



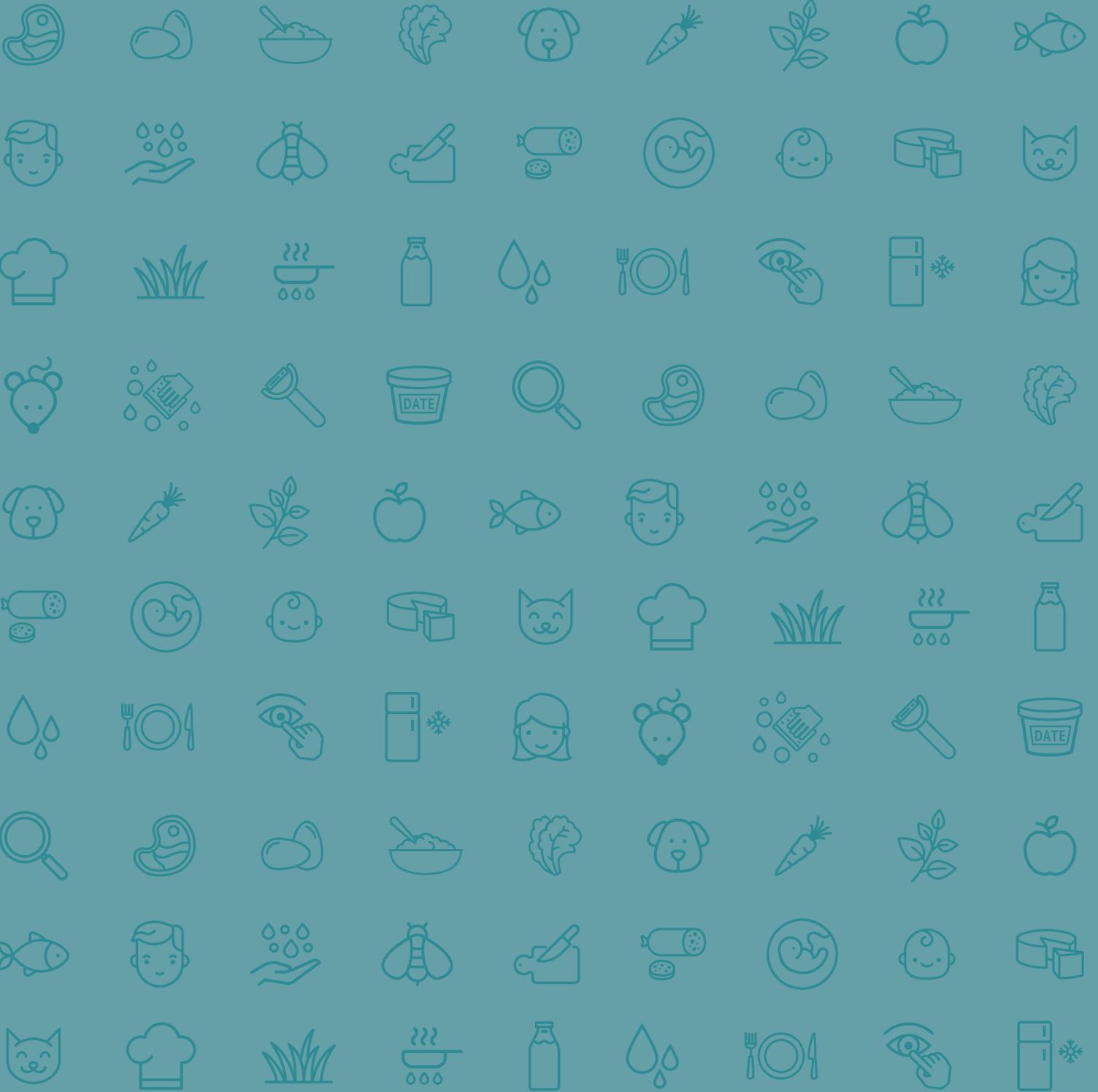
Toxoplasmose  
e listeriose  
durante a  
gravidez.

## Medidas de prevenção



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Durante a gravidez, o feto pode ser exposto a doenças infecciosas.

Duas infecções de origem alimentar podem ter graves consequências para o desenvolvimento do feto: **a toxoplasmose e a listeriose.**

É possível precaver-se adotando medidas simples de higiene alimentar e de higiene geral.



