



UK Health  
Security  
Agency

# **Varíola dos macacos: pessoas em isolamento domiciliar**

## **A quem se destinam estas orientações**

Estas orientações destinam-se às pessoas diagnosticadas com uma infeção da varíola dos macacos e que tenham sido aconselhadas a isolamento domiciliar. Poderá ter recebido alta hospitalar para continuar o isolamento em casa ou poderá estar em isolamento em casa sem ter sido internado(a).

Algumas pessoas têm um risco mais elevado de adoecer gravemente com a varíola dos macacos. É importante seguir as recomendações destas orientações para ajudar a reduzir a propagação da infeção e ajudar a manter os outros em segurança.

## **Acerca da varíola dos macacos**

A varíola dos macacos é uma doença rara causada pelo vírus Monkeypox. A varíola dos macacos é mais comum na África central e ocidental, mas tem havido recentemente um aumento de casos no Reino Unido, bem como em outras partes do mundo onde não tinha surgido antes.

A varíola dos macacos normalmente causa uma doença ligeira que passa sem tratamento e a maior parte das pessoas recupera dentro de algumas semanas, embora certas pessoas possam adoecer gravemente. É possível que as crianças pequenas, grávidas e

peessoas imunocomprometidas tenham um nível de risco mais elevado de adoecer gravemente.

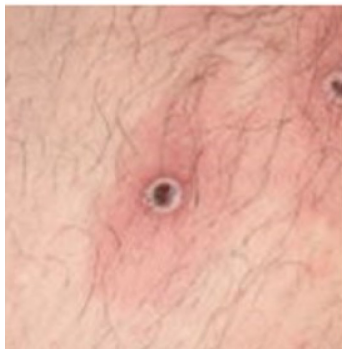
Suspeita-se que muitos casos de varíola dos macacos espalhados pelo mundo sejam causados pelo contacto com animais infetados. A varíola dos macacos também é transmissível entre pessoas mas, de modo geral, não tão facilmente. A probabilidade de contrair a infeção aumenta se houver contacto próximo com uma pessoa com sintoma de varíola dos macacos.

A varíola dos macacos é transmitida entre as pessoas principalmente através de:

- contacto direto com lesões ou crostas na pele (incluindo durante o contacto sexual, ao beijar, abraçar ou segurar a mão de outra pessoa)
- contacto com roupa ou roupa de cama (como lençóis ou toalhas) usadas por uma pessoa infetada com a varíola dos macacos
- gotículas respiratórias durante contacto próximo com o rosto de outra pessoa

A infeção de varíola dos macacos começa normalmente com sintomas como febre, dores de cabeça, dores musculares, dores nas costas, calafrios e exaustão. Estes sintomas são seguidos de uma erupção cutânea após alguns dias no rosto, na virilha ou nas mãos, antes de se espalhar para o resto do corpo.

## **Imagens de lesões individuais da varíola dos macacos**



A erupção cutânea começa com borbulhas salientes, que se transformam em pequenas bolhas cheias de líquido. Estas bolhas acabam por formar crostas que caem posteriormente.

Considera-se que um indivíduo com a varíola dos macacos é infeccioso a partir do momento em que os sintomas surgem, até as lesões terem formado crostas e estas terem caído, tendo-se formado uma nova camada de pele por debaixo das mesmas. Isto pode levar várias semanas.

## **Como se deve isolar em segurança em casa se tiver uma infeção da varíola dos macacos**

### **Isole-se em casa**

Se tiver sido diagnosticado(a) com a varíola dos macacos e tiver sido aconselhado(a) pelo seu médico a cumprir isolamento domiciliar, não deve ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas.

Se tiver um jardim, pode utilizá-lo. Uma vez que a varíola dos macacos se propaga através do contacto próximo, deve manter-se a uma distância de, pelo menos, 3 passos (1 metro) de distância dos outros membros do seu agregado quando estiver no jardim.

Só deve sair de casa para propósitos essenciais, como emergências, consultas médicas de emergência ou problemas de saúde e bem-estar urgentes. Quaisquer tratamentos médicos ou dentários que não sejam essenciais devem ser adiados. Deve discutir qualquer tratamento que seja necessário com o seu profissional de saúde.

Se precisar de sair de casa, certifique-se de que as erupções cutâneas no seu corpo estão totalmente cobertas, por exemplo, ao vestir uma camisola de mangas compridas ou calças. Use uma máscara cirúrgica bem justa ao rosto ou uma cobertura facial com duas camadas se estiver fora de casa.

Passe o menos de tempo possível fora de casa e evite o contacto com objetos, como mobília, em espaços públicos. Se necessitar de ir ao hospital, deve ir a pé, de bicicleta ou conduzir. Se não tiver o seu próprio veículo, pode utilizar os transportes públicos, mas deve evitar os períodos com muito movimento, cobrir eventuais lesões com roupa (por exemplo, lenços ou pensos) e utilizar uma cobertura facial com duas camadas.

Peça ajuda aos seus familiares ou amigos para comprar produtos de mercearia, ir levantar medicamentos e outros artigos essenciais ou encomende-os através da Internet. Os amigos, familiares ou estafetas devem deixar os itens fora da sua porta e não devem entrar na sua casa. Não devem tocar em nada que você tenha tocado.

Não convide pessoas ou receba visitas sociais, tais como amigos e família, para o(a) visitar em sua casa.

Poderá ter direito a [apoio financeiro](#) se não puder trabalhar.

Ao permanecer em casa, estará a proteger os outros e a evitar a propagação da infeção.

## **Evite o contacto próximo com pessoas que vivem consigo**

As pessoas que vivem no mesmo agregado familiar de alguém com a varíola dos macacos têm um risco mais elevado de serem infetadas, porque têm uma maior probabilidade de ter contacto próximo pele a pele, íntimo ou sexual (por exemplo, ao tocarem-se ou abraçarem-se frequentemente), ou a partilhar roupa de cama, roupa ou toalhas. Se viver com outras pessoas, elas também terão sido aconselhadas sobre o que deverão fazer.

Deve limitar o contacto próximo com os outros no seu agregado e tomar as seguintes medidas para ajudar a reduzir a possibilidade de transmitir a infeção às pessoas que vivem consigo:

- durma num quarto separado, se tiver, e não partilhe a roupa de cama
- não ter contacto íntimo ou sexual
- se possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado. Se não tiver uma casa de banho separada, siga as [instruções de limpeza](#)
- use a sua própria escova dos dentes, toalhas e esponjas
- use pratos, chávenas e talheres separados
- não partilhe comida e bebida
- coma numa divisão separada – peça ajuda às pessoas que vivem consigo que lhe tragam as refeições

- tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar e elimine-os num saco. Coloque o saco dentro de um segundo saco e ate-o bem antes de o eliminar com o lixo doméstico. De seguida, lave bem as mãos com sabão e água durante 20 segundos
- lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos com frequência ao longo do dia. Se possível, utilize uma saboneteira e toalha de rosto diferentes das do resto do agregado

Se precisar de passar tempo na mesma divisão que outra pessoa do seu agregado, deve evitar o contacto físico e tentar manter, pelo menos, 3 passos (1 metro) de distância dessa pessoa. Para além disso, o uso de uma máscara cirúrgica bem justa ao rosto ou uma cobertura facial com duas camadas poderá proporcionar proteção adicional.

É especialmente importante que evite o contacto com crianças pequenas, grávidas e pessoas imunocomprometidas, porque poderão ter um nível de risco mais elevado de adoecer com gravidade.

Se não lhe for possível seguir as recomendações presentes nesta secção durante o seu período de isolamento, deve falar com a sua equipa médica, porque poderá ser necessário considerar outras opções, como o isolamento noutra local.

## **Limpeza, desinfeção e eliminação de resíduos**

Deverá lidar com os seus próprios pratos, chávenas e talheres sujos. Se tiver uma máquina de lavar louça, use-a para lavar e secar estes utensílios. Se isto não for possível, lave a sua louça e talheres com água morna e o seu detergente habitual e deixe-os secar ao ar.

Se tiver lesões nas mãos e se não tiver acesso a uma máquina de lavar louça, use luvas descartáveis ou reutilizáveis para lavar a louça. As luvas reutilizáveis não devem ser partilhadas e devem ser eliminadas no fim do período de isolamento.

Deve limpar regularmente as superfícies que toca com frequência, tais como maçanetas de portas e interruptores elétricos e use um pano húmido para evitar que o pó se acumule nas superfícies,

especialmente no seu quarto. Deve limpar casas de banho partilhadas de cada vez que as utilizar, prestando especial atenção à limpeza das superfícies em que tenha tocado. Pode utilizar os seus produtos de limpeza doméstica habituais, tais como detergentes e lixívia.

Se tiver de viajar de carro com um familiar ou amigo, deve usar uma máscara cirúrgica bem justa ou uma cobertura facial com duas camadas enquanto estiver no carro. O seu familiar ou amigo deve limpar todas as superfícies rígidas depois do percurso com um detergente normal ou toalhetas com detergente, usando luvas e uma máscara cirúrgica ou cobertura facial. Os desperdícios pessoais (como lenços de papel usados) e panos de limpeza descartáveis podem ser colocados de modo seguro dentro de sacos do lixo.

Os resíduos do aspirador, incluindo filtros descartáveis se o seu aspirador tiver um, devem ser cuidadosamente esvaziados num saco do lixo descartável.

