

**Enquanto desconhece o seu estado imunitário, em relação à toxoplasmose, é importante cumprir as medidas de prevenção.**



**PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL E FELIZ, SIGA AS ORIENTAÇÕES DA SUA EQUIPA DE SAÚDE**

Não se esqueça de efetuar as consultas de vigilância ao longo da gravidez.

**Deve trazer sempre consigo o seu BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA**

---

USF ALVIELA ▪ 243449365  
usf.alviela@ulsleziria.min-saude.pt

 <https://www.usfalviela.pt/>

  USF Alviela

---

*Revisto e aprovado em CT, março 2026*



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
**LEZÍRIA**



## **TOXOPLASMOSE NA GRAVIDEZ**

**USF**  
**Alviela**

## O QUE É A TOXOPLASMOSE?

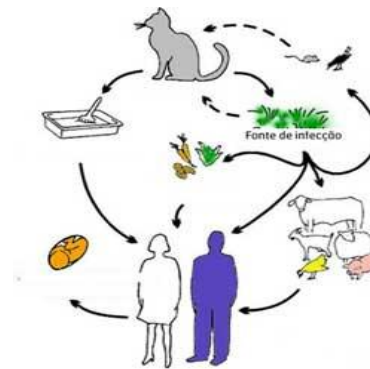
É uma doença infecciosa causada por um parasita, o *Toxoplasma gondii*. Este parasita apenas se reproduz nas células que revestem o intestino dos **gatos**, pelo que os **ovos do parasita** se encontram nas fezes destes felinos.

- Geralmente, a infeção provoca poucos ou  **nenhuns sintomas** no ser humano saudável, com total recuperação;
- Se existirem **sintomas** serão semelhantes aos de uma gripe ligeira, com sensação de mal estar, dor muscular e febre baixa;
- Quem possui **sistema imunitário** enfraquecido pode manifestar sintomas mais graves;
- O **diagnóstico** é possível através de análises ao sangue, pedidas pelo médico assistente, que demonstram a presença de anticorpos contra o parasita.



## COMO É FEITA A TRANSMISSÃO?

- Através da ingestão de alimentos crus ou mal cozinhados;
- Após contacto com terra ou areia que contenha fezes de gatos infetados com ovos do parasita;
- Através da ingestão de alimentos, provenientes da terra, mal lavados;
- Por transmissão da mulher, que durante a gravidez contraia a infeção, para o feto.



**Se a grávida estiver imunizada significa que já teve toxoplasmose antes da gravidez, ou seja, já não há risco de infeção para o feto.**

## CUIDADOS A TER

- Lavar bem e/ou descascar as **frutas e vegetais** antes de os ingerir;
- **Cozinhar** bem os alimentos, principalmente ovos e carne (evitar carnes de fumeiro);
- Preferencialmente, **congelar** bem os alimentos antes da sua preparação;
- Guardar alimentos crus separados dos alimentos cozinhados;
- **Lavar bem as mãos** e todos os utensílios de cozinha (facas, tabuleiros) durante a preparação de alimentos;
- Não beber água não tratada;
- Utilizar luvas em atividades de **jardinagem** ou que impliquem contacto com o solo e lavar as mãos no fim dessas tarefas.

**As grávidas podem contactar com gatos. Não é o contacto com o felino que causa a doença, mas sim o contacto com fezes contaminadas do animal.**

- Se possível, os **gatos** devem ser mantidos dentro de casa, evitando contaminação exterior;
- Deve evitar manusear a caixa de areia, ou utilizar luvas caso tenha necessidade de o fazer.