

O QUE É A DOENÇA DO BEIJO?

A mononucleose infecciosa, também conhecida como doença do beijo, é uma doença contagiosa, causada pelo vírus *Epstein-Barr*, da família do herpes.

A mononucleose é mais comum em adolescentes e adultos jovens.

Neste artigo vamos responder às seguintes perguntas:

- Porque se chama doença do beijo?
- Como se transmite o vírus da mononucleose?
- Quanto tempo pode ficar o vírus no organismo depois dos sintomas desaparecerem?
- Quem tiver contraído o vírus não deve beijar ninguém durante muitos meses?
- O vírus da mononucleose é muito infeccioso?
- Quais os sintomas da mononucleose?
- Como se diferencia da faringite comum?
- A mononucleose provoca manchas no corpo?
- É verdade que a mononucleose pode afectar com gravidade o baço?
- O fígado pode ser afectado?
- Que complicações menos comuns podem acontecer?
- Quais os riscos para uma grávida que contraia a mononucleose?
- O que é a síndrome de mononucleose?
- Qual a diferença entre síndrome de mononucleose e a doença mononucleose infecciosa?
- Quais as principais doenças que apresentam quadro de síndrome de mononucleose?
- Como se faz o diagnóstico da mononucleose infecciosa?
- A mononucleose infecciosa provoca fadiga crónica?

COMO SE TRANSMITE O VÍRUS DA MONONUCLEOSE INFECCIOSA?

O vírus *Epstein-Barr* é transmitido de humano para humano através da saliva. Por este motivo ganhou a alcunha de “doença do beijo”.

Além do beijo, a mononucleose pode ser transmitida das seguintes formas:

- Tosse
- Espirro
- Objectos como copos e talheres
- Sempre que haja contacto com a saliva de uma pessoa contaminada

Quanto tempo pode ficar o vírus no organismo, depois dos sintomas desaparecerem?

Um indivíduo infectado pelo *Epstein-Barr* pode manter-se com o vírus na sua orofaringe durante 18 meses após a resolução dos sintomas, podendo contaminar pessoas com quem mantenha algum contacto íntimo, principalmente se prolongado.

É por isso que a maioria das pessoas que desenvolve mononucleose não se recorda de ter tido contacto com alguém doente. A própria pessoa que transmite o vírus também nem sequer imagina que ainda possa transmiti-lo.

Não é de estranhar, portanto, que apesar da baixa infectividade, em alguns países mais de 90% da população adulta já tenha tido contato com o vírus da mononucleose.

Se tiver contraído o vírus, durante 18 meses não devo beijar ninguém?

Na maioria dos casos, as pessoas têm o primeiro contacto com o vírus da mononucleose ainda em criança. Esta infecção passa despercebida porque o vírus da mononucleose não costuma causar a doença quando adquirido na infância.

Na verdade, menos de 10% das crianças que se contaminam com o *Epstein-Barr* desenvolvem algum sintoma. Portanto, a imensa maioria da população já teve contato com o vírus da mononucleose e já possui anticorpos, estando imunes ao vírus.

Os casos de mononucleose na adolescência e juventude ocorrem naquela minoria que por acaso não foi contaminada ainda quando criança. Ao contrário do que ocorre nas crianças, nos adolescentes e adultos jovens a mononucleose infecciosa costuma causar os sintomas clássicos que serão descritos mais adiante.

O vírus da mononucleose é muito infeccioso?

Apesar do modo de transmissão ser semelhante ao da gripe, o *Epstein-Barr* é um vírus menos contagioso, o que faz com que seja possível haver contato com pessoas infectadas e não se infectar. A infecção só ocorre após contato prolongado de uma pessoa contaminada com outra que nunca tenha sido exposta ao vírus..

Portanto, quando se soma o facto da maioria da população já ser imune à mononucleose com a natural baixa taxa de contaminação do vírus, o risco de transmissão entre jovens e adultos é muito baixo. Logo, uma vez curado dos sintomas, não há motivos para impedir ninguém de voltar a namorar.

QUAIS OS SINTOMAS DA MONONUCLEOSE

Quando adquirida na infância, a mononucleose costuma passar despercebida. Menos de 10% das crianças infectadas apresentam sintomas. Essa incidência começa a subir com o passar dos anos, atingindo seu ápice entre os 15 e 24 anos. Esta é a faixa etária que mais costuma apresentar infecção sintomática. A mononucleose é rara após os 30 anos, uma vez que virtualmente todos neste grupo já terão sido expostos ao vírus em algum momento da vida.

Nas pessoas que desenvolvem sintomas, o período de incubação, ou seja, desde o contato até o aparecimento da doença, é em média de 4 a 8 semanas.

Os sintomas típicos da mononucleose incluem:

- Febre
- Cansaço
- Dor de garganta
- Aumento dos nódulos linfáticos do pescoço (ínguas)

É um quadro muito semelhante às faringites comuns causadas por outros vírus e bactérias.

Outros sintomas inespecíficos que podem aparecer incluem:

- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Tosses
- Náuseas também são comuns

Na mononucleose a fadiga costuma ser intensa e persiste durante semanas mesmo depois de desaparecerem todos os outros sintomas.

Como se diferencia o diagnóstico da faringite comum do da mononucleose?

O aumento dos nódulos linfáticos na mononucleose infecciosa é um pouco diferente dos da faringite comum, a saber:

- Afectam principalmente as cadeias posteriores do pescoço
- Frequentemente espalham-se pelo resto do corpo

Na doença do beijo podem aparecer manchas no corpo?

Uma dica para o diagnóstico diferencial entre as faringites bacterianas e a mononucleose é que nesta pode haver o aparecimento de uma *rash* (manchas vermelhas) pelo corpo após o início do tratamento com antibióticos, principalmente amoxicilina.

