

# HERPES ZÓSTER

 *CalendárioDaSaúde*

A palavra zoster é originária do grego e pode ser traduzida como cinto ou faixa, fazendo alusão ao formato das lesões causadas por este tipo específico de herpes.

Mas o que mais sabemos sobre o herpes zóster?

ABRIL  
2025



# Definição de herpes zóster

Imagine-se como uma criança, provavelmente você teve catapora ainda na infância, em algum período entre os 2 e os 8 anos, assim como 90% da população, aproximadamente.

Sendo assim, o vírus transmissor, varicela-zóster, permanece dormente no organismo. Mais especificamente, nos gânglios do sistema nervoso. Podendo então, aparecer reativado como herpes zóster, geralmente a partir dos 50 anos de idade e/ou em situações de baixa imunidade e alguns outros fatores.

Entendi! Basta ter contraído catapora em qualquer idade para estar sujeito ao herpes zóster? Praticamente (a explicação chega logo abaixo).

Pois você sabia? Mesmo aqueles que não manifestaram a infecção viral não estão livres. Existe o risco apenas por ter tido qualquer contato com o vírus ao longo da vida.

Além disso, algumas pessoas até desconhecem ter contraído a catapora, ora por ser assintomática ou mesmo por ter as feridinhas confundidas com picadas de insetos.

## Sintomas

Como podemos identificar o herpes zóster? Alguns sinais importantes e comuns:

- Dores nos nervos (crânio/cerebral e ciático), geralmente acompanhadas de formigamento, sensação de adormecimento, pontadas e/ou pressão locais.
- Mal-estar
- Febre
- Dores de cabeça
- Ardor e coceira concentrados

Além das lesões características na pele, situadas com maior frequência no rosto, tórax, região cervical e lombar/sacro, as quais muitas vezes aparecem depois de um ou mais itens da lista acima.

## Herpes zoster oftálmico

Esta modalidade pode causar dores e zumbido em um ou ambos os ouvidos, perda de audição, dificuldade para fechar um dos olhos (com maior raridade, prejuízos mais sérios à visão), vertigem e alterações ou perda do paladar.

No curso regular da vida útil do vírus, a situação tende a se normalizar entre duas a quatro semanas. Em alguns casos, os sintomas e consequências podem perdurar por um período mais prolongado.



# Transmissão

Já entendemos como pode ocorrer a manifestação do herpes zóster. Mas devo me preocupar com a possibilidade de contágio de pessoa para pessoa? Se estiver com o vírus preciso me isolar?