Como precaução adicional, todos os sacos do lixo descartáveis devem ser colocados dentro de um segundo saco do lixo descartável e atados de forma segura antes de serem eliminados do modo habitual com o lixo doméstico. Não deve colocar resíduos nos caixotes de reciclagem até ter terminado o seu período de isolamento.

## **Roupa suja**

Deve lavar a sua própria roupa. Mantenha a sua roupa suja separada da roupa suja do resto do agregado e lave-a com o seu detergente habitual, de acordo com as instruções do fabricante. Se possível lave as peças à temperatura máxima adequada. Não encha em demasia a máquina de lavar (tente fazer com que fique meia ou dois terços cheia) e evite «ciclos económicos» mais breves (os que reduzem o uso de água e energia) para garantir que a roupa fica bem lavada.

Quando levar a roupa suja para a máquina de lavar, é importante que evite sacudir a roupa suja, porque isso poderá espalhar partículas do vírus pelo ar e para superfícies em sua casa. Se estiver a levar roupa suja de uma divisão para outra, deve considerar colocar a roupa suja dentro de um saco de plástico (como um saco do lixo) ou recipiente e depois levá-lo imediatamente para a máquina de lavar roupa.

Se não tiver uma máquina de lavar roupa, pode lavar a roupa à mão com água morna e o seu detergente habitual. Isto poderá ser mais eficaz num lavatório grande ou na banheira. É importante que limpe todas as superfícies depois de ter terminado.

## **Animais de estimação**

A possibilidade de que os animais de estimação sejam infetados ou contaminados com o vírus através do contacto próximo com uma pessoa infetada e que transmitam o vírus a terceiros é muito reduzida.

Se tiver animais de estimação, deve seguir as orientações publicadas pela [Animal and Plant Health Agency \(APHA\) para os donos de animais de estimação em isolamento devido à varíola dos macacos](#).

## **Se precisar de assistência médica**

Terá recebido os dados de contacto da equipa médica a prestar-lhe cuidados. Deve contactar esta equipa em caso de preocupações. Contacte imediatamente um médico se a sua doença piorar. Em caso de emergência, telefone para o 999 e informe o telefonista de que tem uma infeção da varíola dos macacos.

Deve cancelar todas as consultas médicas e no dentista que não sejam urgentes durante o período de isolamento domiciliar. Se estiver preocupado(a) ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente durante o período em que estiver em isolamento domiciliar, fale primeiro sobre isto com o seu contacto médico.

## **Terminar o isolamento**

Deve-se isolar em casa até:

- já não ter tido febre alta durante, pelo menos, 72 horas
- já não ter tido nenhuma lesões novas nas 48 horas anteriores
- todas as lesões no seu corpo tiverem crostas
- não ter lesões na boca



- as lesões no rosto, braços e mãos terem formado crostas e estas terem caído, tendo-se formado uma nova camada de pele por debaixo das mesmas

Se todos os pontos acima se aplicarem a si, pode parar de se isolar e deve contactar a equipa médica para mais informação.

Deve continuar a evitar o contacto com crianças pequenas, grávidas e pessoas imunocomprometidas até que as crostas em todas as lesões tenham caído e se tenha formado uma nova camada de pele por debaixo das mesmas. Isto é importante, porque poderá ainda ser infeccioso(a) até que as crostas tenham caído.

Depois de o seu isolamento ter terminado, deve cobrir as restantes lesões ao sair de casa ou quando tiver contacto próximo com pessoas no seu agregado. Deve fazê-lo até que as lesões no rosto, braços e mãos tenham formado crostas e estas tenham caído, tendo-se formado uma nova camada de pele por debaixo das mesmas

## **Reiniciar a atividade sexual**

Não deve ter qualquer contacto próximo, incluindo relações sexuais, enquanto estiver em isolamento, para reduzir a probabilidade de transmitir a infeção ao(à) seu(sua) parceiro(a).

Não se sabe por quanto tempo o vírus Monkeypox continua presente no sémen e em outras excreções genitais. Se quiser reiniciar a atividade sexual depois do seu período de isolamento ter terminado, deve utilizar um preservativo durante 12 semanas depois das bolhas terem formado crostas e estas terem caído. Trata-se de uma precaução para reduzir o risco de transmitir a infeção ao(à) seu(sua) parceiro(a).

Estas orientações serão atualizadas à medida que mais informações se encontrem disponíveis.

## **Cuide do seu bem-estar**

Sabemos que ficar em casa durante períodos prolongados pode ser difícil, frustrante e solitário para algumas pessoas, e que você ou os

seus familiares podem sentir-se em baixo. Pode ser especialmente difícil se não tiver muito espaço ou acesso a um jardim.

É importante que se lembre de cuidar da sua mente e do seu corpo, bem como de procurar apoio se necessário. Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos pelo telefone ou nas redes sociais. Também há fontes de apoio e informação que o(a) podem ajudar.

O website [Every Mind Matters](#) contém muita informação útil.