Uma situação clássica é o doente procurar o médico por causa de uma infecção na garganta e receber uma prescrição de amoxicilina para tratamento. O doente começa a tomar os antibióticos e horas depois surgem manchas vermelhas difusas pelo corpo.

É verdade que a doença do beijo afecta o baço e que este pode romper?

Sim, um sinal característico da mononucleose é o aumento do baço, chamado de esplenomegalia. Quando este ocorre, é necessário manter repouso, devido ao risco de ruptura do mesmo.

A ruptura esplênica (ruptura do baço) é rara, mas quando acontece leva a risco de morte devido ao intenso sangramento que se sucede. O baço aumenta tanto de tamanho que pode ser palpável abaixo das costelas à esquerda do abdómen..

E o fígado? Também pode ser afectado?

Ser afectado o fígado não é incomum, podendo levar a um quadro de hepatite com icterícia em até 20% dos casos.

Que outras complicações menos comuns podem acontecer?

Outras complicações descritas, porém, menos comuns, são:

- A síndrome de Guillain-Barré
- Paralisia facial

Quais os riscos de uma mulher apanhar a mononucleose durante a gravidez?

A mononucleose não costuma causar problemas de maior quando adquirida durante a gravidez. Não há evidências de aumento do risco de má-formação, aborto ou parto prematuro.

Qual a diferença entre síndrome de mononucleose e a doença mononucleose?

Um facto que causa muita confusão, inclusive entre médicos, é a diferença entre a doença mononucleose infecciosa e a síndrome de mononucleose.

O primeiro, a mononucleose infecciosa, é causado pelo *Epstein-barr* vírus e é o objecto deste artigo.

A **síndrome de mononucleose** engloba todas doenças que apresentam o seguinte quadro de sintomas:

- Dor de garganta
- Nódulos linfáticos aumentados
- Febre
- Aumento do tamanho do baço

Entre as **doenças que apresentam quadro de síndrome de mononucleose** destacam-se:

- HIV
- Citomegalovírus
- Linfomas
- Toxoplasmose.

Resumindo, ter mononucleose infecciosa é diferente de ter uma síndrome de mononucleose.

Como se diagnostica a mononucleose infecciosa?

O diagnóstico da mononucleose é feito através do quadro clínico e é confirmado por análises de sangue.

No hemograma da mononucleose é frequente o aumento do número de leucócitos (leucocitose), causado pela maior produção de linfócitos (linfocitose), ou seja, o doente apresenta leucocitose e linfocitose.

Quando o fígado é afectado, podendo haver elevação das enzimas hepáticas, chamadas de TGO e TGP. Em resumo as análises de sangue apresentam:

- Aumento do número de leucócitos (leucocitose)
- Aumento do número de linfócitos (linfocitose)
- TGO aumentada
- TGP aumentada

Diagnóstico definitivo

O diagnóstico definitivo, porém, é feito através da sorologia, com a pesquisa de anticorpos específicos de vários antígenos existentes nas estruturas do vírus de Epstein-Barr (anticorpos anti EBV-VCA IgG e IgM; anti-EAD e anti-EBNA).

A combinação destes resultados permitem-nos detetar a existência de mononucleose infecciosa, assim como se estamos perante uma doença ativa ou se apenas existem anticorpos desenvolvidos com uma doença antiga.

Qual o tratamento da “doença do beijo”?

O tratamento é sintomático ou seja baseia-se no amenizar dos sintomas e repouso. Não há droga específica para o vírus e o quadro costuma resolver-se espontaneamente em duas semanas.

Devido ao risco de ruptura do baço, recomenda-se evitar exercícios pelo menos durante quatro semanas.

Resumindo o tratamento:

- Tratamento da febre (com antipiréticos como paracetamol)
- Tratamento das dores (com analgésicos como paracetamol)
- Tratamento da tosse (com antitussivos)
- Tratamento das náuseas (com antipiréticos como domperidona)
- Repouso (para evitar ruptura do baço)
- Hidratação

A mononucleose causa fadiga crónica?

Durante muitos anos se associou a mononucleose com a síndrome da fadiga crónica . Porém, hoje sabe-se que a fadiga da mononucleose é diferente. O cansaço prolongado que pode ocorrer normalmente não vem associado com os outros sintomas da síndrome e normalmente ocorre por reativações mais fracas do vírus.

Fique bem!

Franklim A. Moura Fernandes



COMO BEIJAR BEM?!

Já que falamos de beijo e em jeito de nota de boa disposição aqui ficam de seguida 5 dicas para ensinar a beijar bem, segundo uma “autoridade” no assunto!

Beijar e ser beijado é tema de diversos livros de todos os tipos (as culturas orientais dispõem de tratados inteiros sobre esse tema).

Um exemplo de manual prático para beijar bem é a obra da especialista americana em marketing Tomina Edmark, *The kissing book*, na qual se revelam as cinco dicas que asseguram que um beijo seja inesquecível:

1. Seleccionar a pessoa adequada (para conseguir uma perfeita comunhão física e mental).
2. Escolher um lugar propício (é melhor um lugar privado do que público, e silencioso).
3. Decidir o momento oportuno.
4. Inclinarse até que os lábios se toquem levemente. Fazer isso devagar e começar com suavidade.
5. Estabelecer um contacto visual com a parceira porque os olhos proporcionam valiosíssima informação sobre como o outro se sente. Se os olhares não se encontram, é um aviso de retirada.

O que acontecer depois permitirá interpretar se o desejo de beijar correspondia a um impulso qualquer ou era o início de algo muito mais intenso!