

Altas temperaturas podem favorecer a Zona: saiba como prevenir

written by O Cidadão | 19 de Agosto, 2025



Manuel Carrageta, Presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia, explica que, **“é conhecido que durante o Verão aumentam os casos de Zona. Embora a ciência ainda não tenha clarificado completamente os mecanismos desta relação, sabe-se que a exposição solar excessiva e a radiação ultravioleta, podem enfraquecer o sistema imunitário. Em pessoas mais velhas, cuja imunidade já tende a ser mais frágil, este enfraquecimento pode facilitar a reativação do vírus varicela zoster, que permanece adormecido no organismo desde a infância”**. Além disso, a conjugação de fatores como o calor extremo, a desidratação e o stress físico causados pelas altas temperaturas são também fatores que podem contribuir para uma maior vulnerabilidade do organismo, tornando os idosos mais suscetíveis a várias doenças, incluindo a **Zona**.

Por isso, é especialmente importante adotar cuidados simples,

mas eficazes, durante os dias mais quentes. ***“Evitar a exposição solar nas horas de maior calor – entre as 11h e as 17h – usar protetor solar com fator de proteção elevado, manter uma boa hidratação ao longo do dia, bebendo água mesmo não tendo sede, procurar locais frescos e com sombra e utilizar roupas leves e respiráveis”***. Estes são cuidados básicos que todas as pessoas idosas devem ter, mas que são, particularmente, fundamentais em pessoas que já tiveram episódios desta doença.

“A zona afeta com mais frequência pessoas com mais de 50 anos ou indivíduos com o sistema imunitário comprometido. Para estes grupos, é aconselhável consultar o médico sobre opções de prevenção, como a vacina contra a zona, atualmente disponível e eficaz na redução do risco de desenvolvimento da doença e na atenuação dos seus sintomas e complicações.”

Conhecer e estar atento aos primeiros sinais da doença, como **dor, comichão e borbulhas localizadas**, é também importante, para o início precoce do tratamento, que deve ocorrer, idealmente, nas primeiras 72 horas, podendo, assim, reduzir significativamente a duração e gravidade da doença.

OC/AJS