

**Autor:** Maria Clara Areal, Filipa Leite Costa, Júlia Machado

**Última atualização:** 2019/01/17

**Palavras-chave:** Mononucleose infecciosa; Prevenção e controlo; Terapêutica

## Resumo

A mononucleose infecciosa é uma doença contagiosa, causada pelo vírus Epstein-Barr, que afeta tipicamente adolescentes e adultos jovens. A forma de transmissão mais comum é através da saliva, daí ser conhecida pela ?doença do beijo?.

Pode causar febre, dor de garganta, cansaço e aumento dos gânglios linfáticos do pescoço.

O tratamento passa pelo alívio dos sintomas e apesar de não ser considerada uma doença grave, causa um cansaço extremo que pode implicar repouso, com faltas à escola ou trabalho.

## Mononucleose infecciosa (?doença do beijo?)

A **mononucleose infecciosa**, mais conhecida como a **?doença do beijo?**, é uma doença contagiosa de causa vírica. O agente causal mais vezes implicado é o *vírus Epstein-Barr* (EBV).

O contato com este vírus é mais comum na infância, onde a doença passa por ser um resfriado comum. A incidência da infeção sintomática, traduzida na mononucleose infecciosa, vai aumentando nos adolescentes e adultos jovens, com pico de infeção dos 15 aos 24 anos. Um em cada quatro adolescentes infetados com o vírus EBV, desenvolve a doença. Nos adultos é pouco frequente.

### Como se manifesta?

As **manifestações clínicas** desta doença surgem 4 a 8 semanas após a infeção. Tipicamente caracteriza-se por:

- febre
- dor de garganta
- aumento dos gânglios do pescoço

Outros sintomas incluem o cansaço extremo, as dores de cabeça, o aumento do tamanho do baço e fígado, e a erupção cutânea (relacionada com a toma de antibióticos).

## Como se transmite?

---

A mononucleose infecciosa **transmite-se pessoa a pessoa** através do contato com os fluidos corporais infetados com vírus, como as secreções respiratórias e a saliva.

O beijo é uma forma comum de contágio, o que fez com que esta doença tivesse ficado conhecida pela **?doença do beijo?**. Mas também pode ocorrer pelo espirro ou tosse, partilha de talheres, escova de dentes ou de copos que estiveram em contato com uma pessoa infetada. Após a infeção, o vírus pode permanecer no organismo durante toda a vida, numa forma latente e não contagiosa. Periodicamente pode ser eliminado na saliva, sendo que nessa altura pode haver contágio de outras pessoas, mesmo que o portador não apresente sintomas.

## Como se faz o diagnóstico?

---

Uma apresentação típica de sintomas é suficiente para afirmar o diagnóstico. Os exames complementares de diagnóstico ficam reservados para os casos de apresentação atípica ou perante dúvidas de diagnóstico.

## Como se trata?

---

O tratamento passa essencialmente pelo alívio dos sintomas:

- **Repouso:** não é necessário repouso absoluto, mas o cansaço pode ser incapacitante.
- **Hidratação:** falta de apetite é normal, mas é importante manter-se hidratado.
- **Analgesia e antipiréticos:** para alívio das dores e do desconforto provocado pela febre.

Tratando-se de uma doença vírica, os antibióticos não apresentam qualquer benefício. Também não existem antivíricos conhecidos eficazes para tratar ou curar a infeção por EBV.

Nos casos de aumento do tamanho do baço é aconselhada a evicção de desportos de contato durante 4 semanas, pelo risco de rutura do baço.

Habitualmente há melhoria dos sintomas ao fim de 2 a 4 semanas, no entanto o cansaço pode persistir durante várias semanas. Assim que a pessoa se sinta confortável pode retomar a sua atividade profissional.

## O que vai acontecer?

---

A mononucleose infecciosa é uma **doença benigna** que evolui espontaneamente para a cura na maioria dos casos. A maioria das pessoas foi infetada em criança e desenvolveu imunidade pelo que não está em risco de contrair novamente a infeção. No entanto, aconselha-se algum recato, sobretudo em locais com grande aglomeração de pessoas, como frequentar a escola ou um centro comercial.

## Como se previne?

---

Não existe vacina. Há alguma eficácia em **evitar o contato** com pessoas doentes, nomeadamente nos beijos, na partilha de bebidas, alimentos, ou objetos pessoais como a escova de dentes.

## Conclusão

---

Apesar de ser uma doença transmissível, a mononucleose infecciosa é menos contagiosa que uma simples constipação. Não é considerada uma doença agressiva, mas causa cansaço que pode condicionar faltas escolares/laborais.

## Referências recomendadas

---

- [Centers for Disease Control and Prevention. About Infectious Mononucleosis. 2018](#)
- [Mayo Clinic. Mononucleosis. 2018](#)
- [Paul G Auwaerter. Patient education: Infectious mononucleosis \(mono\) in adults and adolescents \(Beyond the Basics\). 2017](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** \*\*\*\*\*

[Maria Clara Areal](#) • [Filipa Leite Costa](#) • [Júlia Machado](#)