



Public Health
Agency

NEWS

SARAMPO

Sintomas e tratamento

O sarampo é uma doença viral altamente infecciosa que pode ser muito desagradável e, em certos casos, pode causar complicações graves. A vacina do sarampo, papeira e rubéola («MMR», na sigla em inglês) é bastante eficaz a proteger as pessoas contra o sarampo (bem como contra a papeira e rubéola).

Qualquer pessoa pode contrair o sarampo se não tiver sido vacinada ou se não tiver já tido esta doença, embora seja mais comum em crianças de tenra idade.

Normalmente, a infeção desaparece em 7 a 10 dias.



Sintomas do sarampo

Os sintomas iniciais do sarampo surgem passado cerca de 10 dias, mas podem surgir logo após 7 dias ou chegar a levar 21 dias a surgir, depois da pessoa ser infetada.

Os sintomas podem incluir:

- sintomas semelhantes a uma constipação, como o nariz a pingar, espirros e tosse;
- olhos doridos e vermelhos com sensibilidade à luz;
- febre alta (febre), que pode chegar aos 40°C (104°F);
- pontos pequeninos de cor cinzenta esbranquiçada no interior das bochechas.

Alguns dias mais tarde, surge uma erupção cutânea vermelho-acastanhada com a aparência de uma mancha. Normalmente, começa na cabeça ou parte superior do pescoço, antes de se alastrar para o resto do corpo.

Quando deve consultar o médico de família (GP)

Se suspeitar que tem, ou que a sua criança tem sarampo, deve contactar imediatamente o seu médico de família (GP).

Deverá contactar o médico por telefone, antes de se deslocar lá pessoalmente, porque o posto médico poderá ter de tomar medidas para reduzir o risco de contágio da infeção a terceiros.

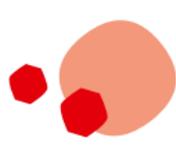
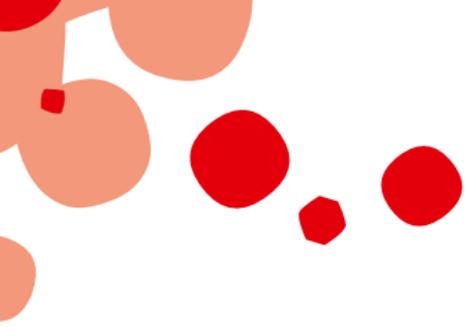
O sarampo é grave?

O sarampo é causado por um vírus muito infeccioso que causa uma erupção cutânea e febre alta. Também pode ser grave.

O sarampo pode ser desagradável, mas normalmente passa depois de 7 a 10 dias sem causar mais problemas. Uma criança com sarampo terá de passar cerca de cinco dias de cama e ficar dez dias sem ir à escola. É provável que os adultos fiquem doentes durante mais tempo.

Contudo, também pode ser uma doença muito grave e, potencialmente, com risco para a vida em certas pessoas. Cerca de uma em cada 15 crianças com sarampo sofre complicações mais graves. As complicações podem incluir infeção dos ouvidos e vias respiratórias, convulsões, diarreia, encefalite (infeção do cérebro) e danos cerebrais. O sarampo pode matar.

Depois de ter tido sarampo, o seu corpo cria resistência (imunidade) ao vírus e é altamente improvável que volte a ter novamente a doença.



Como é que o sarampo é transmitido

O vírus do sarampo está presente nos milhões de pequenas gotículas que saem do nariz e da boca quando uma pessoa infetada tosse ou espirra.

Uma pessoa pode ser facilmente infetada com sarampo ao inalar estas gotículas ou ao tocar numa superfície com gotículas e depois colocar as mãos perto do nariz ou boca. O vírus pode sobreviver nas superfícies durante algumas horas.

As pessoas com sarampo são infecciosas logo a partir do momento em que os sintomas surgem, até cerca de quatro dias depois da erupção cutânea ter surgido pela primeira vez.

Como é que o sarampo pode ser evitado

A prevenção contra o sarampo é através da vacina contra o sarampo, papeira e rubéola («MMR», na sigla em inglês).

A vacina é administrada em duas doses, como parte do programa de vacinação infantil. A primeira dose é administrada logo após o primeiro aniversário da criança e a segunda dose aos 3 anos e 4 meses de idade, antes da criança começar a frequentar a escola.

Os adultos e crianças de mais idade podem ser vacinados a qualquer idade, se não tiverem já recebido a vacina completa. Consulte o seu médico de família para mais informação sobre como receber a vacina.

Tratamento do sarampo

Não existe nenhum tratamento específico para o sarampo, mas a condição normalmente melhora passados 7 a 10 dias.

É provável que o seu médico de família (GP) recomende que descanse em casa até se sentir melhor.

Não deverá ir ao trabalho ou à escola durante, pelo menos, quatro dias da data em que a erupção cutânea do sarampo tenha surgido pela primeira vez, a fim de reduzir o risco de contágio.

Também deverá tentar evitar o contacto com pessoas que sejam mais vulneráveis a infeções, como crianças de tenra idade, grávidas e pessoas com o sistema imunitário comprometido.

Alívio dos sintomas

Se os sintomas do sarampo lhe estiverem a causar desconforto a si ou à criança, há certas coisas que pode fazer para os aliviar enquanto aguarda que o seu corpo combata o vírus.

Controlo da febre e alívio da dor

Pode usar paracetamol ou ibuprofen para reduzir a febre e aliviar a dor, se a criança estiver em desconforto.

O paracetamol líquido para bebés pode ser usado em crianças de tenra idade. As crianças com menos de 16 anos não devem tomar aspirina.

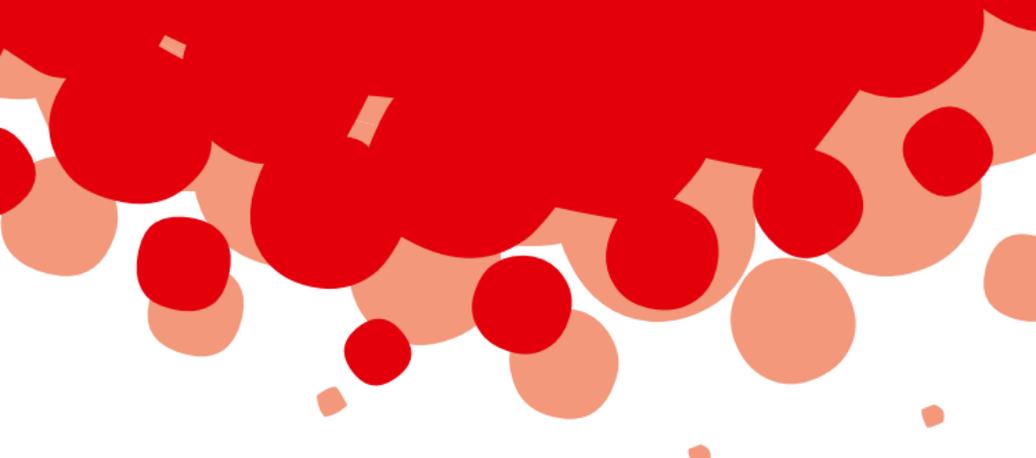
Contacte o seu farmacêutico, se não tiver a certeza de quais são os medicamentos adequados para a criança.

Beba bastantes líquidos

Se a criança tiver febre alta, certifique-se de que bebe bastantes líquidos, porque poderá correr o risco de desidratação.

Ao manter-se hidratado, também poderá ajudar a reduzir o desconforto causado pela tosse.





Tratar dos olhos doridos

Pode lavar cuidadosamente eventuais crostas nas pálpebras e pestanas da criança com algodão molhado com água.

Se as luzes intensas fizerem doer os olhos da criança, pode fechar as cortinas e reduzir a intensidade das luzes.

Tratar dos sintomas semelhantes aos de uma constipação

Se a criança tiver sintomas semelhantes aos de uma constipação, como o nariz a pingar ou tosse, há várias coisas que pode fazer para a ajudar a sentir-se mais confortável. Por exemplo, pode colocar uma toalha molhada num radiador quente para aumentar o nível de humidade no ar, o que pode ajudar a aliviar a tosse da criança.

As bebidas quentes, especialmente bebidas com mel e limão, também podem ajudar a aliviar as vias respiratórias, soltar a expetoração e causar alívio para a tosse. Os bebés com menos de 12 meses não devem tomar mel.



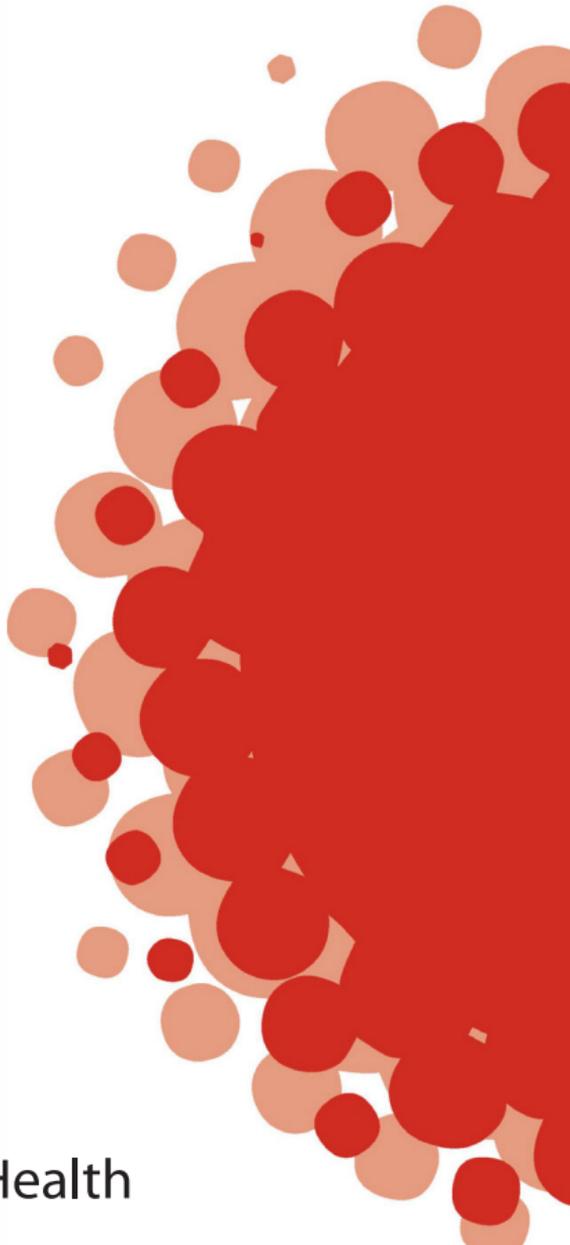
Identificar os sinais de doença grave

No caso de sarampo, deve sempre ter atenção aos sinais de complicações graves que possam eventualmente surgir. Os sinais de um problema mais grave incluem:

- falta de ar;
- uma dor de peito intensa que pareça mais intensa ao respirar;
- tossir sangue;
- sonolência;
- confusão;
- ter ataques (convulsões).

Dirija-se às urgências do hospital ou telefone para o 999 para chamar uma ambulância, se a criança apresentar qualquer um destes sintomas.





Public Health Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

www.nidirect.gov.uk

Find us on:



YouTube

Esta publicação foi adaptada da informação publicada originalmente pela UK Health Security Agency (Agência de Segurança Sanitária do Reino Unido) e é usada ao abrigo da Open Government Licence v 3.0

Para mais informações, contacte o seu médico de família (GP) ou consulte www.nhs.uk/child-flu