

# Mpox (varíola dos macacos): Informações para casos confirmados

## Mpox (monkeypox): Information for cases

Portuguese

### Quais são os sintomas de mpox?

Os sintomas podem começar de 7 a 14 dias após a exposição, mas podem também começar antes ou levar até 21 dias para aparecer.

Algumas pessoas têm sintomas precoces, tais como:

- Febre
- Dor de cabeça
- Dores musculares e dor nas costas
- Calafrios
- Fraqueza excessiva
- Gânglios linfáticos inchados.

Os sintomas usuais incluem:

- erupções de pele, feridas ou lesões parecidas com espinhas/borbulhas, principalmente em áreas difíceis de ver, como nos órgãos genitais, ânus ou nádegas
- úlceras, lesões ou feridas na boca.

Pessoas com mpox podem transmitir a infecção do momento em que tiverem os primeiros sintomas até todas as lesões terem formado crostas, as crostas terem caído, e uma nova camada de pele ter se formado por baixo.

A maioria das pessoas com mpox se recupera em algumas semanas sem nenhum tratamento específico

### Como a mpox se espalha?

A mpox pode se espalhar através de:

- contato direto pele a pele com erupções, pústulas ou feridas na pele
- sêmen e outros fluidos corporais
- objetos contaminados, como roupas de cama ou roupas pessoais
- inspiração de gotículas expiradas por alguém que está com mpox, mas isto é raro.

---

## O que acontece se eu tiver mpox??

Sua Unidade de Saúde Pública (Public Health Unit) o entrevistará para ajudar a conter a transmissão da mpox. Com sua autorização, a Unidade de Saúde Pública irá acompanhar quaisquer pessoas com quem possa ter tido contato durante seu período infeccioso. Eles tentarão descobrir onde você pode ter contraído a infecção.

Talvez lhe peçam para ficar em casa e se isolar, para reduzir o risco de espalhar a mpox para outras pessoas.

Seu médico ou um profissional de saúde sexual irão gerenciar sua saúde enquanto estiver com mpox. O tratamento pode incluir analgésicos, cuidados com as feridas e, raramente, medicamento para tratar a mpox ou outras infecções bacterianas secundárias. O médico lhe dirá para quem deve ligar se precisar de ajuda nos fins de semana ou em horários não comerciais.

**Se seus sintomas piorarem, ou em uma emergência, ligue para o Triple Zero (000) imediatamente e avise que está com mpox. Use máscara cirúrgica se estiver perto de outras pessoas. Isto inclui o tempo em que estiver na ambulância, no hospital ou na clínica.**

---

## Como devo me autoisolar?

O autoisolamento ajuda a reduzir a propagação de mpox ao ficar longe das outras pessoas.

Se você estiver com mpox e precisar se autoisolar, deve:

- ficar em casa, exceto para atividades essenciais. Se precisar sair de casa, use máscara cirúrgica e cubra quaisquer lesões ou feridas expostas
- trabalhar de casa sempre que possível. Se não puder trabalhar de casa, converse sobre isto com sua Unidade de Saúde Pública
- não receber nenhuma visita em sua casa
- manter uma distância mínima de 1,5 m das outras pessoas, principalmente daquelas com alto risco de infecção (bebês, idosos, pessoas imunocomprometidas/imunossuprimidas e pessoas grávidas)
- dormir em um quarto separado das outras pessoas sempre que possível
- não ter relações sexuais com outras pessoas
- lavar as mãos com água e sabão ou usar um higienizador de mãos à base de álcool (álcool gel) com frequência
- limpar com frequência, usando desinfetante, os lugares em que você sempre toca, tais como maçanetas de portas e interruptores de luz
- não compartilhar roupas pessoais, roupas de cama, toalhas, nem pratos e talheres não lavados. Se outras pessoas precisarem tocar nesses itens, devem usar luvas e máscara cirúrgica
- evitar contato com animais domésticos e outros animais, principalmente mamíferos
- pedir às pessoas que estão cuidando de você para usar máscara cirúrgica, luvas, avental descartável à prova de fluidos e proteção para os olhos. Pergunte ao seu médico como conseguir estes itens, se estiver com dificuldade.

---

## Quando posso sair do autoisolamento?

A Unidade de Saúde Pública ou seu médico o avisarão quando não estiver mais no período infeccioso. Depois disto, você pode fazer suas atividades normais, mas deve:

- usar camisinhas/preservativos para quaisquer atividades sexuais nas 12 semanas após sua recuperação
- não doar sangue, células, tecidos, leite materno, sêmen ou órgãos durante 12 semanas
- limpar e desinfetar cuidadosamente sua casa.

---

## Que suporte está disponível enquanto eu estiver em isolamento?

É importante cuidar tanto da sua mente quanto do seu corpo. Mantenha contato virtual com a família e os amigos, e peça ajuda ou suporte se precisar.

- [ACON's support services](#) – Oferece uma série de serviços de aconselhamento gratuitos e acessíveis para adultos LGBTQ+ em NSW – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – Serviço nacional anônimo de aconselhamento por telefone e online com funcionários que são membros da comunidade LGBTQ+ – 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line](#) (Linha para Saúde Mental de NSW) – 1800 011 511
- [Beyond Blue](#) – 1800 512 348
- [Lifeline](#) (Linha de Apoio à Vida) – 13 11 14

---

## Devo receber a vacina contra mpox se já tive mpox?

Se você já teve mpox anteriormente, não precisa receber a vacina mpox no momento. No entanto, você ainda deve se proteger, para que não contraia novamente a mpox. Saiba mais sobre como se manter protegido na folha [informativa sobre a mpox](#).

---

## Mais informações

Leia outras informações traduzidas sobre a mpox no site do no [NSW Health website](#) (site do Departamento de Saúde de NSW).

Para informações gratuitas em sua língua, ligue para o Serviço de Tradutores e Intérpretes, no número 13 14 50.

Você também pode ligar para sua Unidade de Saúde Pública, no número 1300 066 055.