

# Ficha Informativa sobre o Sarampo

## O que é o sarampo

A infeção pelo sarampo é causada por um vírus que se propaga facilmente entre as pessoas. Uma vez iniciados os sintomas, as pessoas podem adoecer rapidamente. O sarampo pode ser contraído em qualquer idade, embora seja frequentemente contraído por crianças pequenas.

## Como se transmite o sarampo

O sarampo pode transmitir-se através do contacto próximo com uma pessoa com sarampo. Isso pode acontecer através do ar, ao tossir ou espirrar, ou ao tocar em objetos que tenham sido atingidos por tosse ou espirros por uma pessoa com sarampo. O sarampo propaga-se muito facilmente nos agregados familiares e noutros locais onde as pessoas estão próximas umas das outras.

Pode estar protegido(a) contra o sarampo se tiver tomado 2 doses da vacina contra o sarampo, papeira e rubéola (MMR), ou se anteriormente já teve a infeção.

Uma pessoa com sarampo pode propagar a infeção nos 4 dias que antecedem o aparecimento da erupção cutânea até 4 dias após o aparecimento da mesma.

## Sintomas do sarampo

Geralmente os sintomas do sarampo iniciam-se entre 10 e 12 dias após contraída a infeção. Por vezes, pode demorar até 21 dias para que surjam sintomas.

Normalmente o sarampo começa com sintomas semelhantes aos da constipação. Os primeiros sintomas de sarampo incluem:

- temperatura alta
- corrimento ou obstrução nasal
- espirros
- tosse
- olhos vermelhos, doridos e lacrimejantes

Alguns dias depois, podem aparecer pequenas manchas brancas no interior das bochechas e na parte de trás dos lábios. Normalmente essas manchas duram alguns dias.

Habitualmente a erupção cutânea surge entre 2 a 4 dias após o início de sintomas semelhantes aos da constipação. A erupção cutânea começa no rosto e atrás das orelhas antes de se espalhar pelo resto do corpo.

As manchas da erupção cutânea do sarampo podem por vezes ser elevadas. Podem juntar-se para formar manchas volumosas. Normalmente não causam comichão.

A erupção cutânea tem um aspeto castanho ou vermelho na pele branca. Pode ser mais difícil de ver na pele castanha e negra.

## Qual é o grau de gravidade do sarampo?

Cerca de 1 em cada 15 pessoas com sarampo pode adoecer gravemente. As crianças mais pequenas, as mulheres grávidas e as pessoas com sistemas imunitários enfraquecidos têm maior probabilidade de adoecer gravemente.

As complicações mais graves do sarampo podem incluir:

- infeções auditivas
- infeção pulmonar (pneumonia)
- diarreia
- desidratação
- convulsões (que são menos frequentes)

A infeção por sarampo durante a gravidez pode resultar na perda ou no nascimento prematuro do bebé.

## Prevenção do sarampo

A vacina MMR constitui a melhor forma de prevenção do sarampo.

Geralmente a vacina é administrada às crianças em duas doses. A primeira dose é administrada a crianças com 12 meses de idade e a segunda dose é administrada após os 3 anos e 4 meses de idade.

Se o(a) seu/sua filho(a) for identificado(a) como contacto próximo de alguém com sarampo, por vezes o seu médico pode recomendar que a vacina MMR seja administrada mais cedo do que estas doses programadas. Se uma dose for administrada a um lactente com menos de 12 meses de idade, as duas doses habituais da MMR terão ainda de ser administradas nos momentos habituais (com um intervalo mínimo de um mês entre cada dose).

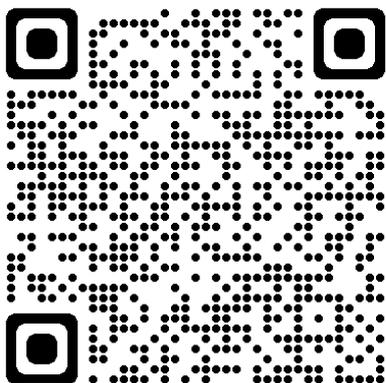
Se alguém não tiver tomado uma dose ou se não tiver a certeza se tomou alguma vacina, a mesma pode ser administrada em qualquer idade. Os pais e os encarregados de educação podem consultar os registos de vacinação dos seus filhos no livro vermelho.

Mulheres grávidas ou pessoas com sistemas imunitários enfraquecidos não devem ser vacinadas. Caso considerem que tiveram contacto com uma pessoa com sarampo, devem contactar o seu médico de família ou obstetra a fim de obterem aconselhamento adicional.

Para mais informações sobre as vacinas MMR, visite:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

Ou digitalizando o código QR:



### **Manter-se afastado de terceiros se estiver doente com sarampo**

Uma pessoa com sarampo pode propagar a infeção nos 4 dias que antecedem o aparecimento da erupção cutânea. Depois de a pessoa ter a erupção cutânea, ainda pode propagar a infeção durante mais 4 dias.

Se tiver sido informado(a) por um profissional de saúde de que pode ter sarampo, deve manter-se afastado(a) do infantário, da escola ou do local de trabalho durante pelo menos 4 dias a partir do aparecimento da erupção cutânea. Pode regressar às suas atividades normais após 4 dias, se se sentir bem e se já não tiver febre.

### **Tratamentos para pessoas com sarampo**

Normalmente o sarampo começa a melhorar em cerca de uma semana.

Pode ser útil descansar e beber muitos líquidos, assim como água, a fim de evitar a desidratação.

Por vezes, o sarampo pode por causar outras doenças. Podem ser-lhe administrados antibióticos para o seu tratamento.

Se foi informado(a) por um profissional de saúde de que pode ter sarampo e se considera que você ou o(a) seu/sua filho(a) estão a desenvolver efeitos na saúde mais graves, deve contactar o seu médico de família.

### **Estão disponíveis informações adicionais sobre o sarampo em:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

Ou digitalizando o código QR:

