

Autor: Rubina Maciel dos Santos, Lia Torres, Elsa Costa, Miguel Domingues

Última atualização: 2016/10/16

Palavras-chave: Toxoplasmose, Imunidade, Gravidez, Prevenção, Gatos

Resumo

Quisto de *Toxoplasma gondii*

A toxoplasmose é uma doença parasitária comum causada pela exposição ao parasita *Toxoplasma gondii*.

O ser humano pode adquirir toxoplasmose por meio de ingestão de alimentos contaminados com cistos ou oócitos, transfusão sanguínea, transplante de órgãos ou por transmissão materno-fetal. Nesta última forma, o parasita atravessa a placenta e infecta o feto, podendo causar-lhe graves sequelas.

O diagnóstico baseia-se na detecção no sangue de anticorpos específicos contra o parasita.

A **prevenção da toxoplasmose congênita**, através de várias atitudes e medidas preventivas diárias, é de fundamental importância, evitando-se assim, as graves sequelas que podem ocorrer nos fetos e recém-nascidos.

Toxoplasmose

A toxoplasmose é uma doença parasitária comum causada pela exposição ao parasita *Toxoplasma gondii*. Este parasita é encontrado em gatos, outros animais e pessoas. Estima-se que 1/3 das pessoas no mundo sejam infetadas por este parasita em algum momento, ao longo da vida a vida. A prevalência no sul da Europa chega aos 54%.

A infecção pode ocorrer pela ingestão de alimentos infetados, sobretudo vegetais, legumes crus, carne mal passada e água ou como consequência duma higiene deficitária.

Na população geral, sem alterações do seu sistema imunitário, a infecção caracteriza-se por ser uma doença com sintomas ligeiros e passageiros, semelhantes a uma gripe: febre, dores no corpo, aumento dos gânglios cervicais e cansaço geral, podendo até ocorrer sem sintomas nenhuns. Este quadro é de evolução benigna e cura sem sequelas na maioria dos casos em duas a quatro semanas.

O problema coloca-se quando a infecção ocorre pela primeira vez durante a gravidez. Os sintomas nas mulheres grávidas são iguais aos descritos e, da mesma forma, muitas vezes não há quaisquer sintomas. Mas há o risco da infecção passar para o feto e aqui já não é tão benigno. A infecção fetal confirma-se através da realização de uma amniocentese.

Sem tratamento, a infecção durante a gravidez resulta em doença congénita em cerca de 44% dos recém-nascidos, sendo que o tratamento apropriado durante a gestação reduz o risco de infecção congénita para 29%.

É preferível prevenir!

Consequências da toxoplasmose no bebé

Os bebés podem sofrer de:

- Malformações cerebrais
- Surdez
- Défice de visão
- Paralisia cerebral
- Morte fetal
- Parto prematuro

Imunidade à Toxoplasmose

Numa consulta de preconceção ou na primeira consulta e ao longo da gravidez, o seu médico assistente requisitará um conjunto de análises ao sangue com o objetivo de, entre outros, avaliar a imunidade à toxoplasmose. Geralmente, se tiver sido infetada com o *Toxoplasma* antes de engravidar o feto está protegido de uma forma duradoura pela sua imunidade (IgG+).

Serologia do Toxoplasma

		IgG	
		Negativo	Positivo
IgM	Negativo	Nunca teve contacto com toxoplasma e não está imune: Corre o risco de infeção - Previna-se!	Teve contacto com toxoplasma no passado e está imune: Não corre o risco de infeção
	Positivo	Infeção aguda por toxoplasma: Deve recorrer ao médico assistente	Infeção aguda por toxoplasma: Deve recorrer ao médico assistente

Não sou imune à Toxoplasmose? E agora?

- **Lave as mãos com água e sabão** após qualquer exposição a solo, areia, carne crua ou vegetais não lavados.
- Coma apenas carnes, aves e ovos **bem cozinhados**.
- Cozinhe bem a **carne** (não deve ficar cor-de-rosa e os sucos devem ser transparentes). A temperatura interna da carne deverá atingir os 70°C. Não prove a carne até estar totalmente cozinhada.
- **Congele** preferencialmente a **carne** vários dias antes de a consumir de forma a reduzir o risco de transmissão da infeção.
- **Lave as superfícies de trabalho da cozinha, as facas e tábuas de cortar** com água e sabão, depois de as utilizar.
- Todos os produtos hortícolas e frutos consumidos crus **devem ser lavados** durante pelo menos 15 minutos com um produto apropriado para a lavagem de alimentos, que contenha um pouco de lixívia.

- **Lave** ou descasque a fruta e vegetais **antes de comer**. Não coma saladas já prontas ou embaladas.
- Evite **carnes fumadas ou curadas**, como presunto ou salame. Pode comer fiambre.
- Não consuma **peixe cru ou fumado, marisco cru ou sushi**.
- Se viajar para os países menos desenvolvidos beba apenas água filtrada.
- Evite leite cru ou não pasteurizado particularmente de caprinos.
- Deve usar **luvas** durante a jardinagem e lavar as mãos cuidadosamente depois.
- As grávidas que trabalhem em talhos ou matadouros devem usar luvas, uma vez que a infeção por contacto direto com o parasita é frequente.

Tenho de afastar o meu gato se estiver grávida ou a planear engravidar?

Não!

Siga estas dicas úteis que poderão ajudar a reduzir o risco de exposição ao toxoplasma:

- Pedir a alguém para mudar a caixa de areia se possível. Se tiver que limpá-la, use luvas descartáveis e de seguida, lave as mãos abundantemente com água e sabão. Pode também utilizar soluções alcoólicas a 70% após manipular a areia.
- Mudar a caixa de areia diariamente para que o parasita não se torne infeccioso, até 1 a 5 dias depois ser excretado nas fezes.
- Alimente o seu gato com comida comercial seca ou enlatada. Nunca alimente os gatos com carne crua.
- Mantenha os gatos dentro de casa. Evite gatos vadios, especialmente gatinhos.
- Cubra as caixas de areia que estão ao ar livre.
- Não adquira um novo gato enquanto estiver grávida.

O cão e outros animais não representam qualquer risco, porque, ao contrário do gato, não eliminam o parasita nas fezes.

Conclusão

A toxoplasmose é uma doença ligeira para os adultos mas potencialmente grave para os bebés.

É muito importante estar atenta durante a gravidez para evitar as consequências da toxoplasmose. O tratamento tem um eficácia limitada.

A medida mais eficaz na prevenção da toxoplasmose é lavar bem as mãos após manusear toda a carne, legumes e depois de jardinagem.

Referências recomendadas

- [CDC ? toxoplasmosis](#)
- [Programa Harvard Medical School Portugal](#)
- [Lito L et al. Acta Med Port 2013 Sep-Oct;26\(5\):549-554](#)

- Toxoplasmose ? BMJ Best Practice

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale conosco** *****

Rubina Maciel dos Santos • Lia Torres • Elsa Costa • Miguel Domingues