

## Sugestões para prevenir...

✓ Inspeccionar, regularmente, a cabeça de todos os membros da família e passar um pente fino. Repetir o tratamento a todos se ainda se encontrarem lêndeas ou piolhos vivos;

✓ Não compartilhar objetos pessoais ou de uso coletivo;

✓ Comunicar à escola quando uma criança apresentar os parasitas, para que os outros pais verifiquem a cabeça de seus filhos, de modo que todos sejam tratados ao mesmo tempo, evitando que os piolhos reapareçam;

✓ Manter os cabelos curtos nas crianças que frequentemente aparecem com piolhos (aconselhável);

✓ Prender os cabelos das crianças com cabelos compridos durante o tempo de permanência na escola (aconselhável);

✓ Como o piolho pode viver até 3 dias fora da cabeça, é recomendável que lave as roupas das crianças e de toda a família, inclusive roupas de cama e de banho com água quente, a pelo menos 60 graus;

✓ Ferver as escovas, pentes e todo o tipo de adornos de cabelos;

✓ Fechar num saco de plástico durante 25 a 30 dias os materiais que não se possam ser lavados a quente (os piolhos e lêndeas morrerão por falta de alimento);

✓ Aspirar tapetes e cortinados ou, se não for possível, proceder como referido no ponto anterior;

✓ Aspirar os sofás e cadeiras dos carros.

### Atenção

Se após estas medidas de controlo, ainda se verificar a infestação, deve consultar a sua equipa de saúde familiar no seu Centro de Saúde.



## Jogos

Eu mordo a tua cabeça,

Eu tiro a tua paz...

E se não lavas a cabeça,

Coças, coças, muito mais.

Liga os pontos e descobre quem sou eu.



Como já sabes, os piolhos não voam, mas andam. Ajuda o piolho a andar até à sua casa.



## Piolhos

## Os amigos indesejados



Pai, mãe, avó...

... por favor, dêem uma olhadinha na minha cabeça, pois estamos com problemas de piolhos na minha escola.

## O que são os piolhos?

Os piolhos são pequenos insetos parasitas que geralmente infestam a cabeça humana. Eliminá-los pode não ser uma tarefa muito fácil, devido ao fácil contágio e ao seu desenvolvimento e multiplicação muito rápidos.



Estes parasitas têm um aspecto oval e são muito pequeninos (2/4mm), quase do mesmo tamanho de um bico de uma caneta! Não têm uma cor definida. Não saltam, não voam, não nadam, mas deslocam-se rapidamente.

Têm seis patas com garras para se segurar ao cabelo. Alimentam-se do nosso sangue através da picada no couro cabeludo. A sua picada provoca muita comichão.

## Evolução dos piolhos...

Um piolho tem um período de vida de aproximadamente 40 dias. As fêmeas do piolho adulto põem ovos (lêndeas), principalmente em zonas mais quentes, como atrás das orelhas e região inferior da nuca, durante 11 a 15 dias consecutivos. Podem pôr cerca de 8 a 10 ovos por dia. Ao fim de 7 a 10 dias nascem os piolhos. Entre 7 a 10 dias depois tornam-se adultos e podem voltar a pôr ovos novamente.



## Lêndeas



São os ovos dos piolhos. São esbranquiçadas e encontram-se bem fixas aos fios de cabelo. Muitas vezes, os shampoo e loções matam os piolhos mas não conseguem matar as lêndeas.

É pois importante limpar as cabeças contaminadas, catando-as, isto é, tirar as lêndeas do cabelo com um pente fino ou prendendo-as no meio de duas unhas e puxando-as até ao fim do fio de cabelo. Quando estão vivas fazem um estalido seco ao serem esmagadas entre duas unhas.

As cabeças devem ficar bem limpas, pois basta uma lêndea esquecida para se ficar novamente contaminado.

## Como se pode apanhar piolhos?

### Contacto directo:

Os piolhos não voam, mas andam e poderão passar de uma pessoa para outra ao se encostar a cabeça a alguém que tenha piolhos.



### Contacto indirecto:

Um piolho pode sobreviver aproximadamente 3 dias fora da nossa cabeça e passar para o cabelo através de objetos pessoais ou de uso coletivo: pentes, escovas, chapéus, almofadas, toalhas, camisolas, cachecóis, elásticos, ganchos e bandoletes de cabelo, cadeirinhas de transporte de crianças em veículos, estofos dos carros, aglomeração das roupas e mochilas nos cabides...

## Como saber se temos piolhos?

Devemos ficar atentos à comichão!

Por vezes, os piolhos não dão logo comichão! Por isso devemos verificar o cabelo regularmente!



### Sinais de alerta:

1. Comichão na cabeça.
2. Aparecimento de crostas na cabeça, provocadas pela picada do piolhos ou pelo ato de coçar.
3. Presença de lêndeas presas ao cabelo.

**Atenção:** Ter piolhos não é falta de higiene mas a prova de que estivemos em contato com um portador.

## Como tratar?

O tratamento deve começar logo que se detete a infestação:

1. Inspeccionar todas as cabeças das pessoas que convivem diretamente com o portador (pessoas que moram e/ou convivem diariamente na mesma casa);
2. Aplicar um shampoo ou loção anti-piolhos cumprindo as instruções descritas no folheto informativo do medicamento;
3. Passar um pente de dentes finos no cabelo, penteando os cabelos madeixa a madeixa, da raiz até às pontas, no mínimo uma vez por dia, durante 7 dias consecutivos. Quando passar o pente fino, utilizar sempre um pano branco (ou toalha) nos ombros, para evitar que os piolhos caiam na roupa;
4. Lavar muito bem todos os objectos e roupa em contacto com o cabelo;
5. Repetir o tratamento se for preciso.

