

TEM BICHO NA MONTANHA?



Recomendações e boas práticas em saúde para ATIVIDADES DE ECOTURISMO



Informações e sugestões de boas
práticas para promoção da saúde

Siga em frente !



Informações e sugestões que
necessitam de sua atenção

Fique atento!



Informações e sugestões sobre o que
não devemos fazer para preservar
nossa saúde e a dos animais

Por favor, NÃO FAÇA!

TEM BICHO NA MONTANHA?



Sinta-se bem para ir !

- **Recomenda-se** a quem for entrar na mata estar com boa saúde e disposição. Quem estiver doente pode representar um risco tanto para segurança do grupo quanto para o ambiente e seus animais.
- **Pessoa saudável** na trilha: disposição física e energia para responder a qualquer obstáculo ou acidente que possa existir durante a atividade.
- **Se o seu Sistema imunológico está saudável** = defesa forte do seu organismo para infecções por algum parasito ou micróbio, que podemos encontrar nos ambientes naturais. Pessoas que estão doentes estão com seu sistema imunológico sobrecarregado, podendo facilitar infecções por outros parasitos.



Quando der sede...

- **Água de áreas naturais:** podem conter diversos tipos de parasitos dos animais da mata e das pessoas.
- **Tenha um método de tratamento:** pastilhas de cloro, fervura da água e outros (sempre seguindo as instruções e verificando quais parasitos podem ser eliminados pelo método e quanto tempo necessita esperar até o consumo ser considerado seguro).
- **Na impossibilidade de tratamento:** coletar água de algum em que ela esteja corrente, ao invés de água parada, que pode estar mais provavelmente contaminada por algum parasito por não ser renovada.



Aos Viajantes:

Antes de entrar na mata...

- Procure se informar sobre as principais doenças infecciosas que ocorrem em seu local de destino.
- Recolher informações dos moradores da região sobre quais as doenças que são mais recorrentes no local e entre as pessoas que têm o hábito de entrar na mata (caráter preventivo).
- Estar com a vacinação apropriada ao meio ambiente e localidades que irá visitar é imprescindível.

TEM BICHO NA MONTANHA?



Para sua saúde e a das pessoas:

Cuidado com os vetores

- Diversos tipos de parasitos e de vírus circulam naturalmente entre os bichos silvestres e também podem infectar e causar doenças nas pessoas.
- **Vetores:** Organismos que abrigam dentro deles e permitem o desenvolvimento das fases iniciais de vida de uma espécie de parasito, permitindo sua transmissão para outros animais (fase adulta).
- **Parasitos:** são transmitidos muitas vezes pela picada de vetores como insetos (mosquitos, flebótomos, pulgas, barbeiros), ou outros, como carrapatos (animais transmissores do parasito causador da febre maculosa).
- Recomenda-se utilizar barreiras físicas de proteção e outros métodos para evitar o contato e as picadas destes animais vetores, como a utilização de calças e camisas de mangas compridas, calçados fechados, redes com mosquiteiros, além do uso de repelentes.
- É importante também estar atento a hora em que se vai para a mata, uma vez que o horário de atividade para cada espécie destes insetos tem uma grande variação, e vai influenciar no contato e possivelmente na transmissão destas doenças relacionadas a estes.

Horário de alguns insetos que se alimentam de sangue e transmitem doenças:

- **Anofelinos:** de hábitos **crepusculares ou noturnos** – mosquitos-prego transmissores do parasito causador da malária.
- **Culicíneos:** de hábitos **crepusculares e noturnos** (*Culex*) ou **diurnos** (*Aedes*). São mosquitos transmissores de vermes causadores da filariase (*Culex*), e de vírus causadores de diversas arboviroses (*Aedes*), como dengue e febre amarela.
- **Triatomíneos:** de hábitos **noturnos** - São os chamados “barbeiros”, que transmitem o parasito causador da doença de chagas.
- **Flebótomos:** de hábitos **crepusculares ou noturnos** – São chamados de mosquito-palha e transmitem os parasito causadores das leishmanioses.
- **Simulídeos:** de hábitos **diurnos** – são conhecidos como borrachudos e em alguns lugares do Brasil transmitem vermes causadores da oncocercose ou “cegueira dos rios”.

TEM BICHO NA MONTANHA?

Para a saúde dos condutores de atividade de Ecoturismo e clientes



Circulando pelas árvores...

- **Arvorismo:** Recomenda-se **fortemente** o uso de repelentes, calças e camisas de manga comprida e calçados fechados.
- **Proximidade com:** a área de uso de macacos e outros animais silvestres que vivem naquela camada da vegetação, além de insetos vetores que transmitem doenças para eles, e possivelmente para nós, como os vírus causadores da febre amarela entre outros.
- **Maior exposição nossa aos mosquitos:** maior dificuldade de movimentação envolvida na atividade e maior tempo em que passamos naquele ambiente.
- **Bromélias são criadouros naturais de mosquitos:** Geralmente possuem uma grande população de mosquitos, por funcionarem como criadouros naturais das larvas.



