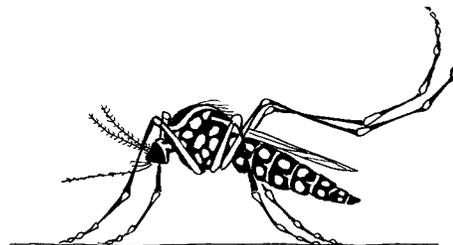


Esta informação reflecte o que era conhecido em fevereiro de 2016. Veja o website da Hesperian em <http://en.hesperian.org/hhg/Zika> para atualização.

Vírus Zika

O vírus Zika é transmitido por mosquitos de cor preta (*Aedes aegypti* ou *Aedes albopictus*) com pontos brancos que parecem listras. As patas também são listradas. Estes são os mesmos mosquitos que transmitem o vírus da dengue, chikungunya, e febre amarela. Estes mosquitos picam durante o dia, especialmente no início da manhã e final da tarde. Quando o vírus Zika aparece numa área pela primeira vez, ele pode propagar-se muito rapidamente.



O vírus Zika provoca febre ligeira, erupção cutânea e dor no corpo, que dura apenas alguns dias. Muitas pessoas que apanham o vírus não desenvolvem quaisquer sinais. Pode ser difícil dizer que vírus a pessoa tem, se o vírus Zika, dengue e chikungunya estão presentes na sua região. Zika pode ser muito perigoso para o bebê no útero, se a mãe apanhar Zika durante a gravidez.

Vírus Zika e gravidez

É possível que Zika seja perigoso para um bebê em crescimento no útero. No Brasil, após um surto de Zika, alguns bebês nasceram com uma doença grave chamada microcefalia, onde a cabeça do bebê é muito pequena. Os bebês com microcefalia podem morrer ao nascer ou viver por muitos anos, mas têm problemas de desenvolvimento físico e mental. Devido a isso, todas as mulheres e especialmente as mulheres que podem estar grávidas devem evitar picadas de mosquito, cobrindo-se com roupas, usando repelentes e mantendo os mosquitos afastados usando redes nas janelas da casa e redes mosquiteiras.

Se você está pensando em engravidar, é boa ideia esperar até que a Zika não esteja afetando as pessoas na sua comunidade. Tornar métodos anticoncepcionais e de controle de natalidade acessível a todas as mulheres é uma forma importante de limitar os danos do vírus Zika.

Sinais do vírus Zika

- Febre, erupção cutânea, dor nas articulações e olhos irritados ou vermelhos (conjuntivite) são mais comuns.
- A dor muscular e dor de cabeça também podem ser sinais.

Em geral a Zika não é grave e dura apenas alguns dias ou até uma semana. Normalmente, a pessoa com vírus Zika não está doente o suficiente para ir a um hospital.

A malária, dengue, chikungunya, e outras doenças podem ter sinais semelhantes aos da Zika. Excepto para a malária, os resultados dos testes podem demorar a sair, ser caros e difíceis de encontrar. As autoridades sanitárias devem ter informações sobre se uma ou algumas dessas doenças se encontram presentes na região e se os testes estão disponíveis.



É vírus Zika, dengue, chikungunya ou malária?

Estas doenças partilham muitos sinais como febre, dores e erupção cutânea. É também possível ser infectado por mais do que uma simultaneamente. Alguns sinais ajudam a apontar mais para uma doença do que a outra.

Malária (paludismo): Geralmente começa com calafrios (tremores), dor de cabeça e, em seguida febre alta durante 2 ou 3 dias. A pessoa, pode então, voltar a ter febre e, em seguida, calafrios novamente. Malária não provoca erupção cutânea.

Dengue: Provoca febre alta, que aparece subitamente e pode durar até uma semana. Geralmente, dois ou mais desses sinais com febre alta significa dengue: dores articulares e musculares intensas, dor de cabeça e atrás dos olhos, náuseas ou vômitos, ou erupção cutânea. Fique atento aos vômitos com sangue, inchaço anormal, ou sangramento do nariz, gengivas ou pele pois estes podem ser sinais de um tipo perigoso de dengue onde é necessária ajuda de emergência.