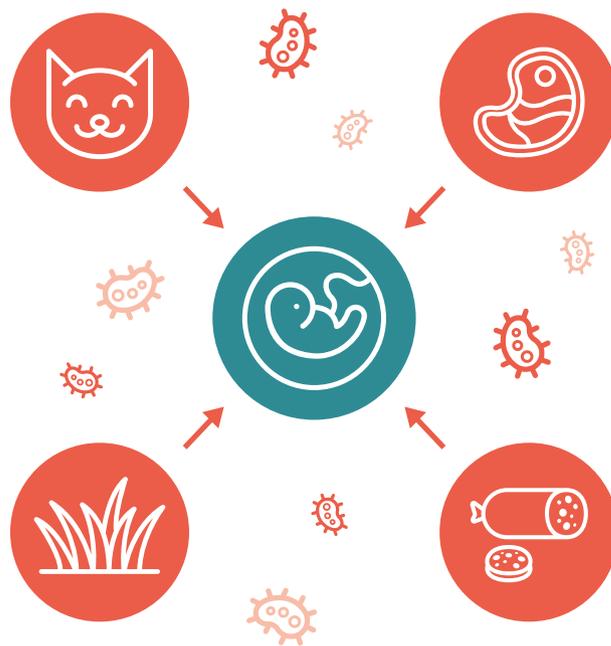
## O que é a toxoplasmose?

É uma doença parasitária relacionada com a ingestão do toxoplasma, um parasita habitualmente presente na **terra** e na **carne**. A toxoplasmose também pode ser transmitida **pelos gatos** e os seus **excrementos**.

O toxoplasma, responsável pela doença, é um parasita que se encontra no seu estado natural nos intestinos do gato ou sob a forma de cistos na carne.

A **toxoplasmose** é geralmente uma doença benigna (sintomas semelhantes aos da gripe), mas que, se for contraída **durante a gravidez, pode causar danos no feto** (lesões nos nervos e nos olhos, hidrocefalia, aborto espontâneo).

**Menos de 50% das mulheres já se encontram protegidas quando engravidam**, pois estiverem anteriormente em contacto com o parasita e desenvolveram imunidade.



## A transmissão:

A transmissão para o ser humano pode ocorrer de três maneiras:

- Ao comer **carne mal cozinhada** (o parasita não foi destruído pela cozedura);
- Ao comer **alimentos contaminados (crus) com excrementos de gato**;
- *Através do contacto das mãos sujas com as mucosas (olhos, boca, etc.).*

**No caso da mulher grávida, o parasita pode atravessar a barreira placentária e infetar o feto.** A gravidade do compromisso fetal varia em função da fase da gravidez, sendo máxima no início da mesma.

A transmissão no momento da concepção é muito rara, mas se ocorrer, o risco para o bebé é significativo.

**A gravidade é máxima até à 16.ª semana da gravidez;** a transmissão para o feto é bastante limitada, mas as consequências podem ser graves se a infeção não for tratada: aborto, malformações, por exemplo.

**Depois da 26.ª semana da gravidez, o risco de transmissão aumenta até ao parto, mas a gravidade da doença diminui substancialmente.** Pode ocorrer parto prematuro e problemas oculares no bebé.

Se o bebé tiver um parto normal, pode, mesmo assim, ter **problemas cardíacos ou cerebrais, ficar cego ou morrer em seguida.**

## Como saber se está imunizada?

LA toxoplasmose é uma doença benigna que, com frequência, passa despercebida quando é contraída.

Para saber se está imunizada e, portanto, protegida contra a infeção durante a gravidez, **é necessária uma análise ao sangue** para dosear o seu nível de anticorpos.

**Todas as mulheres com um resultado positivo à análise antes da gravidez estão protegidas duradouramente** por uma imunidade a longo prazo e praticamente não correm risco.

Se a análise ao sangue revelar que não está protegida, será necessário tomar uma série de precauções para evitar qualquer contágio durante a gravidez.

Deve ser feita uma análise ao sangue com intervalos regulares para verificar que entretanto não contraiu a doença.

**Caso ocorra contágio, a mãe é tratada com medicamentos e o feto deve ser monitorizado de perto.**



## Quais são as precauções a tomar se não estiver imunizada?

Convém respeitar os seguintes conselhos:

- **Lave as mãos** com a maior frequência possível, em especial:
  - antes de preparar a comida e antes de cada refeição;
  - se mexeu em carne crua, em terra ou em legumes crus.



- **Consuma a carne e o peixe bem cozinhados:** evite carpaccios, tártaros, bife tártaro e peixe cru; lave as mãos após ter mexido em carne ou peixe crus.



- **Evite esfregar os olhos** enquanto mexe em carne crua ou com as mãos sujas.



- **Lave minuciosamente todos os legumes, frutas e ervas aromáticas que tenham estado em contacto com a terra.**



- **Consuma apenas legumes e frutas bem lavados** (saladas, ervas), **descascados** (cenouras, batatas) **ou cozinhados** (endívias, etc.)



