

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Febre glandular (mononucleose infecciosa)

A febre glandular é uma infecção comum que geralmente desaparece sozinha, sem tratamento.

Os sintomas geralmente são leves, embora algumas pessoas sejam mais afetadas do que outras. E algumas pessoas podem ficar com fadiga (cansaço) que pode durar meses.

O que é mononucleose infecciosa?

Mononucleose infecciosa é o nome que os médicos dão a um grupo de sintomas (ou "síndrome") geralmente causados por infecção pelo vírus Epstein Barr (EBV). É mais comumente conhecida como febre glandular ou "mononucleose".

A febre glandular também pode ser causada por outros fatores, incluindo doenças que afetam os tecidos do corpo, reações a alguns medicamentos e câncer. Mas esses são muito menos comuns.

O EBV é frequentemente chamado de doença do "beijo", pois é mais comumente transmitido pela saliva.

A febre glandular geralmente é leve se você a contrair quando criança. Muitas pessoas tiveram febre glandular quando criança sem saber o que era. Você pode apenas pensar que está com dor de garganta, glândulas inchadas ou um pouco "abatido".

Os sintomas podem ser mais graves na idade adulta, mas ainda assim não costumam ser sérios, e a doença geralmente desaparece sozinha.

A maioria das pessoas infectadas pelo EBV nunca apresenta sintomas graves. E, uma vez infectado pelo EBV, você carrega o vírus por toda a vida sem nenhum problema. Em todo o mundo, cerca de 90 em cada 100 pessoas são portadoras do EBV.

Quais são os sintomas?

Os principais sintomas da febre glandular causada pelo EBV são:

- febre

Febre glandular (mononucleose infecciosa)

- dor de garganta e
- glândulas inchadas, geralmente no pescoço.

Algumas pessoas também sentem dor de cabeça e dores musculares.

Os sintomas da febre glandular podem variar de acordo com a gravidade. Elas podem passar em alguns dias ou podem durar algumas semanas.

Depois que esses sintomas principais passarem, você poderá se sentir muito cansado por semanas ou até meses. Isso pode significar que você precisará tirar muito tempo da escola ou do trabalho.

Algumas pessoas com febre glandular desenvolvem o que é chamado de **síndrome da fadiga crônica (SFC)**. Isso acontece quando a fadiga (cansaço extremo) dura mais de seis meses. Em algumas pessoas, essa fadiga crônica pode durar anos.

Para saber mais sobre a SFC, consulte nosso folheto sobre *a síndrome da fadiga crônica*.

Quando a febre glandular é causada por algo diferente do EBV, os sintomas tendem a ser menos graves. Mas, como acontece com os sintomas causados pelo EBV, eles podem melhorar rapidamente ou levar muito tempo para melhorar.

Se os sintomas forem leves, provavelmente não será necessário consultar um médico. Mas as pessoas com sintomas graves podem fazer alguns exames, inclusive um exame de sangue, para verificar a causa da doença.

Às vezes, as pessoas fazem um exame do abdome. Isso pode mostrar se o baço está aumentado, o que pode ser um sintoma de febre glandular grave.

Quais tratamentos funcionam?

A maioria das pessoas com febre glandular não precisa de nenhum tratamento e os sintomas melhoram por si mesmos. As coisas que você pode fazer para se sentir menos infeliz enquanto se recupera incluem:

- manter-se hidratado: beber bastante líquido (não alcoólico)
- descansar o quanto for necessário
- tomar paracetamol, aspirina ou anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), como ibuprofeno, se necessário, para febre e dor.

Mas lembre-se de **nunca dar aspirina a crianças**, pois ela pode causar uma doença grave chamada síndrome de Reye.

Você também deve evitar atividades físicas extenuantes e esportes de contato por pelo menos várias semanas após a recuperação. Isso ocorre porque exercícios ou lesões podem causar a ruptura de um baço inchado.

Os antibióticos não ajudarão na febre glandular, pois ela é causada por um vírus. Os antibióticos ajudam apenas com infecções causadas por bactérias.

Febre glandular (mononucleose infecciosa)

Sintomas graves

Algumas pessoas com febre glandular apresentam sintomas graves, que podem incluir dificuldade para respirar devido ao inchaço na garganta. Se você tiver sintomas graves de febre glandular, precisará de tratamento hospitalar.

O tratamento usual é feito com medicamentos chamados corticosteroides. Esses são anti-inflamatórios fortes que reduzem o inchaço.

Se isso não funcionar, talvez seja necessário fazer um procedimento para ajudá-lo a respirar. Há várias maneiras de fazer isso, incluindo a colocação de um tubo em seus pulmões ou a remoção de amígdalas inchadas. Mas é muito raro que alguém precise desses tratamentos.

O que vai acontecer?

A maioria das pessoas com febre glandular leve nem sabe que a teve. Mas se você precisar consultar um médico, ele vai querer acompanhá-lo por um ou dois meses para ter certeza de que você está melhorando.

Se você tem uma criança ou um adolescente com febre glandular, talvez ambos precisem ser pacientes: a recuperação completa pode demorar um pouco.

O sintoma que geralmente leva mais tempo para melhorar é o cansaço que pode acompanhar a febre glandular. Se durar mais de seis meses, é classificada como síndrome da fadiga crônica. Se isso acontecer, converse com seu médico.

A maioria das pessoas se recupera completamente da febre glandular, mesmo que a fadiga leve algum tempo para desaparecer.

Mas a condição pode, às vezes, ser fatal. Isso pode ocorrer devido a problemas respiratórios, ruptura do baço ou complicações que afetam as células sanguíneas. Mas esses problemas são raros. Seu médico poderá lhe dizer se você tem algum desses problemas e como tratá-los.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

