



DOENÇA MÃO-PÉ-BOCA

Boletim informativo



O QUE É A DOENÇA MÃO-PÉ-BOCA?

É uma infecção aguda, autolimitada, causada mais frequentemente pelo vírus da família coxsackievirus. Também pode ser provocada por outros tipos de enterovírus.

É uma doença muito frequente na infância, sobretudo nos primeiros cinco anos de vida, podendo, no entanto, atingir também adultos.



QUAIS OS SINTOMAS?

A doença mão-pé-boca pode causar todos os seguintes sintomas ou apenas alguns deles.

Tipicamente:

- Lesões dolorosas, semelhantes a bolhas, na língua, nas gengivas e na parte interna das bochechas;
- Uma erupção cutânea (vesículas) nas palmas das mãos, solas dos pés e, às vezes, nas nádegas.

Outros sintomas comuns:

- Febre;
- Dor de garganta;
- Mal-estar geral;
- Irritabilidade em crianças pequenas;
- Perda de apetite;





Não se devem rebentar as bolhas!
Estas acabam por desaparecer sozinhas
em 7-10 dias.

COMO SE TRANSMITE?

A transmissão faz-se por contato de:

- secreções das vias respiratórias (por exemplo, muco nasal, gotículas respiratórias pela tosse ou espirros e saliva);
- secreções das feridas das mãos;
- contato com fezes dos doentes infetados.



QUAL É O PERÍODO DE CONTÁGIO?

A fase de contágio da síndrome mão-pé-boca é maioritariamente durante a primeira semana de doença.

No entanto o vírus pode ainda persistir durante algum tempo após os sintomas desaparecerem, sobretudo nas fezes.

O período de incubação é de 3 a 6 dias.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é sempre feito pelo médico assistente e/ou pediatra.

Habitualmente, não é necessário nenhum exame complementar de diagnóstico.

Os sintomas muito característicos da doença permitem o diagnóstico.



A ocorrência de infeção não confere imunidade,
pelo que é possível voltar a ser infetado.





QUAL O TRATAMENTO?

Não existe um tratamento específico.

As medidas destinam-se a controlar os sintomas, até ao desaparecimento espontâneo da doença:

- Vigiar e controlar a febre;
- Aliviar a dor e comichão;
- Reforçar a hidratação oral;
- Oferecer uma alimentação mais pastosa, de preferência morna ou fria (por exemplo, gelatinas, iogurtes, gelados, entre outros), evitando os alimentos mais ácidos e quentes uma vez que podem agravar as lesões da boca e a dor.

Os antibióticos não ajudarão, pois a síndrome mão-pé-boca é causada por um vírus.

COMO SE PODE PREVENIR?

Não é uma doença de evicção escolar obrigatória.

No entanto, a criança deverá ficar em casa enquanto apresentar mal-estar geral e febre.

A prevenção consiste essencialmente:

- Lavar as mãos frequentemente, não esquecendo os momentos após a troca de fraldas e contato com lesões da pele;
- Ensinar boas medidas de higiene à criança;
- Adotar uma boa etiqueta respiratória, cobrindo a boca com o cotovelo ou um lenço quando espirrar ou tossir;
- Limpar e desinfetar os brinquedos e áreas comuns, como o mobiliário, a roupa, a casa de banho, nomeadamente se faz a troca de fralda;
- Evitar tocar no rosto com as mãos sujas, especialmente nos olhos, nariz e boca;
- Evitar o contato próximo com uma pessoa infetada.



Estas recomendações são meramente informativas, não dispensando a consulta de um profissional de saúde e uma avaliação individualizada.