Bateu uma saudade ...

- Mostrar que se importa com a saúde do outro é um sinal de **simpatia** e valorizado pelos clientes.
- **Atividades sociais:** Podemos conhecer alguém que fazemos amizade e que queremos manter o contato.
- **Redes sociais:** Podemos nos informar sobre existência de algum problema de saúde com nossos clientes através da rede.
- **Sintomas tardios:** Muitas vezes as doenças infecciosas só irão se manifestar e gerar sintomas algumas semanas depois da infecção.
- **Alerta:** Indicação de alguma situação que precise de uma atenção maior e de medidas preventivas de saúde nestes locais de visitação, se houverem certo numero de casos no período.

Ao nadar em lagos, açudes e cachoeiras...

- Mergulhar e nadar em ambientes de água limpas e sem existência de despejo de esgoto ou de polui o por fezes humanas.
- Reparar existência de pequenos (cerca de 3 ou 4 cm) caramujos de concha plana ou achatada em formato de espiral com uma buraco de cada lado (*Biomphalaria*). Estes caramujos são vetores de verme causador da esquistossomose.
- Se for se banhar em lugares que se desconhece as condi es citadas acima, recomenda-se fazer antes das nove da manhã ou depois das quatro horas da tarde, horário de menor atividades das cercárias, no mínimo de tempo possível (alguns poucos minutos) dentro da  gua. As cercárias penetram através da pele quando entram em contato com as pessoas durante o dia. Evite se expor!



TEM BICHO NA MONTANHA?

Para a saúde dos bichos e do ambiente

Na hora em que a natureza chama...

- **Procure manter o ambiente limpo:** não somente para nossa espécie, já que podemos transmitir muitas de nossas doenças também para os animais silvestres, muitas vezes incapazes de lidar com nossos parasitos.
- **Procure se afastar** a uma distância maior do que 50 metros em relação a alguma fonte de água, como córregos, rios, nascentes e cachoeiras, de forma a impossibilitar sua contaminação por fezes e urina.
- O **ideal é retirar** da natureza seu excremento (utilizando-se de tubos de PVC com tampas e anéis de vedação, em que podemos coloca-los em sacos plásticos junto com o papel higiênico, e adicionar cal virgem diretamente no excremento).
- Se não, recomenda-se levar uma pequena pá plástica de jardinagem para podermos **cavar e enterrar** nossas fezes, numa profundidade, preferencialmente, de cerca de um a dois palmos (mais ou menos 35 cm).

Passeando com o “melhor amigo” ...

- Os **Bichos domésticos** podem tanto transmitir suas doenças para os animais silvestres, como também podem se infectar com parasitos deles, e levar estes parasitos para nossa casa.
- Devemos ter certeza de que a **saúde do seu animal** está adequada, com todas as vacinas em dia, vermifugado, alimentado e saudável.
- A **marcação de território** pela urina e fezes pelos cães e gatos têm influência em outros animais silvestres que são sensíveis a ela, como outros carnívoros silvestres, que utilizam este tipo de demarcação de seu território.
- A utilização de **guias** é indicada, uma vez que o dono controla o percurso do cão, evitando até possíveis acidentes deles com animais peçonhentos, como cobras e aranhas.

Ao ver um animal, jamais o perturbe!

Assim como não gostarmos de ser importunado por algum estranho quando não estamos dispostos, os animais precisam também de seu espaço pessoal. **RESPEITE-O !**

- O contato pode gerar acidentes, como ataques, e também possibilita a troca de parasitos, tanto dos bichos para a gente como os nossos para eles.

Não alimentar os animais!

- Alteração do comportamento natural dos animais.
- Passam a interagir mais com pessoas e se acostumar a receber alimentos delas.
- Nossos alimentos muitas vezes podem trazer diversos malefícios a saúde dos animais (e a nossa também!), principalmente alimentos industrializados.
- Diversas doenças podem ser transmitidas através de alimentos contaminados com nossa saliva, mãos sujas, ou secreções, o que pode até causar a morte de animais que não estão habituados a algumas doenças humanas.

TEM BICHO NA MONTANHA?

Acidentes com ANIMAIS PEÇONHENTOS



Acidentes com serpentes

. Os acidentes de intoxicação por serpentes são muito comuns em regiões rurais e áreas naturais em todo Brasil, com importância para a saúde pública. Podem ser divididos em quatro tipos de acidentes dependendo da toxina presente espécie:

- **Acidente Botrópico** (Jararaca, Urutu)

Sintomas de intoxicação: dor imediata, inchaço, calor e vermelhidão, hemorragia. Complicações: Bolhas, gangrena e abscesso. Insuficiência renal aguda.

