

## O que é a toxoplasmose?

• É uma doença infecciosa mas não contagiosa, o que significa que não é transmissível de pessoa para pessoa, mas pode ser transmitida pela grávida ao bebé

• É provocada por um microorganismo, denominado *toxoplasma gondii*.

## Transmite-se ao ser humano por:

• Alimentos como vegetais crus, ovos e carne pouco cozinhados ou ainda por contacto com pêlos e fezes de animais domésticos contaminados.



• Não existe vacina. A única forma de a evitar é a prevenção.

## Cuidados a ter com os alimentos

• Lavar sempre as mãos antes e após a preparação de alimentos



• Ao preparar carne não levar as mãos à boca ou olhos

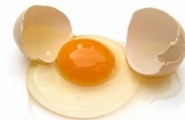


• Comer a carne, ovos ou omeletes sempre bem passados

• Evitar produtos não pasteurizados (queijo fresco)



• Evitar ingestão de ovos crus (gemadas, mousse



ou salame)

• Todas as frutas e legumes que tenham casca



## Outros cuidados com os alimentos

• Os legumes e verduras que não possuam casca (ex: alface, agrião) devem ser cozinhados e consumidos em sopa



• Se a grávida tiver muita vontade de comer morangos, cerejas, etc, (frutos que não é possível descascar), deve ser a própria a lavá-los abundantemente em água corrente

**ATENÇÃO: Nunca comer saladas ou frutos não descascados fora de casa**



### Cuidados com os animais e meio ambiente

- As fezes e os pêlos de alguns animais como o gato, coelhos e ratos, podem transmitir a doença
- Evite o contacto com gatos
- Limpe diariamente a liteira dos gatos
- Se tocar no seu animal de estimação ou nalgum objecto que esteja em contacto com ele lave as mãos imediatamente
- Não alimente os animais com carnes cruas



### Use luvas se manusear:

- Carnes cruas com sangue;
- Recipientes com dejectos de animais;
- Quando praticar jardinagem ou mexer em terra.



### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

#### MAFRA

Dias Úteis das 8h às 20h

*R. Domingos Machado Pereira*  
2640 475 **MAFRA**  
Telf.: 261 818 101  
Fax...: 261 814 853

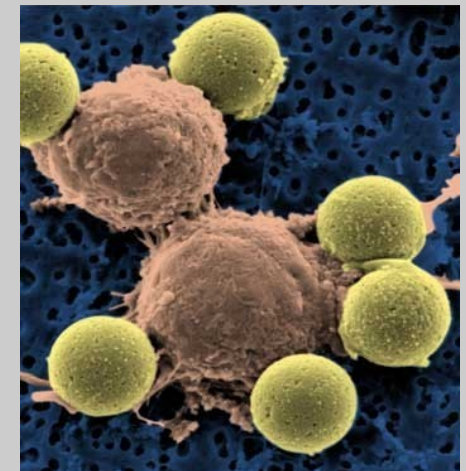
Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)

#### AZUEIRA

Dias Úteis das 8h às 16h

*R. das Figueiras n.º 4 Livramento*  
2665 015 **AZUEIRA**  
Telf.: 261 961 368  
Fax...: 261 962138

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)



## Toxoplasmose

Prevenção e cuidados

Abril 2016  
Revisão Anual