

Secretaria da Saúde alerta sobre cuidados para quem frequenta áreas de mata no verão

17/01/2026

Saúde

Com as altas temperaturas e o período de férias, o turismo de natureza em trilhas e cachoeiras está entre as principais opções de lazer no Paraná. Para garantir que o passeio não termine em aborrecimentos inesperados, a Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) reforça cuidados fundamentais, desde o planejamento do roteiro até a prevenção contra doenças infecciosas e acidentes com animais peçonhentos.

A segurança começa antes de sair de casa. A orientação principal é nunca fazer trilhas sozinho. O ideal é estar em grupo e avisar amigos ou familiares sobre o roteiro e o horário previsto de retorno.

É recomendado priorizar roupas leves, mas com calças compridas e mangas longas (preferencialmente com proteção UV), assim como usar calçados antiderrapantes e se possível perneiras. Na mochila, levar itens como kit de primeiros socorros, lanterna de cabeça, apito, manta térmica e reserva extra de água e alimentos energéticos.

"O Paraná possui uma riqueza natural imensa que atrai milhares de pessoas nesta época do ano, mas o lazer em áreas de mata exige responsabilidade", afirma o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto. "O planejamento não é apenas uma questão de logística, é uma medida de saúde pública. Quando orientamos sobre o uso de roupas adequadas e o acompanhamento de guias, o objetivo é evitar que um momento de descontração se transforme em um internamento hospitalar ou algum infortúnio".

- **Prevenção: Saúde alerta para cuidados com aranhas no verão**

REPELENTES – O uso correto de repelentes é uma barreira eficaz contra doenças como a febre amarela, dengue, leishmanioses e febre maculosa. A Sesa destaca que apenas produtos aprovados pela Anvisa com princípios ativos específicos são eficazes:

- Icaridina: Oferece proteção de até 10 horas e é indicado para adultos e crianças

a partir de 2 anos.

- DEET (N,N-dietil-meta-toluamida): Seguro para adultos e gestantes, mas exige atenção na concentração (máximo 10%) para crianças entre 2 e 12 anos.

- IR3535 ou EBAAP (Ethyl butylacetylaminopropionate): Indicado inclusive para bebês a partir de seis meses.

A Sesa alerta que produtos naturais à base de citronela ou o uso de Vitamina B não possuem comprovação científica de eficácia como repelentes.

Para a febre amarela, a recomendação principal é a vacinação. O imunizante está disponível gratuitamente em todas as unidades de saúde do Estado e deve ser tomado pelo menos 10 dias antes do deslocamento para áreas de mata por quem ainda não é vacinado.

- **R\$ 67,7 milhões: governador anuncia a construção do Hospital Regional de Matinhos**

ATENÇÃO AO CARRAPATO – De acordo com as diretrizes da Vigilância Ambiental da Sesa, a atenção ao carrapato-estrela, transmissor da febre maculosa, deve ser constante em ambientes de mata. Como o parasita precisa de algumas horas fixado à pele para transmitir a bactéria (geralmente de 4 a 6 horas), a recomendação técnica é que se faça uma inspeção no corpo a cada 2 horas durante a atividade. O uso de roupas claras facilita a visualização do inseto.

Em casos de picada, a orientação é remover o carrapato com uma pinça, de forma firme e suave, sem esmagar ou queimar o animal, e lavar o local da picada com água e sabão logo em seguida. A Vigilância classifica áreas com presença de capivaras, cavalos e antas como locais de alerta máximo, por serem os hospedeiros preferenciais do carrapato, vetor da doença.

Em caso de febre ou manchas avermelhadas na pele nos 15 dias subsequentes ao passeio, o cidadão deve procurar atendimento médico imediato e informar sobre o histórico de contato com áreas de mata ou cachoeiras e da picada por carrapato.

- **Vidas salvas: Paraná já registra 17 doações de órgãos em janeiro que beneficiaram 46 pessoas**

FAUNA – Ao entrar em regiões de mata, o respeito aos animais silvestres é vital. Não se deve tocá-los, vivos ou mortos, ou alimentá-los, para evitar doenças como a raiva e febres hemorrágicas.

Para evitar acidentes com animais peçonhentos (que injetam veneno, como cobras, aranhas e escorpiões) ou venenosos (que liberam toxinas passivamente, como alguns sapos), o uso de botas e luvas é a melhor prevenção. Em caso de picadas ou mordeduras:

- Lavar o local com água e sabão;
- Procurar imediatamente o serviço médico mais próximo;
- Se possível, leve uma foto do animal para facilitar a identificação e a aplicação do soro específico.

Segundo Beto Preto, o importante é, diante de qualquer sintoma após uma trilha, procurar o serviço médico e relatar o histórico do passeio. “Essa agilidade no diagnóstico salva vidas”, ressaltou o secretário.