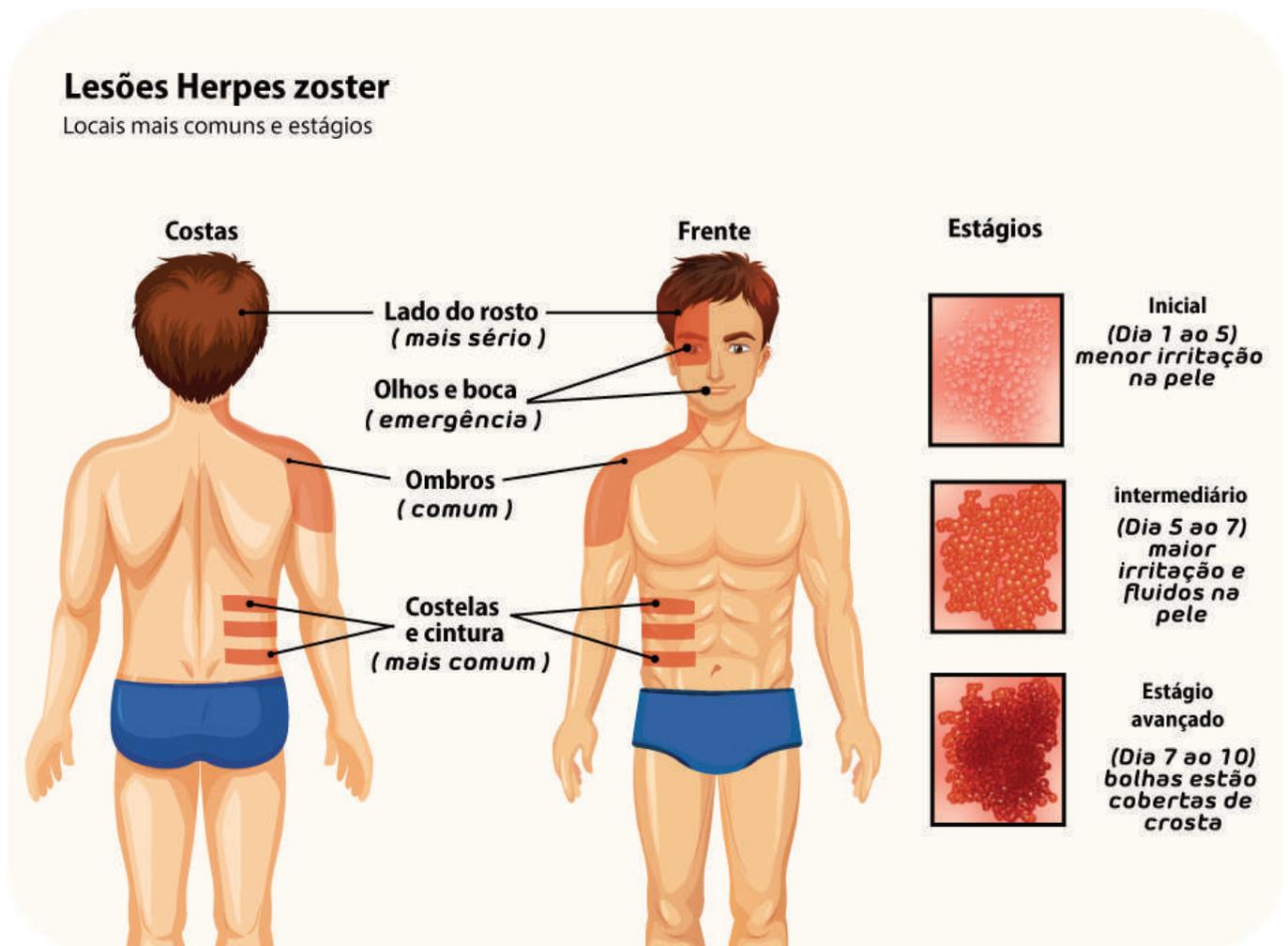
O vírus varicela-zóster, causador do herpes zóster, pode ser considerado contagioso, embora de grau moderado. Quais são os meios de transmissão? O contato direto com:

A pele/lesões/bolhas.

Secreções corporais como saliva e das mucosas em geral, inclusive genitais.

Objetos como talheres, escova de dentes etc.

Nota: tosse ou espirro pode ser um fator de transmissão, ainda que com menor incidência.



## Fatores de risco

Veja o que pode facilitar o surgimento/reativação do vírus:

- Idade mais avançada
- Defesas do organismo debilitadas
- Histórico de família
- Transplantes (recentes) de órgãos
- Estado de fadiga constante
- Diabetes
- Vivenciar o estresse e situações recentes de trauma
- Asma
- HIV e AIDS
- Câncer e tratamentos derivados (e outros medicamentos imunossupressores diversos)

# Prevenção

Um estilo de vida saudável sempre está a nosso favor. O vírus atua diretamente e pode encontrar uma brecha quando a imunidade está em baixa, certo?

Então obter um descanso satisfatório durante as noites, extrair uma nutrição adequada por meio da alimentação, movimentar e condicionar fisicamente o corpo vai trazer somente benefícios.

Praticando tudo isso, ganhamos também o bônus da boa saúde mental, outro pilar muito importante na prevenção, pois o estresse é uma das possíveis portas de entradas para o herpes zóster.

Nota: fugir das sobrecargas física, mental e emocional é um bom caminho.

## A vacina

Existe vacina disponível, até o momento somente na rede privada, contra o herpes zóster. Entretanto, apenas a partir de uma prescrição médica.

Visando minimizar os riscos de reativação do vírus, bem como as suas possíveis complicações, é inicialmente indicada para idades a partir de 60 anos (além daqueles com contato prévio ao vírus varicela-zoster – catapora) e portadores de deficiências imunológicas.

