



ZIKA: ALGUMAS RECOMENDAÇÕES AO VIAJANTE

ZIKA – O QUE É?

É uma doença causada pelo vírus Zika, o qual é transmitido ao ser humano principalmente pela picada dos mosquitos infetados do género *Aedes*. Estes mosquitos transmitem outros vírus causadores de doença (ex: Dengue, Chikungunya e Febre Amarela). O vírus pode também ser transmitido, de forma menos frequente, pelos mosquitos do género *Culex*.

Os mosquitos que transmitem a doença normalmente depositam os seus ovos em locais com água parada ou próximo desta (ex: baldes, bacias, potes e vasos de flores). Estes mosquitos são mais ativos durante o dia, contudo também podem picar durante a noite.

COMO SE TRANSMITE?

A principal forma de transmissão do Zika é através da **picada do mosquito** infetado com o vírus. No entanto, existem outras formas de transmissão:

- Materno-fetal;**
- Sexual (presença do vírus no sémen);**
- Transfusão de sangue e derivados.**



Durante a gravidez (transmissão materno-fetal)

A grávida pode transmitir o vírus Zika ao feto. O Zika pode causar um defeito de nascença grave, chamado microcefalia, que leva ao desenvolvimento incompleto do cérebro da criança;



Relações sexuais

O vírus Zika pode ser transmitido por via sexual, mesmo que a pessoa infetada não apresente sintomas. Para a prevenção da infeção sexual, os viajantes devem adoptar relações sexuais protegidas com preservativo ou abstinência sexual após o regresso de área afetada: o Homem (com ou sem sintomas) durante 6 meses; a mulher (com ou sem sintomas) durante 8 semanas;



Transfusão sanguínea

Existem fortes evidências que o vírus Zika seja transmitido por transfusão de sangue e derivados.

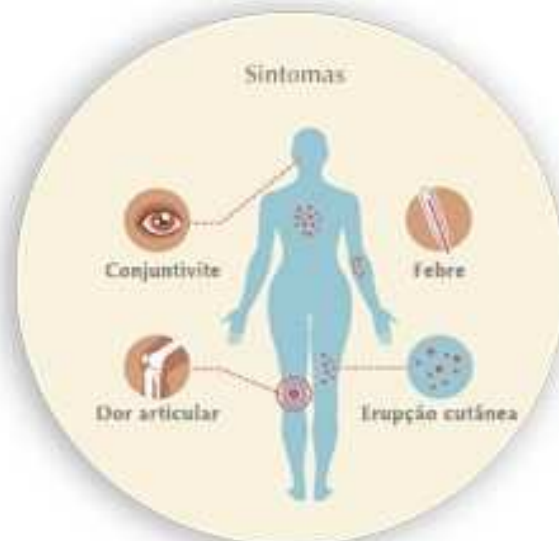
QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

O período de incubação varia entre 3 e 12 dias após a picada do mosquito infectado.

A maioria das infecções é assintomática (80%). Quando existem sintomas, são semelhantes aos de outras infecções por vírus como o dengue e incluem: febre, erupções cutâneas, conjuntivite não purulenta (olhos vermelhos), dores nos músculos e nas articulações, mal-estar ou dor de cabeça. Estes sintomas são habitualmente ligeiros e duram em média 2 a 7 dias.

Os sintomas mais comuns são:

- **Conjuntivite**
(olhos vermelhos)
- **Febre**
- **Erupção cutânea**
- **Dor articular e/ou muscular**



QUAL O TRATAMENTO?

A doença causada pelo vírus Zika é, normalmente, ligeira e não exige tratamento específico. O tratamento é sintomático.

As pessoas com infecção pelo vírus Zika devem:

- Repousar;
- Beber muitos líquidos (para prevenir a desidratação);
- Preferir medicamentos, como o paracetamol, para tratar a dor e a febre (não devem ser utilizados anti-inflamatórios não esteroides ou aspirina até se confirmar a ausência de Dengue).

Se os sintomas piorarem, devem procurar cuidados médicos e aconselhamento. Atualmente não existe nenhuma vacina disponível.

QUAIS AS POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES?

Existe consenso científico de que o vírus Zika pode causar microcefalia e síndrome de Guillan-Barré. Está a ser investigada a eventual ligação entre o vírus Zika e outras complicações neurológicas.

QUE PREVENÇÃO?

Atualmente não existe vacina disponível. Se viajar para zonas de risco:

Repelente



- Utilize repelentes aconselhados na consulta do viajante
- Siga as instruções do fabricante
- Aplique o repelente apenas nas zonas da pele expostas
- Se utilizar protetor solar, aplique primeiro o protetor solar e só depois o repelente

Roupas



- As roupas devem ser largas e de cor clara para diminuir a exposição corporal à picada (manga comprida, calças e calçado fechado)
- Mediante aconselhamento, aplique permetrina em roupas e calçado (não aplique permetrina diretamente na pele)

Crianças



- Não são recomendados repelentes em bebés com menos de 3 meses
- Se possível, vista a criança com roupas que cubram braços e pernas
- Cubra o berço e o carrinho com rede mosquiteira
- Não aplique repelente nas mãos, olhos, boca ou pele irritada ou com cortes

Casa



- Sempre que possível, ligue o ar condicionado a uma temperatura fresca (<math><20.0^{\circ}</math> C)
- Utilize redes mosquiteiras nas janelas e portas
- Confirme que as redes mosquiteiras já existentes estão em boas condições
- Evite a acumulação de água estagnada (ex: vasos, baldes, pneus, bacias, entre outros)

ATENÇÃO

Os viajantes que apresentem sintomas sugestivos de infeção por Zika, até 2 semanas após a data de regresso, devem contactar a Saúde 24 (808 24 24 24) ou consultar o médico, referindo a viagem recente a uma área de risco.

As grávidas, mesmo sem sintomas, devem mencionar a viagem recente durante as consultas de vigilância pré-natal.