A toxoplasmose congénita é uma doença infeciosa causada por um parasita denominado toxoplasma gondii. Esta infeção tanto pode não apresentar qualquer sintoma como pode originar uma doença grave ou até mortal.

Nos países ocidentais, o número de casos tem vindo a diminuir, mas a doença provocada pelo parasita ainda afeta entre um a oito recém-nascidos em cada mil.

As grávidas e os recém-nascidos são os grandes grupos de risco. Em pessoas saudáveis, a toxoplasmose não apresenta sintomas, uma vez que o sistema imunitário evita a propagação da doença. Caso exista algum sintoma, será apenas ligeiro, assemelhando-se a uma gripe com duração de algumas semanas.

Formas de contágio da toxoplasmose

Apesar de ainda haver a tendência de pensar na toxoplasmose como uma doença só transmitida por gatos, a verdade é que há muitos outros fatores de contaminação:

- **Através da alimentação:** carne crua ou mal cozinhada; preparar carne crua e não lavar as mãos cuidadosamente de seguida; beber água canalizada.
- **Contacto com gatos:** estes animais podem ser responsáveis pela transmissão de toxoplasmose, uma vez que têm o hábito de caçar e comer carne crua.
- **De mãe para filho:** se uma grávida contrair toxoplasmose, apesar de poder não apresentar sintomas, as consequências para o feto podem ser muito graves, podendo inclusive provocar aborto espontâneo.
- **Outros casos:** embora sejam situações muito menos frequentes, é também possível contrair toxoplasmose num transplante de órgão ou numa transfusão de

Cuidados a ter

Para evitar uma situação de contágio, é muito importante seguir determinados passos, especialmente se estiver grávida:

- Lavar bem as mãos.
- Consumir a carne bem cozida e bem passada.
- Usar luvas ao manipular frequentemente carnes frescas pois apresenta, provavelmente, um risco superior de contágio.
- Lavar e desinfetar os legumes ingeridos crus, colocando-os de molho 10 minutos em água com vinagre, lixívia ou Amukina®.
- Lavar e desinfetar a fruta, colocando-os de molho 10 minutos em água com vinagre, lixívia.
- Evitar comer fumados (embora depois de congelados, possam ser consumidos).
- Consumir apenas leites ou queijos ultrapasteurizados.
- Evitar o contacto com fezes de animais potenciais portadores do agente infecioso (ex: cão, gato, galinhas).
- Evitar beber água canalizada - por segurança, é preferível beber água tratada (engarrafada ou filtrada)
- Evitar contacto com animais portadores de toxoplasmose. Se estiver grávida e tiver um gato em casa, é importante ter alguns cuidados: não limpar a caixa de areia porque as fezes podem conter toxoplasmose; se tiver de o fazer, utilize luvas e lave muito bem as mãos; não traga um gato novo para casa enquanto estiver grávida; faça exames ao seu animal para se assegurar que não é transportador da doença

Sabia que...

Para os gatos transmitirem toxoplasmose, devem estar infetados. Se o gato fica no interior da habitação e não tem o hábito de caçar, é pouco provável que esteja infetado. Mas basta um simples teste ao sangue para tirar todas as dúvidas.

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Toxoplasmose na gravidez

Elaborado por Dra. Ivone Mota, Enf. Maria Inês Teixeira, AT. Maria do Carmo Teixeira
Última Revisão a 30/11/2022 pela Dra. Ivone Mota, Enf. Joana Sampaio, AT. Dilar Costa
Revisão em 2023