Um lembrete importante: a vacina contra a catapora, geralmente administrada na infância, pode ser uma barreira considerável para o herpes zóster ao longo de muitos anos.

## Os impactos na qualidade de vida

A infecção pode ser breve e não deixar sequelas. Por outro lado, existe a possibilidade de representar uma série de incômodos durante e após o desaparecimento dos sintomas visíveis.

As feridas e bolhas abertas que se formam são, por muitas vezes, obstáculos para o uso de vestimentas. Como são mais frequentes nas regiões do tórax e costas, tendem a atrapalhar a vida profissional e social. E a dificuldade para descansar por conta da falta de posições adequadas? Resultante das dores, traz prejuízos para a qualidade do sono.

Esta fase já é bastante complicada, inclusive com eventuais manchas no rosto (com alguns quadros de cicatrizes futuras), ocasionando um provável período de isolamento. Devemos citar também o seguinte: algumas complicações importantes podem persistir. Às vezes durante meses. Ou até por anos.

O tipo mais comum (para até 30%) é a chamada neuralgia pós-herpética. Caracterizada por fortes dores, principalmente devido aos nervos atingidos, que permanecem por bastante tempo pós-infecção.

As inflamações por bactérias oportunistas no local das lesões também são um ponto de alerta, pneumonia, meningite, encefalite, infecção generalizada, doenças renais, artrite e outros formam um grupo de possíveis consequências mais sérias à saúde.

Por fim, os danos visuais e auditivos anteriormente citados, bem como males diversos, por exemplo, queda de plaquetas no sangue.

# A ansiedade e o estresse

Aqui temos uma via de duas mãos: viver com ansiedade e estresse é um dos facilitadores para a reativação do vírus do herpes zóster. Quando situações difíceis persistem, a tendência é que os aborrecimentos sejam mais frequentes, certo?

Então, quando o vírus deixa sequelas prolongadas...quem, ou melhor dizendo, o que pode retornar? Isso mesmo, a ansiedade e/ou o estresse.

Assim, o caminho mais habitual seria afetar a rotina de trabalho e pessoal:

- Queda de rendimento e afastamentos;
- Prejuízos para os relacionamentos em todas as áreas;
- Desânimo e falta de foco.

## Mitos e verdades sobre o herpes zóster

Vamos descobrir (ou reforçar) mais alguns fatos?

1. A paralisia pode ser um desdobramento da doença?

Verdade, apesar de raro, quando leva o nome de Síndrome de Ramsay Hunt. Assim, a paralisia facial pode ocorrer, principalmente quando o nervo facial é comprometido.

Acredita-se que a paralisia de Bell, que afeta apenas um lado do rosto, pode ser desencadeada pelo vírus, embora ainda não haja uma robusta comprovação científica.

2. Apenas idosos podem contrair herpes zóster.

Mito. Conforme vimos, embora seja mais frequente a partir dos 50 anos de idade, até pelo fator de queda gradativa na imunidade, todos estão sujeitos. Inclusive pessoas mais jovens imunossuprimidas.

3. O vírus responsável por herpes e herpes zóster é o mesmo.

Mito. Não há qualquer relação.

Herpes zóster está relacionado ao vírus causador da catapora (varicela-zóster), enquanto o HSV-1 é atribuído aos outros tipos de herpes conhecidos.

4. O bebê pode contrair o vírus diretamente da mãe, durante a gestação.

Verdade. Trata-se de um desdobramento perigoso, uma vez que pode ocasionar alguns tipos de malformação no feto (síndrome de varicela congênita).

A saúde que você cultiva hoje lhe torna mais resistente a infecções futuras. O programa infantil de vacinas é tão importante quanto o estilo de vida que fortalece o seu corpo e a sua mente. A boa imunidade do organismo não deve ser vista como um luxo; é para todos, ainda que alguns de nós necessitemos de cuidados específicos para determinadas deficiências.

A fim de fazer boas e conscientes escolhas, nutra-se de informações valiosas e utilize a medicina de forma preventiva. Pratique hábitos saudáveis e deixe as suas defesas em dia!



Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora