

## Obter informações sobre o vírus Zika

### Factos essenciais

- Normalmente, as pessoas são contaminadas com o vírus Zika através de picadas de mosquitos. No entanto, apenas determinados tipos de mosquitos (mosquitos *Aedes*) podem transmitir o vírus Zika.
- O Zika também pode ser transmitido por contacto sexual e sanguíneo (por ex., através de transfusões de sangue, partilha de equipamento de injeção, etc.). O Zika *não* se transmite de uma pessoa para a outra através de um contacto normal.
- A maioria das pessoas (80%) infetadas com o Zika *não* adoecem. No caso das pessoas que adoecem, os sintomas são geralmente ligeiros.
- Uma vez que o vírus Zika causa malformações congénitas, existem orientações específicas relacionadas com a gravidez. Consulte abaixo.
- Não existe vacina nem medicamento para o tratamento do Zika.

### Sintomas

A maioria das pessoas infetadas com o vírus Zika (80%) não apresenta sintomas e pode não saber que está infetada.

Para as pessoas que apresentam sintomas, os mais comuns são febre, erupção cutânea, dor nas articulações e conjuntivite (olhos vermelhos). A maioria das pessoas apresenta sintomas ligeiros e não tem de receber tratamento hospitalar. As complicações graves como, por exemplo, paralisia ou infeção cerebral, são raras. Geralmente, os sintomas manifestam-se entre dois a 12 dias após a picada de um mosquito infetado e podem durar até uma semana.

O Zika pode ser confundido com outros vírus transmitidos por mosquitos, como o [dengue](#) ou [chikungunya](#).

### Testes de diagnóstico do Zika

A maioria das pessoas *não* necessita de realizar testes de diagnóstico do vírus Zika, mesmo que tenham viajado para um país onde exista a propagação do Zika. Os testes de diagnóstico são mais importantes para mulheres grávidas que tenham estado em áreas afetadas pelo Zika ou que, durante a gravidez, tenham tido relações sexuais sem proteção\* com alguém que esteja ou possa estar infetado com o vírus Zika.

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

Existem dois tipos de testes para diagnosticar a infecção pelo vírus Zika:

1. **RT-PCR:** este teste deteta o vírus Zika no sangue ou na urina.
2. **Teste serológico:** este teste deteta no sangue anticorpos contra o vírus Zika.

Se o resultado do seu teste for positivo, tal pode significar que está infetado, ou esteve infetado no passado.

Contudo, um resultado negativo não implica necessariamente que não foi infetado. Por exemplo, se fizer o teste pouco depois de ter ficado doente, o seu corpo poderá não ter tido o tempo necessário para produzir os anticorpos que seriam detetados pelo teste. É provável que o seu médico queira fazer testes adicionais para confirmar o diagnóstico.

Fale com o seu médicos se tiver quaisquer dúvidas ou preocupações. Este poderá utilizar os resultados do teste para ajudá-lo a tomar decisões sobre como se manter saudável.

### **Tratamento**

Não existe tratamento para o Zika, mas alguns medicamentos (como o acetaminofeno) podem ajudar a aliviar os sintomas. A maioria das pessoas recupera naturalmente, através de descanso e ingestão de líquidos.

### **Zonas afetadas**

O Zika está a afetar partes da América Central e do Sul, México, Caraíbas e outras zonas indicadas pelos [Centro de Controlo e Prevenção de Doenças](#) (Centers for Disease Control and Prevention). (Descubra as zonas mais recentes afetadas pelo Zika em [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika).) O tipo de mosquito associado ao surto atual, *Aedes aegypti*, encontra-se nessas zonas. O *Aedes aegypti* não foi detetado em Nova Iorque.

Pode ser encontrado em Nova Iorque outro mosquito *Aedes*. Trata-se do mosquito *Aedes albopictus*. O mosquito *Aedes albopictus* pode propagar o Zika para os seres humanos, mas os especialistas em saúde ainda não sabem se isso é provável. O facto de um mosquito poder ser portador do vírus não significa que será responsável por um surto. Os especialistas em saúde não encontraram o vírus Zika nos mosquitos locais. No entanto, estão a contemplar um cenário em que o *Aedes albopictus* poderia ser infetado com Zika localmente e a envidar todos os esforços para monitorizar esta situação e tomar medidas, se necessário. Leia a rubrica “What the City is Doing” no site [nyc.gov/health/zika](http://nyc.gov/health/zika) para obter informações sobre as medidas mais recentes aplicadas pela Cidade de Nova Iorque.

### **Advertência para mulheres grávidas**

O Zika não é perigoso para a maioria das pessoas. No entanto, o vírus Zika **causa malformações congénitas**. Uma malformação congénita associada ao Zika é a pequenez anormal da cabeça. Esta condição é denominada por “microcefalia”. Especialistas em saúde ainda estão a investigar a relação entre o Zika e a microcefalia. São apresentadas abaixo as orientações mais recentes para evitar este risco.

