B.: um EM pode variar na cor, tamanho, forma, etc. do EM típico. O EM pode permanecer visível durante semanas, até meses, mas acabará por desaparecer por si mesmo sem tratamento. O desaparecimento de EM não significa que a infeção/doença tenha desaparecido!! Em pessoas com pele de cor mais escura é difícil reconhecer um EM, podendo ser semelhante a uma contusão. Se vir ou suspeitar que tem um EM, deve ir imediatamente ao seu médico. A confirmação da existência de um EM requer o tratamento imediato com antibióticos. Um EM é a prova absoluta da existência de uma infeção com a bactéria *Borrelia*; um teste para confirmar a doença de Lyme é útil apenas se o médico duvidar se a mancha é realmente é um EM (veja o comentário sobre o teste diagnóstico mais adiante). Mesmo se não tiver um EM, poderá estar infetado com *Borrelia* (ou outro patógeno). Em cerca de metade dos casos de infeção, o EM não está presente (ou passa despercebido ou não é detetado).

- Após uma infeção *Borrelia* podem surgir sintomas semelhantes aos da gripe, tais como picos de febre, fadiga, dores de cabeça, dores de garganta e/ou dores nas articulações. Esteja atenta a esses sintomas após uma picada de carraça e, se necessário, consulte um médico de clínica geral. Em fases posteriores podem surgir várias queixas e o desenvolvimento da doença pode variar de pessoa para

pessoa. Quanto mais tempo o tratamento for adiado, maior será o risco da doença se tornar crónica e incurável. O tratamento padrão para a doença de Lyme consiste em várias semanas de antibióticos, mas há discordância no mundo médico quanto ao tratamento ideal; uma dosagem de antibióticos demasiado curta e demasiado baixa aumenta o risco da doença não ser tratada o suficiente, o que pode causar recaídas recorrentes. Tenha sempre em mente que os sintomas suspeitos após uma picada de carraça podem ser causados por uma infeção por patógenos, que não seja Borrelia.

Testes para a doença de Lyme

O diagnóstico é determinado por um médico com base em sintomas (queixas), e NÃO com base em resultados de testes de sangue. Os exames de sangue tradicionais (Lyme Elisa, EIA e Immunoblot/Western Blot) não são fiáveis, sobretudo nas primeiras 6-8 semanas após a infeção. Em média, metade das infeções não são detetadas (falsos negativos: os resultados não mostram uma infeção, embora esteja infetado). Um exame de sangue também pode mostrar uma infeção se não estiver infetado ou já não estiver infetado (falsos positivos). Existem outros testes de diagnóstico com vantagens específicas, como Borrelia PCR e LTT. Na maioria dos casos, estes testes não são reembolsados pelo seguro de saúde e nem sempre dão uma resposta conclusiva à questão de estar ou não infetado.

É possível enviar a carraça removida para testar se esta está infetada com a bactéria Borrelia. Tenha em mente que este procedimento dará apenas uma indicação de risco e nenhuma certeza sobre a infeção. Se de acordo com o teste a carraça não estiver infetada, é possível que tenha sido picado por uma carraça que estava infetada e que não tenha visto ou talvez o teste não seja sensível o suficiente para medir a infeção (restante) da carraça. No entanto, se a carraça estiver infetada tal não significa que a infeção é transmitida para a pessoa que foi picada e que essa pessoa vai ficar doente.

Prevenir picadas de carraça

Carraças aparecem em quase toda a natureza; não só nas florestas, dunas e área rural, mas também em parques e jardins. As carraças imaturas (ninfas), do tamanho de uma cabeça de alfinete, são um risco por causa da sua abundância e a dificuldade em serem detetadas. As carraças são muitas vezes vistas muito próximo do chão, como matas baixas ou nas pontas das folhas da relva. Em alguns casos a carraça cai de uma árvore para cima de um transeunte. As carraças estão ativas durante a maior parte do ano, sobretudo em temperaturas de 5-7 graus Celsius e em ambientes relativamente húmidas.

Fique o máximo possível nos caminhos ou trilhas quando está no meio da natureza e evite relva alta. Use roupas de proteção: sapatos fechados, meias por cima das calças, camisa de mangas compridas, etc. Para as crianças ou se passar por debaixo de mata rasteira, etc. um boné poderá fornecer proteção extra. É mais fácil encontrar carraças se estiver a usar roupas de cores claras.

Depois de uma caminhada na natureza, ou depois de trabalhar no jardim, recomenda-se que verifique se a sua pele e roupas têm carraças. Elas são mais fáceis de encontrar com a ajuda de outra pessoa. As carraças têm preferência por lugares quentes e húmidos, como zonas poplíteas (atrás do Joelho), axilas, virilhas, atrás das orelhas, pescoço e couro cabeludo. Verifique também se os seus animais de estimação têm carraças antes de os deixar entrar em casa! Cuidado: as carraças em roupas podem sobreviver a uma máquina de lavar ou secar a temperaturas inferiores a 60 graus Celsius.

Roupas específicas impregnadas oferecem uma proteção extra contra carraças e estão disponíveis em lojas de desporto ao ar livre. Também pode pulverizar a sua pele e roupas com inseticidas como DEET. Nada oferece proteção completa, mas reduz a possibilidade de uma picada de carraça. Agentes como DEET não são inofensivos (crianças e mulheres grávidas requerem cuidados redobrados) e podem ser corrosivos em plásticos e dispositivos com laca. Informe-se devidamente antes de usar estes inseticidas. Recursos naturais, tais como cápsulas de alho, podem reduzir a possibilidade de uma picada de carraça.

Mais informações

Existe muita informação disponível na internet sobre a doença de Lyme e outras doenças relacionadas com a picada de carraça. Muitas dessas informações são contraditórias e, por vezes, desacertadas e erradamente tranquilizadoras. (Isto também se aplica à informação das fontes do governo e algumas instituições médicas). Abaixo encontrará algumas páginas eletrónicas úteis. Por haver muitas dúvidas sobre doenças causadas por picadas de carraças e por haver investigação científica provenientes de fontes duvidosas, poderá também encontrar informações contraditórias e não confiáveis.

www.tekenbeetziekten.nl

informações gerais e fórum sobre doenças da carraça

www.borreliose.nl

informações científicas sobre doenças da carraça

www.jvanstolbergschool.nl/teken

informações para crianças e escolas

www.tekenradar.nl

comunicar picada de carraça, informações sobre a atividade de carraças

Tem alguma dica ou pergunta sobre o uso do cartão da carraça ou doença da carraça? Partilhe connosco!



**Stichting
Tekenbeetziekten**

Linha de informação 0900-2355627

correio eletrónico: info@tekenbeetziekten.nl

Stichting Tekenbeetziekten também está no Facebook e no Twitter (aceda clicando nos ícones no site).