- **Acidente Laquélico** (Surucucu, pico de jaca)

Sintomas de intoxicação: semelhantes ao tipo botrópico, com hemorragia, inchaço local da picada, diarreia.

- **Acidente Crotálico** (Cascavel)

Sintomas de intoxicação: Dificuldade de abrir os olhos, visão turva, dor muscular, urina avermelhada escurecida. Complicações: insuficiência renal aguda.

- **Acidente Elapídico** (Coral-verdadeira)

Sintomas de intoxicação: Dificuldade em abrir os olhos, "cara de bêbado", falta de ar, dificuldade de engolir, insuficiência respiratória aguda.

Se possível, identifique qual espécie está envolvida no acidente, pois o tipo de tratamento e de soro antiofídico deve variar dependendo do tipo de acidente e o tipo da espécie de serpente. Em caso de acidente acalmar a pessoa e procurar atendimento médico imediatamente.



Coisas que não devemos fazer depois de um acidente com serpentes

- **Não devemos** fazer torniquetes ou amarrar a área da picada, o que aumenta as chances de produzir gangrena no tecido afetado.
- **Não devemos** colocar nada sobre a área da picada, como folhas ou substâncias.
- **Não devemos** sugar o local da picada na tentativa de retirar o veneno.
- **Não devemos** permitir ou tentar diminuir o máximo movimentação das pessoas que sofreram o ataque, de forma a diminuir a circulação das toxinas, procurando manter se possível as áreas afetadas para o alto (braços e pernas).

TEM BICHO NA MONTANHA?

Acidentes com ANIMAIS PEÇONHENTOS



Atitudes que devemos tomar para evitar acidentes com serpentes

- **Andar nas trilhas com calçados apropriados**, mesmos em trilhas abertas e bem batidas, pois muitas vezes não notamos a presença destes animais, que podem não se deslocar ou fugir quando nos aproximamos deles.
- Evitar por as mãos e pisar em locais como tocas e buracos na terra, ocos de árvores, entre pedras, lugares escuros e que podem abrigar serpentes. **Veja onde pisa e coloca suas mãos!**
- Ao entrar em uma área de mata com uma luminosidade mais baixa, **deixe a visão se acostumar** um pouco antes de retomar o ritmo de caminhada, de forma a facilitar a visualização dos animais que estão no solo ou nas árvores.
- Esteja atento nos horários de maior atividade de serpentes, durante o **amanhecer e ao entardecer**, justamente em horas que são mais difíceis de as vermos.
- **Proteger os predadores** de serpentes (gaviões, gambás, cangambás), que fazem o controle natural da população de serpentes.

Acidentes com abelhas



- Insetos muitas vezes sociais, podendo viver em **colônias**, em que diversos indivíduos se abrigam em um mesmo espaço. Isso torna o **ataque muito perigoso**, pois conta com a participação de vários indivíduos.
- **Abelhas operárias**: Responsáveis pela **defesa** da colônia, e morrem logo após seu ataque (abelhas europeias e africanizadas), quando seu ferrão se prende ao corpo do indivíduo atacado, separando seu abdômen do resto do corpo. Apesar disto, músculos próprios continuam a injetar a toxina apesar da separação.
- O ataque de diversos indivíduos pode provocar **choque anafilático**, com o inchaço, podendo provocar morte se não tratado imediatamente.
- Em caso de ataque **não grite e se afaste** imediatamente da área, mudando a direção do percurso de forma a tentar escapar dos ataques.
- Se sentir dificuldades em respirar, receber mais de 15 ferroadas ou se for alérgico, procurar **ajuda médica imediata**.

TEM BICHO NA MONTANHA?

Acidentes com ANIMAIS PEÇONHENTOS

O que devemos fazer para prevenir ataques de abelhas

Fique atento com o zumbido que uma colônia de abelhas pode fazer, geralmente em galhos e árvores localizados acima da cabeça. Se localizar uma colmeia **mantenha distância!**

Evite o uso de **loções e perfumes**, pois aromas fortes podem atrair ou perturbar estes insetos.

Seja silencioso. Abelhas não toleram sons e barulhos fortes, pois associam isso com alguma ameaça a colônia, aumentando as chances de um ataque ocorrer.

Roupas com cores vibrantes também são capazes de iniciar um ataque. Prefira o uso de **roupas claras e de cores neutras** em relação a área visitada.

Em caso de acidentes com animais peçonhentos

Nem todos os hospitais possuem soros específicos e profissionais preparados para lidar com esse tipo de caso. Se houver uma emergência, é bom saber onde você poderá ser atendido com rapidez e eficiência.

Telefones de emergência 24 horas, que lhe darão informações de como proceder em situação de picadas de animais peçonhentos :

0800-7226001 - Central para intoxicação e envenenamento da Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa)

192 – SAMU

Para mais informações sobre acidentes deste tipo e quais hospitais dispõem de tratamentos apropriados em seu estado, acesse o site www.portalsaude.saude.gov.br