- **Evite brincar com gatos;** evite tocar em tudo o que possa ter estado em contacto com os seus excrementos ou utilize luvas quando manipular materiais que possam estar contaminados: a terra do jardim, a caixa da areia do gato, etc.





## O que é a listeriose?

A listeriose é uma infecção transmitida por uma bactéria resistente que está presente na terra, na vegetação e na água. Pode ser transmitida de mãe para filho durante a gravidez ou no momento do parto. Para se proteger, deve evitar consumir os alimentos mais frequentemente contaminados e seguir certas regras ao preparar e manusear alimentos.

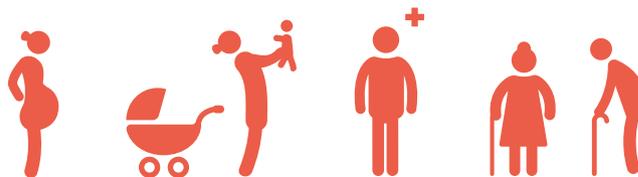
## Qual é a causa da listeriose?

A listeriose é causada pela *Listeria monocytogenes*, uma bactéria que se encontra em todo o ambiente (no solo, na água e nas plantas). Os animais e os humanos podem ser portadores da bactéria sem estarem doentes e desta forma contaminar produtos de origem animal (carne, leite, etc.). A maioria das infecções no ser humano tem origem em alimentos contaminados.



## Quem pode ser afetado?

A maioria das pessoas não fica doente quando come produtos contaminados pela *Listeria*. Mas determinados grupos de pessoas correm um risco mais elevado de contrair a doença: trata-se sobretudo das mulheres grávidas e recém-nascidos, mas também das pessoas com um sistema imunitário debilitado (devido a cancro, diabetes, transplantes, SIDA, etc.) ou dos idosos.



## Porque é tão perigosa?

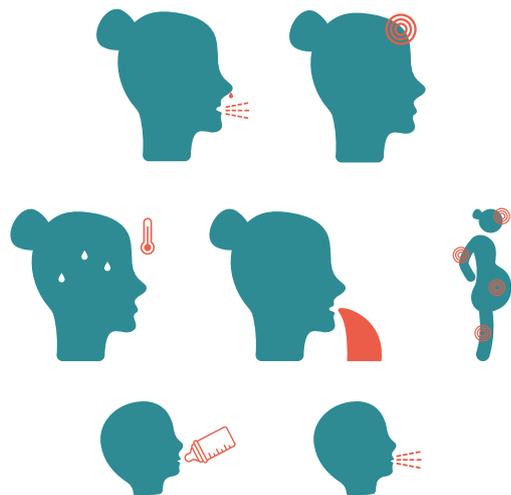
As alterações hormonais nas mulheres grávidas aumentam em 20 vezes o risco de contrair listeriose comparativamente a um adulto saudável. A doença pode então ser transmitida ao feto através da placenta, mesmo se a mãe não se sentir doente. Isto pode levar a um parto prematuro, aborto espontâneo ou graves problemas de saúde no recém-nascido (por exemplo, meningite).

## Como se manifesta a listeriose?

Podem passar vários dias ou mesmo semanas antes do aparecimento dos sintomas da doença. A infeção pode estar presente sem que se aperceba. É por isso que a prevenção é tão importante.

Os sintomas não são específicos na **mulher grávida**: a listeriose pode manifestar-se como uma **ligeira constipação**, acompanhada de **dores de cabeça**, **febre**, **dores musculares** e, por vezes, de **diarreia**, **náuseas**, **vómitos** e **cãibras**. Os casos graves causam sérios problemas nos pulmões e no coração.

A listeriose no **recém-nascido** pode traduzir-se em **dificuldade em beber e respirar** e pode evoluir para uma infeção grave nos bebés com menos de 60 dias de idade. O bebé pode, igualmente, ser contaminado pelo ambiente.



## Como sei se estou infetada?

A listeriose pode ser detetada através de uma **análise ao sangue**.

Se surgirem os sintomas acima referidos, consulte o seu médico assistente o mais rapidamente possível. **Um tratamento com antibióticos pode prevenir a infeção do feto.**



## O que posso fazer para evitar a listeriose?

A *Listeria* é uma bactéria que resiste a temperaturas próximas de 0°C e, portanto, continua a desenvolver-se nos alimentos conservados no frigorífico, embora mais lentamente. É morta pela pasteurização e a cozedura. Contudo, a contaminação pode ocorrer após estes processos e antes do embalamento.

