



# CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## BZZZZ...BZZZZ... PICOU! **Como proteger as crianças dos mosquitos.**



Por Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida  
Clínica Pediátrica da CSB

O verão é tempo de calor, brincadeiras ao ar livre, piqueniques nos pinhais, janelas abertas e casas arejadas. Como não há bela sem senão, não há verão sem insetos, insetos sem picadas e picadas sem borbulhas. E elas comicham, se comicham!

Apesar de a grande maioria dos mosquitos em Portugal não transmitir doenças graves, as suas picadas provocam reações inflamatórias, por vezes intensas e incómodas, que irritam as crianças e preocupam os pais. Com algumas medidas preventivas simples, é possível tornar o verão mais agradável para todos, evitando incómodos e doenças mais graves.

### **Passeios ao ar livre: há horas e locais a evitar?**

Os mosquitos gostam de zonas com água onde depositam os seus ovos, que evoluem para larvas e dão origem a novos mosquitos. E não apenas águas estagnadas, como poças, lagos, rios e barragens, concentram mosquitos e outros insetos.

Embora piquem durante o dia, muitos mosquitos preferem o amanhecer, o final do dia e a noite propriamente dita para entrar em ação, sobretudo em zonas quentes e húmidas. Jantar em terraços e esplanadas pode ser um risco acrescido.

### **Podemos evitar as carraças?**

Embora não sejam insetos, as carraças podem transmitir doenças graves, habitualmente durante o verão. No entanto, há zonas (como por exemplo o Alentejo) onde a transmissão acontece durante todo o ano. As carraças andam no chão, nos muros, na vegetação e nos cães, podem viajar sem pedir licença, agarradas a qualquer criança ou adulto, após uma estadia ao ar livre, sobretudo em zonas rurais. Uma vez que para transmitir doença, elas precisam de estar em contacto várias horas com as pessoas, é importante despir a criança e inspecionar toda a pele, cabelo e roupa no regresso dos passeios no campo. Os repelentes habituais atuam também nas carraças.

### **Como vestir para prevenir?**

Vestir as crianças com roupas apropriadas, deixando o mínimo de pele exposta, é uma das maneiras mais intuitivas e apropriadas para evitar picadas de insetos. É claro que a roupa deve ser fresca, se possível de algodão, cobrindo braços e pernas. É importante que não seja justa – os mosquitos picam mais através de roupas apertadas. Os tornozelos e pés não devem ser esquecidos e as meias são uma proteção eficaz. Chapéus de abas largas dão alguma proteção à face e ao pescoço. Os mosquitos gostam de cores escuras, tais como preto, azul escuro e vermelho. Por outro lado, cores como o branco, bege, caqui e azeitona parecem ser menos atrativas, oferecendo melhor proteção. Loções e cremes cheirosos, assim como perfumes, atraem mosquitos e, por isso, deve também evitar-se o seu uso.

### **Os repelentes podem ser usados nas crianças?**

Os repelentes químicos, tais como DEET, icaridina e IR 3535 (nas concentrações mais baixas possível, cerca de 10%, não ultrapassando os 30%) têm largos anos de uso, são os mais eficazes e seguros e podem ser aplicados em crianças após os dois meses de idade. Estas substâncias são comercializadas em Portugal sob vários nomes. A Direção Geral de Saúde disponibiliza um documento com os produtos autorizados para venda em Portugal, respetivas constituições e concentrações, podendo ser consultado em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

### **Para usar repelentes com segurança, há que seguir as instruções do fabricante e não esquecer algumas medidas e comportamentos a ter em conta.**

- › Aplicar o repelente apenas na pele exposta da criança, e nunca por baixo da roupa. Evitar mãos, olhos, boca, pele ferida ou irritada e zonas de eczema.
- › Nas formulações em spray, o adulto deve pulverizar as suas mãos e depois espalhar na criança. A inalação dos aerossóis pode ser perigosa e, por isso, a aplicação destes deve ser feita ao ar livre.
- › O repelente deve ser espalhado numa camada fina. Grandes quantidades não são mais eficazes, e aumentam a toxicidade. É preferível reaplicar com os intervalos recomendados pelo fabricante.
- › A associação de protetor solar e repelente no mesmo produto é contraindicada, uma vez que a renovação frequente do protetor solar poderá condicionar doses tóxicas do repelente. Quando ambos são necessários, o protetor solar deve ser o primeiro a aplicar, espalhando por cima o repelente.
- › Quando a exposição aos insetos terminar, o repelente deve ser removido com água e gel de banho ou sabonete habituais.
- › Os repelentes não são eficazes contra abelhas, vespas, formigas e aranhas.

### **Pode ser feito algum tratamento à roupa?**

Sim, a impregnação da roupa de vestir, lençóis, tendas de campismo e sacos-cama com permetrina, uma substância repelente, é eficaz na proteção contra mosquitos e carraças, e dura vários dias. Pode até ser a única medida necessária. No entanto, esta substância não deve ser aplicada diretamente na pele. Após a impregnação, a roupa deve secar completamente antes de entrar em contacto com a pele. Existem sprays comercializados para o efeito.

### **E para aqueles mosquitos que entram pela janela?**

É muitas vezes em casa que o problema surge – noites quentes de verão, janelas abertas e zás, os malditos já atacaram! Os mosquitos não gostam de frio, controlar a temperatura ambiente com ar condicionado é uma boa opção.

As janelas podem ser protegidas com mosquiteiros, assim como as camas e berços, mas é preciso que estes sejam estáveis, estejam presos e seguros, não caiam nem permitam que a criança se enrole neles, e não tenham buracos ou fendas.

Os vaporizadores elétricos de parede podem ser usados, mas sempre desligados antes de a criança entrar na divisão. E há que ter cuidado com estes dispositivos, não esquecendo o risco de ingestão do líquido e eletrocussão – as crianças chegam a todo o lado.

Quando se opta por inseticida em spray, as crianças devem estar fora de casa quando da aplicação e só voltar depois de as divisões serem devidamente arejadas, ventiladas e o cheiro residual ter desaparecido.

### **Suplementos vitamínicos e odores fortes, pulseiras e plantas: mito ou realidade?**

Não está provado que a ingestão de alimentos com odor intenso, como o alho ou a cebola, e de suplementos vitamínicos, como a vitamina B, tenham algum efeito preventivo. Do mesmo modo, o uso de óleos e preparados à base de plantas, quer sejam comercializados ou de confeção caseira, assim como de pulseiras impregnadas em repelentes, não oferecem proteção eficaz.

### **E se mesmo assim picarem?**

As picadas de inseto devem ser lavadas com água e sabão. A inflamação local pode ser reduzida com gelo; a calamina acalma a comichão.

Não devem ser aplicados anti-histamínicos em creme ou gel, por tornarem a pele mais sensível à exposição solar e favorecerem alergias de contacto. Por vezes, são úteis tratamentos curtos com anti-histamínicos orais e aplicação de corticoides tópicos no local da picada. Se a criança é pequena ou a reação é mais forte, o médico deve ser consultado.

