

# Conselho para Viajantes: Evite picadas de mosquito

10/04/2024

Geral

Em muitos países, as picadas de mosquitos podem transmitir doenças como chikungunya, dengue, encefalite japonesa, malária, vírus do Nilo Ocidental, febre amarela e zika. Eles podem resultar em doenças graves e alguns podem até ser fatais.

Evite picadas de insetos em todos os momentos, inclusive durante o dia. É importante:

- cobrir a pele com roupas
- usar repelentes
- usar redes

Os mosquitos que transmitem chikungunya, dengue, vírus do Nilo Ocidental, febre amarela e zika picam principalmente durante o dia e ao anoitecer.

Os mosquitos que espalham a malária picam principalmente à tarde e à noite.

## O que fazer antes de viajar

Verifique os conselhos de saúde para viagens para seus destinos, incluindo doenças e outros riscos à saúde para cada país e a melhor forma de reduzi-los, [usando as páginas de informações do país do NaTHNaC](#) .

Consulte o seu enfermeiro, médico de família, farmacêutico ou uma clínica de viagens, de preferência 4 a 6 semanas antes da viagem, para obter conselhos adequados para a sua viagem.

A vacina contra a febre amarela é recomendada para certos países, e comprimidos antimaláricos podem ser recomendados para proteger contra a malária em alguns destinos.

Se tiver problemas de saúde, estiver grávida ou a planejar engravidar, é particularmente importante obter aconselhamento pré-viagem personalizado, 6 a 8 semanas antes da viagem. Com uma preparação cuidadosa, a maioria das mulheres grávidas consegue viajar sem problemas de saúde.

## **Três maneiras de evitar picadas de mosquito**

### **Repelente**

É importante usar repelente de insetos dia e noite, dentro e fora de casa, em qualquer pele exposta.

Um produto com 50% de DEET é recomendado como primeira escolha. Se o DEET não for tolerado, recomenda-se o uso de um repelente contendo a formulação de maior concentração disponível de icaridina (20%), óleo de eucalipto citriodora, hidratado, ciclizado ou 3-etliaminopropionato.

Lembrar:

- Aplique repelente de insetos de acordo com as instruções do rótulo - esfregue o repelente na pele, certificando-se de que toda a pele esteja coberta
- Reaplicar repelente de insetos com frequência, especialmente em países quentes e depois de nadar
- Aplique repelente após o protetor solar (use protetor solar com FPS 30 a 50, pois o DEET pode tornar o protetor solar menos eficaz)
- 50% DEET é seguro para grávidas e lactantes e para bebês com mais de 2 meses
- Obtenha aconselhamento antes de viajar do seu médico ou farmacêutico se o seu bebê tiver menos de 2 meses
- Leve repelentes de insetos com você - em caso de escassez no seu destino

### **Roupas**

Sempre que possível, use roupas com mangas compridas, calças, saias e vestidos, meias e sapatos para evitar que os mosquitos piquem a sua pele.

Roupas e mosquiteiros tratados com permetrina (um inseticida) fornecem proteção adicional contra picadas de mosquitos.

## **Redes**

Se o seu alojamento não tiver ar condicionado ou se você dormir ao ar livre, use mosquiteiros tratados com inseticida.

Verifique se há rasgos na rede e coloque as pontas embaixo do colchão.

Também pode haver risco de picadas de carrapatos e outros insetos; as mesmas medidas de proteção também ajudarão a reduzir as picadas destes – [mais informações estão disponíveis em TravelHealthPro.](#)

## **Se você não se sentir bem**

A suspeita de malária é uma emergência médica e deve ser rapidamente excluída ou tratada. Se visitar um país de risco de malária e tiver febre (38°C ou mais), sintomas semelhantes aos da gripe ou quaisquer sintomas incomuns durante ou após a viagem, deve procurar cuidados médicos urgentes. Não espere até retornar ao Reino Unido se não estiver bem; obter ajuda médica no exterior.

Outras infecções, incluindo a dengue e o vírus do Nilo Ocidental, também podem causar doenças graves.

Se ficar doente após o seu regresso, informe o seu médico sobre as viagens ao estrangeiro que realizou no passado. Se você esteve em um país tropical, peça um exame de sangue para malária.

Outras informações

[Visite o Centro e Rede Nacional de Saúde para Viagens \( NaTHNaC\).](#)

Fonte: Agência de Segurança Sanitária do Reino Unido

<https://www.gov.uk/government/publications/mosquito-bite-avoidance-for-travellers/mosquito-bite-avoidance-advice-for-travellers--2>