## Evite consumir:

- Leite cru ou queijos à base de leite cru, não pasteurizado
- Carnes frias gelatinizadas
- Rillettes, patês e foie gras
- Peixes ou mariscos defumados ou crus (salmão, crustáceos, marisco cru, surimi, tarama, etc.)
- Carnes (ou toucinho/bacon) cruas ou mal cozinhadas
- Ovos crus
- Alimentos que estão há muito tempo no frigorífico em embalagem não vedada
- Carnes cozinhadas mas servidas frias (p. ex., assados, patê)
- Saladas mistas preparadas com antecedência e conservadas no frio, rebentos comestíveis crus (soja, alfafa, etc.)



## Respeite algumas regras simples:

- Consuma apenas leite pasteurizado ou esterilizado UHT
- Consuma apenas queijos de leite pasteurizado, da família Gruyère, e queijos fundidos
- Retire a casca dos queijos
- Cozinhe bem as carnes
- Lave as frutas, legumes e ervas antes de os consumir
- Respeite escrupulosamente os prazos de validade e vigie o funcionamento e a limpeza do frigorífico
- Respeite a cadeia de frio (sacos isotérmicos quando vai às compras)





## Recomendações para boas práticas de higiene:

### 1. Limpar

- Lave bem as frutas e os legumes crus.

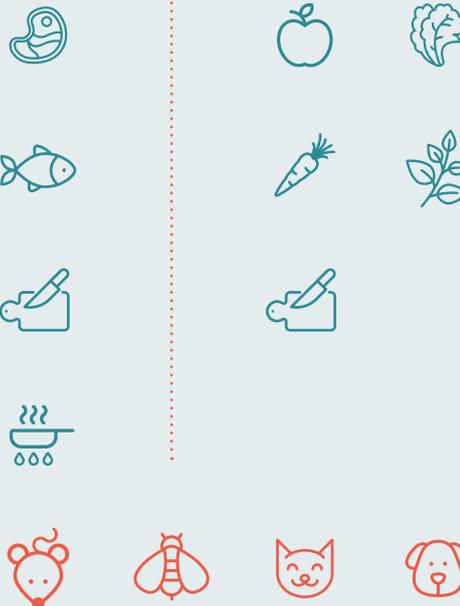


- Lave as mãos e os utensílios depois de manusear os alimentos.



### 2. Separar

- Separe os alimentos crus dos alimentos cozinhados.
- Prepare em separado as carnes cruas e as frutas e legumes.
- Não utilize os mesmos utensílios para os alimentos crus e os alimentos cozinhados.
- Mantenha os animais de estimação, as moscas e outros insetos e os roedores afastados dos alimentos.



### 3. Cozinhar

- Cozinhe muito bem os alimentos crus de origem animal (carne, ovos, miúdos, etc.).



- Consuma os pratos preparados e as sobras logo que possível, após a confeção (>65 °C no centro).



### 4. Refrigerar

- Conserve os alimentos no frio: <4°C



- Refrigere os alimentos rapidamente.



- Limpe o frigorífico regularmente.



- Respeite as datas limite de consumo.



Para obter mais informação: [www.sante.lu](http://www.sante.lu)

Em caso de dúvidas, consulte o seu médico assistente, ginecologista, farmacêutico, parteira ou utilize um dos endereços seguintes. As maternidades proporcionam cursos de preparação para o parto:

- **Clinique Bohler, Luxembourg**

Tel. 26333-1  
[www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

- **Maternité Grande-Duchesse Charlotte (CHL), Luxembourg**

Tel. 44 11 3202  
[www.chl.lu/maternite/front](http://www.chl.lu/maternite/front)

- **Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM), Esch/Alzette**

Tel. 5711 - 44001  
[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

- **Centre hospitalier du Nord (CHdN)**

Tel. 8166 - 51110 (Ettelbruck)  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

- **Association Luxembourgeoise des Sages-femmes asbl**

Tel. 32 50 07  
[www.sages-femmes.lu](http://www.sages-femmes.lu)  
*Seguimento pré e pós-natal, preparação para o parto.*

- **Initiativ Liewensufank asbl**

Tel. 36 05 98  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)  
*Aconselhamento e cursos antes e após o nascimento.*

- **Planning Familial**

Tel. 54 51 51 (Esch/Alzette)  
Tel. 81 87 87 (Ettelbruck)  
Tel. 48 59 76 (Luxemburgo)  
[www.planningfamilial.lu](http://www.planningfamilial.lu)  
*Teste de gravidez, consultas médicas e psicossociais*

- **Direction de la Santé**

Tel. 247- 85564  
[www.sante.lu](http://www.sante.lu)

- **Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique (SLGO)**

Tel. 22 12 58  
[www.slgo.lu](http://www.slgo.lu)

**Número ISBN 978-99959-41-83-3**

Edição 2019



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

portail **Sante.lu**  
Grand-Duché de Luxembourg

SOCIÉTÉ LUXEMBOURGOISE DE GYNÉCOLOGIE  
ET D'OBSTÉTRIQUE

