

GRIFE



Por Julius Caesar Mendes Soares Monteiro, médico do SAB/IFPA, infectologista, mestre em Medicina e professor universitário.

1) O que é a gripe?

A gripe ou Influenza é uma infecção aguda do sistema respiratório provocado pelo vírus Influenza (existem três tipos: A, B e C, sendo que os mais importantes são A e B porque podem estar envolvidos em epidemias), e apresenta elevado risco de transmissão. Tem como principais sintomas: febre, mialgia (dor nos músculos), dor de garganta, cefaleia (dor de cabeça), astenia (prostração) e tosse seca. A febre é pronunciada geralmente por 3 dias, e posteriormente aparecem os sintomas respiratórios que duram mais 3 ou 4 dias e depois desaparecem. Alguns indivíduos podem evoluir com pneumonia (infecção pulmonar), casos mais graves com insuficiência respiratória aguda (falta de ar súbita) e necessidade de internação hospitalar, ou ainda, evoluir para morte. Devido aos sintomas em comum, pode ser confundida com outras viroses respiratórias causadoras de resfriado.

2) Qual a diferença da gripe para o resfriado?

O resfriado também é uma doença respiratória frequentemente confundida com a gripe, mas é causado por vírus diferentes. Os vírus mais comuns associados ao resfriado são os rinovírus, os vírus parainfluenza e o vírus sincicial respiratório (VSR), que geralmente acometem as crianças. Os sintomas do resfriado, apesar de parecidos com os da gripe, são mais brandos e duram menos tempo, entre dois e quatro dias. Os sintomas incluem tosse, congestão nasal, coriza, dor no corpo e dor de garganta leve. A ocorrência de febre é menos comum e, quando presente, é em temperaturas baixas.

3) Existe outra doença que causa o mesmo sintoma?

Outra doença que também tem sintomas parecidos, e que pode ser confundida com a gripe, é a rinite alérgica. Os principais sintomas são espirros, coriza, congestão nasal e irritação na garganta. A rinite alérgica não é uma doença transmissível e sim crônica, provocada pelo contato com agentes alergênicos (substâncias que causam alergia), como poeira, pelos de animais, poluição, mofo e alguns alimentos.

4) Como se transmite a gripe?

A Influenza pode ser transmitida de forma direta por meio das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao espirrar, ao tossir ou ao falar, ou por meio indireto pelas mãos, que após contato com superfícies recentemente contaminadas por secreções respiratórias de um indivíduo infectado, podem carrear o vírus diretamente para a boca, nariz e olhos. Não há diferença de transmissão entre os tipos de influenza sazonal.

5) Como posso me proteger?

Para redução do risco de adquirir ou transmitir doenças respiratórias, especialmente as de grande infectividade, como vírus Influenza, orienta-se que sejam adotadas medidas gerais de prevenção, chamadas de “etiqueta respiratória”, tais como:

- Frequente lavagem e higienização das mãos, principalmente antes de consumir algum alimento.
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal.
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir.
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca.
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.
- Manter os ambientes bem ventilados.
- Evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe

6) O que fazer se estiver com sintomas de gripe?

Evitar sair de casa em período de transmissão da doença (até 7 dias após o início dos sintomas). Restringir ambiente de trabalho para evitar disseminação. Evitar aglomerações e ambientes fechados, procurando manter os ambientes ventilados. Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos.

IMPORTANTE: O serviço de saúde deve ser procurado imediatamente caso apresente algum desses sintomas: dificuldade para respirar, lábios com coloração azulada ou roxeada, dor ou pressão abdominal ou no peito, tontura ou vertigem, vômito persistente, convulsão.

7) Quem deve se vacinar contra a gripe?

A vacina já está ocorrendo desde 23/04 e vai até o dia 01/06, sendo o próximo dia 12 de maio o dia de mobilização nacional.

Devem se vacinar para a gripe são os grupos populacionais com maior risco de gravidade da doença, ou transmissão, ou de óbito, e são definidos pelo Ministério da Saúde.

- Crianças de 6 meses a menores de 5 anos;
- Gestantes;
- Puérperas (até 45 dias após o parto);
- Trabalhadores de saúde;
- Povos indígenas;
- Indivíduos com 60 anos ou mais de idade;
- População privada de liberdade;
- Funcionários do sistema prisional;
- Professores da rede pública e privada (devem apresentar crachá ou contra-cheque);
- Pessoas portadoras de doenças crônicas não transmissíveis;
- Pessoas portadoras de outras condições clínicas especiais com laudo médico (doença respiratória crônica, doença cardíaca crônica, doença renal crônica, doença

hepática crônica, doença neurológica crônica, diabetes, imunossupressão, obesos, transplantados e portadores de trissomias).

8) Onde posso receber a vacina?

Em qualquer posto de saúde (UBS ou UMS) e unidades de saúde da família mais próximos da sua casa. E no dia 12/05/2018 a Prefeitura de Belém contará com 391 postos de imunização de 8 às 17h, e estarão distribuídos em 331 fixos, 46 volantes terrestres e 14 volantes fluviais, alcançando os 71 bairros, distritos e ilhas de Belém.

Fontes:

1. BRASIL, Ministério da Saúde. Informe Técnico da 20ª Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza, Brasília, 2018.
2. BELÉM, Prefeitura de Belém. No Dia D da Campanha de Vacinação contra a Gripe, 391 postos atenderão em Belém, 2018. Disponível em: <http://agenciabelem.com.br/Pauta/29251/no-dia-d-da-campanha-de-vacinacao-contra-a-gripe-391-postos-atenderao-em-belem>