Chikungunya: Geralmente há febre ligeira e dor muito intensa nas articulações que pode afectar as mãos, pés, joelhos e a coluna. A dor nas articulações pode ser tão intensa que as pessoas curvam-se e não conseguem andar. Após a febre desaparecer, a dor nas articulações pode durar várias semanas, ou mesmo meses.

Zika: Dá febre ligeira e geralmente erupção cutânea. Também é comum ter os olhos irritados ou vermelhos (conjuntivite).

Tratamento

Não há medicamento para tratar o vírus Zika, e nenhuma vacina para evitá-lo. Zika pode ser tratada em casa com repouso, beber muitos líquidos e tomar acetoaminofeno (paracetamol) para diminuir a dor e a febre. No caso da pessoa ter dengue, e não Zika, usar acetoaminofeno é mais seguro do que a aspirina ou o ibuprofeno, que são perigosos para as pessoas com dengue. Se a mulher estiver grávida, a aspirina ou o ibuprofeno podem ser prejudiciais para o bebê, mas o acetoaminofeno é seguro.



Quando você está doente, um mosquito pode picá-lo e transmitir o vírus para outras pessoas que ele picar. É por isso que é uma boa medida para a prevenção da comunidade, proteger a pessoa doente de ser novamente picada por mosquitos. Use rede mosquiteira, enquanto estiver na cama e fique longe de fontes de água (rios, poços ou bombas de água da comunidade) no início da manhã ou no final do dia quando estes mosquitos mais picam.

Razões para ser observado por um trabalhador de saúde

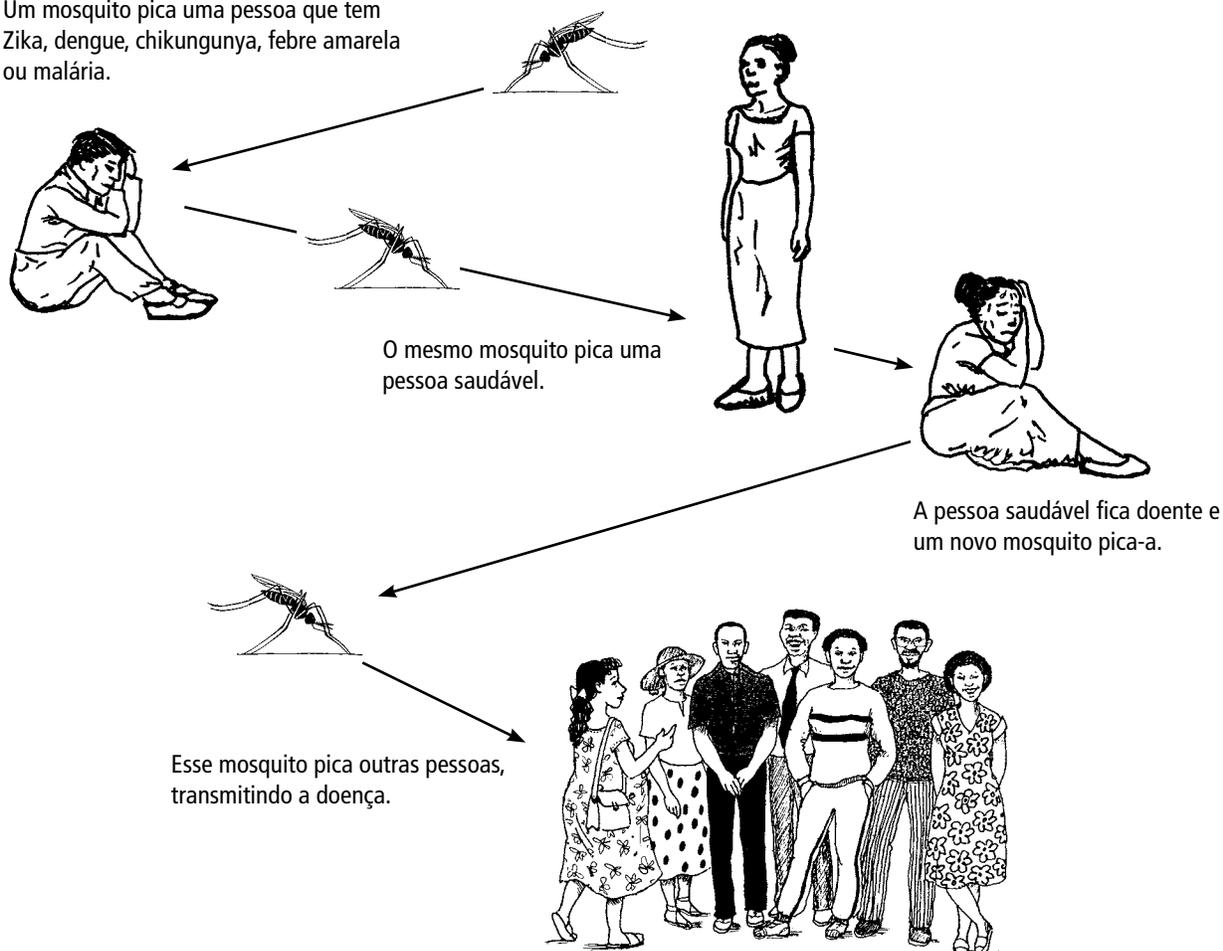
A Zika pode ser tratada em casa, mas ser observado por um trabalhador de saúde é muito importante se houver:

- febre muito alta (40°C/104°F).
- febre seguida de hemorragia inexplicada na pele ou gengivas (isto é uma emergência).
- doença num bebê.
- doença em alguém idoso ou com graves problemas de saúde, incluindo hipertensão arterial (tensão alta) ou problemas cardíacos.
- dores intensas que se prolongam por mais de 2 semanas.

Informar as autoridades sanitárias e os trabalhadores de saúde locais, sobre quem está doente pode ajudá-los a saber quando é urgente tomar medidas a nível comunitário para impedir que a doença se propague (transmita).

Como os mosquitos transmitem doença

Um mosquito pica uma pessoa que tem Zika, dengue, chikungunya, febre amarela ou malária.



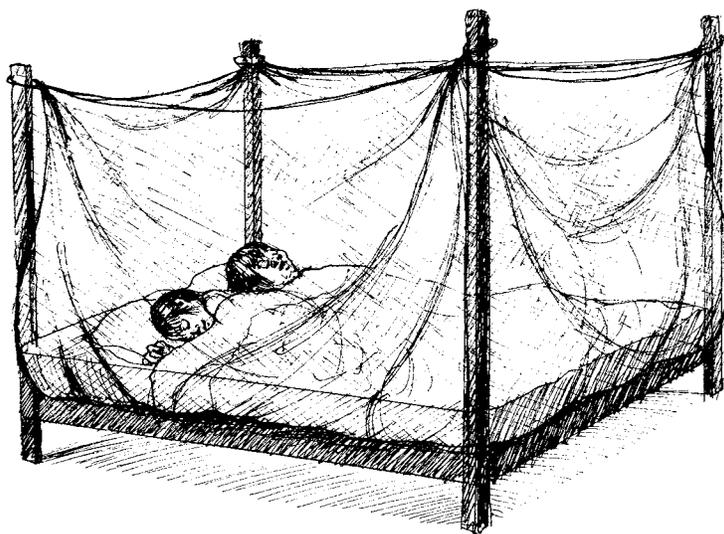
Você pode parar as doenças transmitidas por mosquitos, prevenindo as picadas do mosquito e evitando a sua reprodução em casa e na comunidade.

Evite picadas de mosquito

Ao contrário do mosquito da malária, os mosquitos que transmitem Zika picam principalmente durante o dia. Esses mosquitos costumam ficar na sombra, lugares escuros, como debaixo de mesas ou camas, ou em cantos. Você pode evitar picadas de mosquito:

- Use roupas que cobrem completamente os braços, pernas, pescoço e cabeça (calças, roupas de manga comprida, saias compridas, e um lenço para cobrir a cabeça).
- Use repelentes naturais, como citronela, óleo de neem, ou folhas de manjeriço (basílica). Ou use repelentes químicos que têm um destes ingredientes: N,N-dietilmetatoluamida (DEET), Picaridina (KBR 3023, icaridina), PMD, compostos de óleo natural de eucalipto-limão ou IR3535. Os repelentes são especialmente importantes nas crianças porque evitam as picadas de mosquitos mesmo quando outras medidas preventivas não são tomadas. Leia atentamente o rótulo para se certificar de que o produto é seguro para crianças. O rótulo também indica quantas vezes se deve reaplicar. Geralmente é necessário reaplicar os repelentes a cada poucas horas, mas alguns duram menos tempo.
- Use serpentinas repelentes de mosquitos apenas até encontrar um repelente melhor. O fumo da serpentina pode prejudicar a respiração.
- Use redes nas janelas e portas. Repare ou feche todos os buracos (furos).
- O ar que se desloca de uma ventoinha pode manter os mosquitos afastados.
- Use redes mosquiteiras nas camas. Coloque as bordas das redes sob a cama ou esteira para que não haja aberturas.

