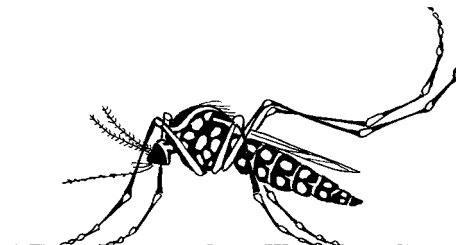


Esta informação reflete o que era conhecido em marcha de 2017. Veja o website da Hesperian em <http://en.hesperian.org/lhhg/Zika> para atualização.

O 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 pode provocar febre ligeira, erupção cutânea e dor no corpo, que dura apenas alguns dias. Muitas pessoas que contraem o vírus não desenvolvem quaisquer sinais. Pode ser difícil dizer qual vírus a pessoa tem, se o vírus Zika, dengue e chikungunya estão presentes na sua região.

O vírus Zika e a gravidez

O Zika pode ser muito perigoso para o bebê no útero se a mãe contrair o Zika durante a gravidez, no entanto nem todos os bebês de mulheres que contraem o Zika durante a gravidez vão sofrer problemas. No Brasil, após um surto do 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 as picadas do 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 uma boa ideia esperar até que o Zika não esteja afetando as pessoas na sua comunidade. Tornar acessíveis os métodos anticoncepcionais para todas as mulheres é uma forma importante de limitar os danos do vírus Zika.

O Zika pode ser transmitido de um homem para uma mulher durante o sexo. Em uma área com Zika, use preservativos para evitar a transmissão do Zika. Se a mulher já está grávida, é especialmente importante que ela e o seu namorado usem preservativos para prevenir que o Zika prejudique o bebê.

Em uma área que não tem o Zika transmitido por mosquitos, uma mulher ainda pode obter Zika através do sexo se o seu namorado tem viajado para uma área com o Zika. Ele deve usar preservativos durante pelo menos 6 meses depois da viagem para prevenir a transmissão do Zika através do sexo.

Nenhum bebê tem contraído o Zika através do leite materno. Independentemente de se você já teve o Zika ou não, a amamentação é a melhor maneira de nutrir e proteger a saúde do seu bebê.

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

A malária, dengue, chikungunya, e outras doenças podem ter sinais semelhantes aos do 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 compartilham 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 que dura algumas horas. A febre as vezes é muito alta. A febre e os calafrios geralmente se repetem a cada poucos dias. 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 se curvam e não conseguem andar. Após a febre desaparecer, a dor nas articulações pode durar várias semanas, ou mesmo meses.

Zika: Geralmente dá febre ligeira, erupção cutânea, e dores no corpo. 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. O Zika pode ser tratado em casa com repouso, beber muitos líquidos e tomar paracetamol (acetoaminofeno) para diminuir a dor e a febre. No caso da pessoa ter dengue, e não Zika, usar paracetamol 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 paracetamol é seguro.

Quando você está doente, um mosquito pode picá-lo e transmitir o vírus para outras pessoas que ele picar. Portanto, é uma boa medida proteger a pessoa doente, para essa não ser picada novamente, protegendo a comunidade. Use rede mosquiteira ou telas de proteção 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

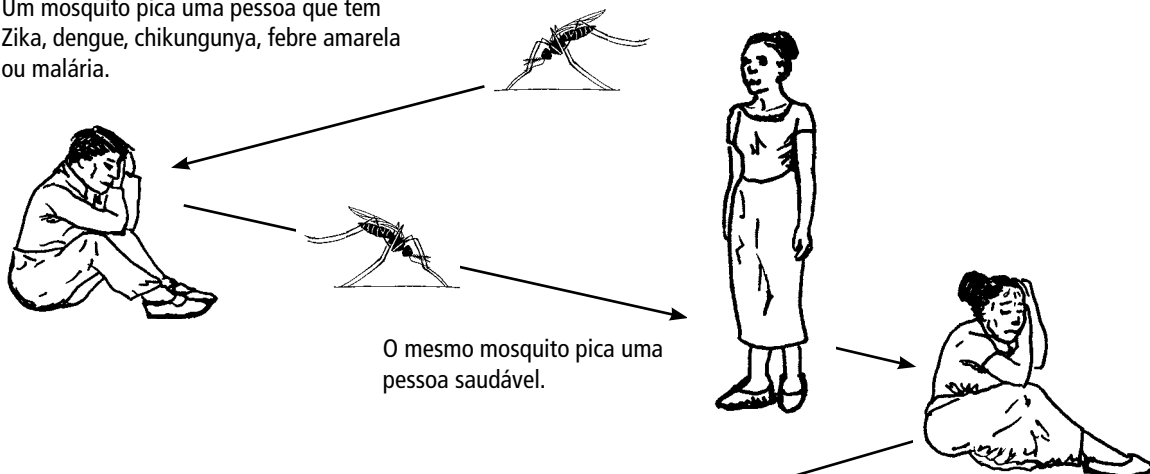
O Zika pode ser tratado em casa, mas ser observado por um trabalhador de saúde é muito importante se houver:

- febre muito alta (40°C).
- febre seguida de hemorragia inexplicada na pele ou gengivas causada pela dengue. 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 podem ocorrer com chikungunya
- Fraqueza severa, formigamento ou nenhuma sensação nas pernas, braços ou rosto. Isto pode ser um sinal de síndrome de Guillain-Barré, uma condição grave que é tratada melhor no hospital.

Informe as autoridades sanitárias e os trabalhadores de saúde locais, sobre quem está doente para 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.



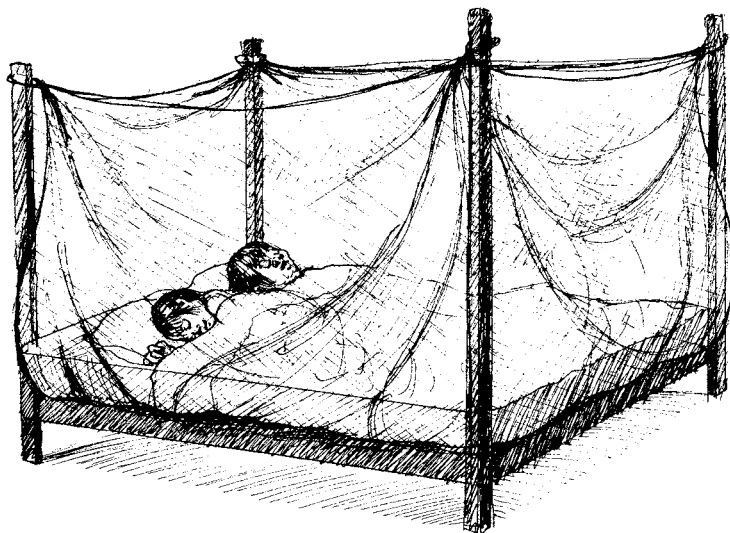
Você pode parar as doenças transmitidas por mosquitos, prevenindo as picadas do mosquito e evitando a sua reprodução em casa e na comunidade.

Evite as picadas do mosquito

Ao contrário do mosquito da malária, os mosquitos que transmitem o 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 as picadas do mosquito:

- Use roupas que cubram completamente os braços, pernas, pés, 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 se 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 tampe todos os buracos (furos).
- O ar que se desloca de um ventilador 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 o Zika em crianças pequenas ou outras pessoas que dormem durante o dia. 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.
- Tampe bem os recipientes onde se armazena água para que os mosquitos não possam entrar e depositar os seus ovos. Em recipientes como potes, barris e tanques de água sem tampas, use redes ou malha de arame com buracos muito pequenos para os mosquitos não entrarem ou cubra com plástico e amarre.



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

As comunidades podem prevenir as doenças causadas por mosquitos

As comunidades podem ajudar as pessoas idosas, com deficiências, 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 reproduzirem, 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 evitar 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 controle dos mosquitos na comunidade.

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