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

### **Orientações para mulheres grávidas e respetivos parceiros sexuais**

Mulher grávida que <b>não viajou</b> para uma área afetada pelo vírus Zika	<b>Adie a viagem até que os profissionais de saúde informem que é seguro.</b>  Se não for possível adiar a viagem, contacte, em primeiro lugar, um prestador de cuidados de saúde e tome medidas de proteção enquanto viaja. Reveja as orientações indicadas abaixo relativamente à transmissão sexual, bem como as medidas para uma viagem segura e saudável.
Mulher grávida que <b>vaijou</b> para uma área afetada pelo vírus Zika	Contacte o seu prestador de cuidados de saúde para ser avaliada e, caso necessário, realizar testes de diagnóstico do Zika.
<b>O parceiro sexual</b> da mulher grávida está ou pode estar infetado com o vírus Zika	Devem considerar a abstinência sexual ou utilizar corretamente preservativos (ou outro método de barreira*) sempre que tiverem relações sexuais (vaginais, anais e/ou orais) durante a gravidez.  Se estiver grávida e tiver tido relações sexuais sem proteção* (vaginais, anais ou orais) com alguém que esteja ou possa estar infetado com o vírus Zika, contacte o seu prestador de cuidados de saúde para ser avaliada e, caso necessário, realizar testes de diagnóstico do Zika.

### **Orientações para mulheres que planeiam engravidar**

Não é recomendado efetuar o teste de diagnóstico do Zika quando está a tentar engravidar. Em alternativa, siga as orientações seguintes para reduzir o risco de contágio:

Pessoas que <b>não viajaram</b> para uma área com Zika	<b>Não viaje para uma área com Zika enquanto estiver a tentar engravidar.</b>	
Mulher está ou poderá estar infetada com o vírus Zika	<b>Com sintomas</b>	Esperre, <b>pelo menos, oito semanas</b> após o início dos sintomas antes de tentar engravidar
	<b>Sem sintomas</b>	Esperre, <b>pelo menos, oito semanas</b> após a última exposição conhecida ao vírus Zika antes de tentar engravidar
Parceiro está ou poderá estar infetado com o vírus Zika	<b>Com sintomas</b>	Esperre, <b>pelo menos, seis meses</b> após o início dos sintomas antes de tentar engravidar
	<b>Sem sintomas</b>	Esperre, <b>pelo menos, seis meses</b> após a última exposição conhecida ao vírus Zika antes de tentar engravidar

Obtenha mais informações sobre o Zika e a gravidez em [nyc.gov/health/zika](http://nyc.gov/health/zika) e [cdc.gov/zika/pregnancy](http://cdc.gov/zika/pregnancy).

### **Transmissão sexual**

Tanto os homens como as mulheres podem transmitir o Zika sexualmente. Sexo inclui relações vaginais, anais e orais e/ou a partilha de brinquedos sexuais. **Especialistas em saúde ainda estão a investigar este risco. As pessoas que viajem para áreas afetadas pelo vírus Zika devem usar métodos de barreira\* e métodos contraceptivos durante a viagem e após regressarem a casa.** Um método de barreira\* pode evitar a transmissão sexual do Zika. Os métodos contraceptivos ajudam a evitar a gravidez nos casos em que um ou ambos possam estar infetados com o Zika.

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

### **Orientações para evitar a transmissão do vírus Zika sexualmente**

Durante uma viagem a uma área afetada pelo vírus Zika	Utilize métodos contraceptivos e métodos de barreira* corretamente
Após regressar a casa de uma área afetada pelo vírus Zika	<b>Mulheres:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continue a utilizar métodos contraceptivos para evitar a gravidez <b>durante oito semanas</b> após regressar a casa.</li><li>• Utilize um método de barreira* corretamente sempre que tiver relações sexuais (vaginais, anais ou orais) durante <b>oito semanas</b> após regressar a casa.</li></ul>
	<b>Homens:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilize um método de barreira* corretamente sempre que tiver relações sexuais (vaginais, anais e/ou orais) durante <b>seis meses</b> após regressar a casa.</li></ul>

Para consultar uma lista completa das opções de [métodos contraceptivos](#), visite o endereço [nyc.gov](http://nyc.gov) e procure “birth control”.

### **Doação de sangue**

Embora seja raro, a transmissão do vírus Zika é possível de uma pessoa para a outra através de uma transfusão de sangue. Para ajudar a evitar a ocorrência desta transmissão, siga as orientações apresentadas abaixo:

### **Orientações para doações de sangue**

Pessoas que tenham viajado para uma área afetada	Antes de doar sangue, espere <b>quatro semanas</b> após regressar a casa.
Pessoas que tenham tido relações sexuais (vaginais, anais ou orais) sem proteção* com alguém que tenha estado numa área afetada nos três meses após o último contacto sexual	Antes de doar sangue, espere <b>quatro semanas</b> após o último contacto sexual.
Pessoas que tenham viajado para uma área afetada <b>e que já tenham doado sangue</b> nas quatro semanas após regressarem a casa	Informe os profissionais de saúde do local onde doou sangue se, <b>nas duas semanas posteriores</b> à doação, apresentar dois ou mais destes sintomas: febre, dores nas articulações, erupções cutâneas ou conjuntivite (olhos vermelhos).  Se apresentar sintomas, evite fazer mais doações de sangue até que os sintomas tenham desaparecido durante, <b>pelo menos, quatro semanas</b> .

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

## Bebés e crianças

De acordo com o CDC:

- Os bebés e as crianças podem ser infetados com o vírus Zika.
- Os sintomas nos bebés e nas crianças são os mesmos descritos acima na secção “Sintomas”.
- *Não* foi estabelecida uma ligação entre a infeção com Zika aquando do nascimento ou durante a infância com a microcefalia.
- O Zika foi detetado em leite materno, mas não existem relatos de transmissão do Zika de mãe para filho através do leite materno. O CDC encoraja as mães das áreas afetadas pelo Zika a manter a amamentação devido aos seus vários benefícios.
- Estão disponíveis mais informações para os pais em [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika).

## Viajar com saúde e segurança

Se vai viajar para uma zona afetada, leia as advertências relativas a gravidez e contacto sexual mencionadas acima e adote medidas para evitar os mosquitos. As indicações abaixo são importantes para todas as pessoas que viagem para uma área afetada pelo Zika, mas especialmente para mulheres grávidas que não podem adiar a viagem.

O tipo de mosquito associado ao surto atual é muito agressivo. O mosquito ataca durante o dia e ao final da tarde.

- Use um [repelente de insetos](#) que contenha DEET, picaridina ou óleo de eucalipto-limão.
  - Use repelentes aprovados pela EPA e siga as instruções indicadas na embalagem.
  - Aplique primeiro o protetor solar e, em seguida, o repelente.
  - Os repelentes de insetos são seguros para mulheres grávidas.
  - Não use repelente de insetos em crianças com menos de 2 meses. Não use um repelente que contenha óleo de eucalipto-limão em crianças com menos de 3 anos.
  - Não permita que as crianças pequenas apliquem repelente de insetos.
  - Não aplique repelente de insetos nas mãos, nos olhos ou na boca das crianças nem em zonas da pele irritadas ou com cortes.
- Use mangas compridas e calças e vista também as crianças com este tipo de roupa. Use vestuário tratado com permetrina (produto químico que repele insetos).
- Permaneça em locais com ar condicionado ou com redes nas janelas e nas portas.
- Se não conseguir manter os mosquitos afastados da sua casa, use uma rede mosquiteira na cama. Cubra berços, carrinhos de criança e outros equipamentos para o transporte de bebés com rede mosquiteira.
- Elimine a acumulação de águas estagnadas em sua casa e nas proximidades da mesma, uma vez que as águas estagnadas atraem os mosquitos.

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

A CDC recomenda aos viajantes a regressar aos EUA de áreas afetadas pelo Zika que tomem medidas para evitar picadas de mosquitos durante três semanas, mesmo que não se sintam doentes, para evitar que o Zika seja transmitido aos mosquitos locais.

### **Prevenção contra mosquitos em Nova Iorque**

O Zika não foi detetado em mosquitos em Nova Iorque, mas os mosquitos locais podem transmitir outras doenças, como o vírus da febre do Vale do Nilo. Os nova-iorquinos podem ajudar a impedir a propagação de vírus transmitidos por mosquitos, seguindo os seguintes passos:

- Aplicar repelentes de insetos e usar vestuário que cubra o corpo (mangas compridas ou calças) à noite durante a época dos mosquitos (de junho até setembro).
- Instalar ou reparar redes em janelas e portas.
- Esvaziar água estagnada de recipientes, tais como vasos, sarjetas, baldes, coberturas para piscinas, bebedouros para animais e pneus descartados. Até mesmo uma pequena quantidade de água poderá ser um local de reprodução dos mosquitos.
- Certificar-se de que as piscinas privadas são mantidas e cloradas corretamente.
- Comunicar situações de água estagnada para o número 311. O Departamento de Saúde Pública local inspeciona queixas devido a águas estagnadas e emite avisos de infração contra proprietários que não resolvam a situação. Quando não é possível drenar as águas estagnadas, a cidade aplica tratamentos denominados por larvicidas, que eliminam os mosquitos antes que estes se desenvolvam e propaguem a doença.

### **Mais informações**

Visite os endereços seguintes:

- [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika)
- [paho.org](http://paho.org)

Para obter ajuda para encontrar um hospital ou clínica, ligue 311.

Siga no Twitter @NYCHealthy, @DrMaryTBassett e @DrJayVarma, para obter os alertas de saúde mais recentes.

\*“Método de barreira” é um preservativo masculino ou feminino para as relações sexuais vaginais e anais; as barreiras dentais são utilizadas para o sexo oral. Relações sexuais “sem proteção” significa ter relações sexuais sem um método de barreira.

Atualizado a 31/10/2016