As redes mosquiteiras são especialmente úteis contra o mosquito da malária que pica durante a noite, mas elas também ajudam a prevenir Zika em crianças pequenas ou outras pessoas que dormem durante o dia. As redes mosquiteiras também evitam que aqueles que já estão doentes sejam picados por mosquitos que podem, então, transmitir a doença a outras pessoas. As redes mosquiteiras e as redes mosquiteiras tratadas com inseticida são as melhores. Para serem eficazes, as redes mosquiteiras devem ser novamente tratadas a cada 6 a 12 meses. Use uma rede mosquiteira quando dormir ao ar livre.

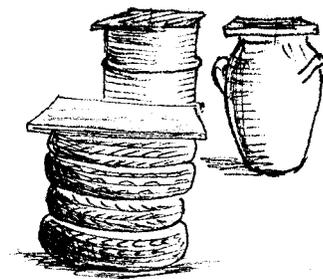


Evite a reprodução de mosquitos

Os mosquitos que transmitem Zika, dengue e chikungunya reproduzem-se em água parada. Um mosquito deposita os seus ovos mesmo num prato raso de água onde estes eclodem em cerca de 7 dias. Por se livrar de água parada uma vez por semana, a reprodução do mosquito é parada e eles não vão ser nascidos ou espalhar a doença.

Para evitar a reprodução dos mosquitos:

- Fora de casa, livre-se dos lugares onde se acumula água (água parada), tais como pneus velhos, vasos de flores, tambores de óleo, valas, e até mesmo pequenos recipientes e tampas de garrafas. Faça isso pelo menos uma vez por semana ou depois das chuvas.
- Dentro da casa, mude frequentemente a água nos vasos de flores e pratos de água para os animais. Você tem que esfregar as paredes do recipiente interno bem porque os ovos de mosquitos podem permanecer em seco durante meses à espera de água para nascer.
- Senão, os ovos do mosquito podem ficar colados e viver meses até que haja água para eclodirem e passem a fase larvar.
- Tape bem os recipientes onde se armazena água para que os mosquitos não possam entrar e depositar os seus ovos. Os recipientes como potes, barris e tanques de água sem tampas, use redes ou malha de arame com buracos muito pequenos para os mosquitos não entrem, ou cubra com plástico e amarre.



Para ajudar a evitar o vírus Zika, livre-se de lugares onde os mosquitos podem reproduzir-se e mantenha os recipientes de água cobertos.

As comunidades podem prevenir as doenças causadas por mosquitos

As comunidades podem ajudar as pessoas idosas, com deficiência, ou famílias sem dinheiro suficiente para obter o material ou fazer as mudanças necessárias para evitar picadas de mosquito. Ajude os seus vizinhos a manter os quintais e casas livres de água parada para evitar que os mosquitos se reproduzam (ver acima). Se os mosquitos encontrarem um lugar para se reproduzir, eles podem infectar todas as pessoas da comunidade. É por isso que os esforços de prevenção de toda a comunidade são muito importantes.

Os canais do escoamento e qualquer outro lugar onde se acumula água precisam de atenção para parar a reprodução dos mosquitos. Manter os cursos de água natural e a água da chuva em movimento e fluindo evitará que a água se acumule. Mexa na terra e assim a água penetra no solo ou escoar para os rios em vez de ficar acumulada em áreas onde os mosquitos podem reproduzir-se. Proteja as bacias hidrográficas para que a água continue fluindo. Não deixe a água acumular-se no chão em qualquer local. Tome cuidado nas lixeiras ou terrenos baldios. Não permita que o fluxo de água seja interrompido por areia, folhas ou outros detritos. O livro da *Hesperian Guia Comunitário de Saúde Ambiental* tem mais informações sobre o controlo do mosquito na comunidade.

Remova os locais na casa e na comunidade onde os mosquitos se reproduzem:

