

Autor: Manuela Araújo, Catarina Macedo, Méline Lopes

Última atualização: 2016/10/31

Palavras-chave: Herpes Zoster; Varicela; Herpesvirus humano 3; Vacina

Resumo

A Zona é uma infeção vírica que afeta a população de ambos os sexos sobretudo a partir dos 50 anos. Surge na pele e resulta da reativação do mesmo vírus que causa a varicela. Na maioria dos casos, a infeção inicia-se por um mal-estar geral, com sintomas semelhantes aos da gripe, até que surgem as bolhas num local específico da pele.

Em geral, a doença é autolimitada e decorre sem complicações, desde que cumprido o tratamento de forma adequada.

É fundamental procurar um médico assim que surjam os primeiros sintomas, para que o diagnóstico seja realizado corretamente, e para que se evitem ou tratem complicações como a nevralgia pós-herpética ou sequelas permanentes na visão causadas pela Zona que afeta os olhos.

O que é a Zona?

A Zona, também conhecida por "Herpes Zoster", é uma infeção vírica que surge na pele e que é causada pela reativação do mesmo vírus causador da varicela. A infeção por varicela é comum nas crianças e cura espontaneamente. Esta cura, porém, não corresponde à eliminação total do vírus do nosso corpo. Muitas vezes, ele fica "adormecido" e alojado em algumas células nervosas da espinal medula, podendo nunca se voltar a manifestar ou reativar-se mais tarde na vida sob a forma de Zona.

Quais os sinais e sintomas da Zona?

Na maioria dos casos, poucos dias antes de surgir as lesões na pele, o indivíduo afetado sente dor, ardor ou apenas uma sensação de formigueiro ou de picadas numa área restrita da pele. No entanto, muito raramente, algumas pessoas sofrem um mal-estar geral traduzido por:

- Dores de cabeça,
- Calafrios,
- Febre,
- Diarreia,
- Náuseas,
- Dificuldade em urinar,

- Dores articulares.

Após esta primeira fase surgem grupos de bolhas, cheias de líquido, rodeadas por uma pequena zona vermelha, que ocupam uma área limitada da pele, normalmente muito dolorosas. São estas bolhas que permitem estabelecer o diagnóstico. A localização mais comum é no tronco e, em geral, só de um lado, mas pode aparecer em todo o corpo. Esta área é muito sensível a qualquer estímulo, incluindo um ligeiro toque, como o contacto com a roupa ou com o lençol da cama, e pode mesmo surgir uma dor muito intensa, que para além de perturbar a qualidade do sono, poderá afetar o humor, o trabalho, a execução das tarefas diárias, e em alguns casos levar à depressão. Progressivamente, as bolhas vão-se transformando em crostas que vão cicatrizando lentamente ao longo de 7 a 10 dias. Estas bolhas podem complicar com uma infeção bacteriana (aparecimento de pús) ou com alterações da cor da pele (que podem nunca desaparecer). O quadro completo dura cerca de um mês.

Que áreas podem ser afetadas pela Zona?

A região mais comumente afetada é o tronco, mas rosto, olhos e outras partes do corpo também podem ser afetados.

Uma forma especial particularmente grave é a Zona oftálmica, que afeta o olho (ou ambos os olhos) e que pode provocar cegueira permanente, glaucoma (aumento da pressão intra-ocular) e uveíte. É uma urgência oftalmológica que obriga a iniciar imediatamente o tratamento para diminuir o risco de sequelas.

Em quem poderá surgir a Zona?

A Zona é uma doença que afeta igualmente homens e mulheres. Pode manifestar-se em qualquer idade mas é mais comum em pessoas acima dos 50 anos. Estima-se que uma em cada quatro pessoas seja afetada por esta doença ao longo da vida.

Fatores de risco para Zona

- Idade superior a 50 anos;
- Doenças Linfoproliferativas (alguns tipos de cancro);
- Imunossupressão (por quimioterapia, pós transplante, ?cortisona?);
- Trauma físico;
- Stress psicológico.

Que tratamentos existem?

Atualmente ainda não existe um tratamento capaz de eliminar o vírus do organismo. Os antivirais (medicamentos com efeito direto sobre o vírus da Varicela-Zoster) são prescritos para acelerar a cicatrização, aliviar a dor e diminuir o risco de aparecimento de complicações (nevralgia), e são mais eficazes se utilizados nos primeiros dias

da infeção. Os analgésicos ajudam a controlar a dor, por vezes muito intensa. As compressas húmidas, a loção de calamina e banhos calmantes com aveia coloidal podem também ajudar no alívio dos sintomas.

A dor depois da Zona

A Nevralgia pós-herpética define-se como uma dor persistente (com duração superior a 120 dias após aparecimento da Zona) no local das bolhas, mesmo após o desaparecimento das lesões na pele. Estima-se que atinja 10 a 50% das pessoas com zona, sobretudo nos mais idosos, nas pessoas que apresentaram lesões mais extensas e mais graves na fase inicial e nos que tiveram atingimento ocular. Parece também haver um risco maior desta complicação nas mulheres. Pode persistir durante meses a anos, e em alguns casos a dor pode ser tao intensa que incapacita a pessoa.

O sintoma dominante é a dor, de carácter crónico tipo queimadura, formigueiro, ardor, picada, tiro, e/ou facada e por vezes tipo choque elétrico. Pode estar associada a outras alterações da sensibilidade da pele como hiperalgesia (sensação dolorosa exagerada a um estímulo doloroso), hipo/hiperestesia (diminuição/aumento da sensibilidade) e alodínia (dor provocada por um estímulo que habitualmente não provoca dor). Geralmente é unilateral e está limitada à região afetada pela Zona, diminuindo progressivamente com o tempo.

O tratamento passa pela utilização de anticonvulsivantes e antidepressivos tricíclicos, com os analgésicos numa segunda linha.

A Zona pode ser transmitida a outras pessoas?

A Zona é uma reativação do vírus da varicela que já provocou doença aguda no passado. O contacto com uma pessoa com Zona pode transmitir o vírus da varicela, que não provocará doença nas pessoas que já tiveram a varicela, mas que pode infetar quem nunca a teve.

A manifestação deste contágio é, então, a varicela e não a Zona.

O contágio é possível a partir do momento em que surgem as bolhas na pele e deixa de o ser quando se formam as crostas no seu lugar.

As pessoas afetadas pela Zona devem ter o cuidado de cobrir as lesões, e evitar tocar-lhes. Devem também lavar as mãos com regularidade.

Até que se atinja a fase de crosta das lesões, deve evitar-se o contacto com as seguintes pessoas:

- Grávidas que nunca tenham tido varicela e que não estejam vacinadas contra a doença;
- Bebés prematuros ou com baixo peso ao nascer;
- Pessoas com sistema imunitário debilitado, como pessoas medicadas com imunossuppressores ou quimioterapia, os recetores de transplantes de órgãos, e os doentes com SIDA.

Como posso prevenir a Zona e suas complicações?

Atualmente está disponível uma vacina (vacina anti-Zona) capaz de prevenir o aparecimento da doença e de atenuar as suas manifestações, caso esta surja. Esta é uma vacina que contém o vírus varicela-zoster (vírus vivo atenuado) para administração a partir dos 50 anos de idade. Também existe no mercado uma outra vacina, a vacina anti-varicela, que contém uma dose diferente do vírus varicela-zoster e que pode ser administrada em crianças a partir dos 12 meses de idade e cujo objetivo é prevenir a varicela e as suas complicações.

Apesar de alguma controvérsia sobre a eficácia da vacina e a sua duração ao longo do tempo, países como os EUA e o Reino Unido implementaram programas de vacinação anti-zona a partir dos 60 anos. A vacina anti-varicela é

recomendada para todas as crianças nos EUA e em 5 países na Europa. Em Portugal não temos recomendações oficiais sobre a utilização generalizada destas vacinas.

Conclusão:

Se tem ou suspeita ter Zona, consulte o seu médico!

Um diagnóstico precoce desta doença, possibilita um tratamento mais atempado e diminui significativamente o risco de vir a sofrer complicações.

Referências recomendadas

- [Centers for Disease Control and Prevention: Shingles \(Herpes Zoster\), 2016](#)
- [George Gee Jackson, M.D. Manual MSD ? Infecções Virais: Herpes Zoster](#)
- [Liao C-H, et al. High Prevalence of Herpes Zoster in Patients with Depression. The Journal of Clinical Psychiatry. 2015;76\(9\):e1099?e1104](#)
- [Portella A, et al. Herpes-zóster e neuralgia pós-herpética. Revistar Dor. 2013; Rev. Dor vol.14 no.3](#)
- [Pinot de Moira A, Nardone A. Varicella zoster virus vaccination policies and surveillance strategies in Europe. Euro Surveill. 2005;10\(1\):pii=511](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Manuela Araújo](#) • [Catarina Macedo](#) • [Mélina Lopes](#)