

# CUIDADOS COM A GRIPE A

## COMO ELA É TRANSMITIDA



### Diretamente

Quando o doente tosse ou espirra, elimina partículas virais. Se você inala ou aspira, ou ainda elas caem em você (nas mãos, perto de mucosas, nariz, olho, boca), a doença é transmitida



### Indiretamente

Por contato indireto com o vírus. Em transporte público, por exemplo, onde várias pessoas colocam as mãos sem lavar no mesmo local, pode haver contaminação



### Tempo de transmissão

Ela começa um dia antes de a pessoa mostrar sintomas

**ADULTOS**   
transmitem por 5 a 7 dias

**CRIANÇAS**   
transmitem por 10 a 14 dias

FONTE: FRANCISCO IVANILDO DE OLIVEIRA, INFECTOLOGISTA DO HOSPITAL SABARÁ

## COMO EVITAR



Higienizar as mãos sempre, com água e sabão, e usar álcool gel depois



### Etiqueta da tosse

Quando tossir, não cobrir a boca com a mão. Se não tiver lenço à mão, tussa na dobra do braço, que diminui o risco de contágio



Evitar ambientes fechados, deixando sempre a janela aberta



Tomar vacina, a partir de seis meses de idade

## 1 A DOENÇA

**QUANTOS TIPOS DE VÍRUS INFLUENZA EXISTEM?**  
Tipo A e B, com inúmeros subtipos de ambos.

- A ▶ H1N1 e H2N3 são os mais circulantes no hemisfério Sul
- B ▶ Brisbane e Phuket, entre outros

**O QUE É A GRIPE A H1N1?**  
É a doença provocada por esse vírus

### QUAIS OS SINTOMAS?

- ▶ Febre alta, de mais de 38,5°C
- ▶ Dor no corpo
- ▶ Mal-estar
- ▶ Coriza
- ▶ Tosse



### POR QUE MAIS ATENÇÃO AO SUBTIPO H1N1 DO VÍRUS INFLUENZA A?

Em 2009, houve uma pandemia – epidemia em vários países – provocada por esse subtipo, que pegou a população desprevenida contra ele. As mortes devido ao agravamento de gripes provocadas por ele aumentaram o pânico

### HÁ PESSOAS MAIS SUSCETÍVEIS A DESENVOLVER FORMAS MAIS GRAVES DA DOENÇA?

- Sim, é o chamado grupo de risco.
- ▶ Crianças (até cinco anos)
- ▶ Gestantes
- ▶ Mulheres que deram à luz há menos de 45 dias (ou que passaram por aborto ou perda do bebê)
- ▶ Pessoas com mais de 60 anos
- ▶ Pessoas com doenças crônicas ou que passaram por transplantes (de rim, pulmão, coração, fígado, intestino, pâncreas)

## 2 O DIAGNÓSTICO

### COMO É FEITO

A partir dos sintomas clínicos, especialmente na rede pública, e por laboratório. Os testes rápidos de H1N1 em laboratórios particulares custam ao redor de R\$ 320

### ISOLAMENTO

Devido ao surto de casos, hospitais estão criando alas de isolamento para quem está com suspeita da gripe A e colocando máscaras nos pacientes

## 3 O TRATAMENTO

### REPOUSO

É uma gripe e, como tal, o repouso é importante, assim como evitar cigarro e beber muito líquido

### ANTITÉRMICO

Medicamentos como paracetamol podem ser usados para diminuir a febre e o mal-estar

### ANTIVIRAL

O oseltamivir (de nome comercial Tamiflu) deve ser tomado até 48 horas depois dos primeiros sintomas de gripe A, sob prescrição médica. Não se recomenda uma automedicação. Nos postos de saúde, ele está disponível. Nas farmácias está mais difícil achar, mas ele custa cerca de R\$ 120

## 4 TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO

### COMO ELA É TRANSMITIDA?

#### DIRETAMENTE

Quando o doente tosse ou espirra, elimina partículas virais. Se você as inala ou aspira, ou ainda elas caem em você (nas mãos, perto de mucosas, nariz, olho, boca), a doença é transmitida

#### TEMPO DE TRANSMISSÃO

Ela começa um dia antes de a pessoa mostrar sintomas

**Adultos transmitem por 5 a 7 dias**

**Crianças transmitem por 10 a 14 dias**



## 5 A VACINA

### QUAIS TIPOS DE VACINA EXISTEM?

A cada ano, é definida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) a composição da vacina para aquela temporada, tendo em vista os vírus que estão com maior circulação

No Brasil, neste ano, haverá duas:

- ▶ **Trivalente** – com proteção contra os vírus A/Califórnia H1N1, A/Hong Kong H3N2 e B/Brisbane
- ▶ **Tetravalente** – com proteção contra esses três vírus e mais o B/Phuket

### SE EU ME VACINEI NO ANO PASSADO PRECISO TOMAR NOVA DOSE NESTE?

Sim, porque a imunização vale por cerca de um ano

### QUEM DEVE SE VACINAR?

Prioritariamente quem está no grupo de risco. Mas todas as pessoas podem tomar a vacina para se prevenir.

### ONDE ACHO A VACINA?

Na rede pública, a partir de 11 de abril, para gestante, crianças e idosos. Na rede particular, para os demais e custa até R\$ 230

# GRIPE A: SABER PARA EVITAR

**Surto.** Como é transmitida, seu tratamento e a vacina que previne contra a doença que veio mais cedo neste ano e matou 8 na capital

#### INDIRETAMENTE

Por contato indireto com o vírus

#### EM TRANSPORTE PÚBLICO

Várias pessoas colocam as mãos sem lavar no mesmo local, que pode ter gotículas com o vírus

#### CUMPRIMENTANDO

Dando um beijo no rosto de pessoa infectada que tossiu ou espirrou há pouco tempo e pode ter ainda gotículas no rosto

#### COMPARTILHANDO MA

Comendo com o mesmo ou tomando água no mesmo copo ou garrafa que uma pessoa infectada usou

#### COMO EVITAR



Higienizar as mãos sempre, com água e sabão, e usar álcool gel depois



**Etiqueta da tosse**  
Quando tossir, não cobrir a boca com a mão. Se não tiver lenço à mão, tussa na dobra do braço, que diminui o risco de contágio



Evitar ambientes fechados deixando sempre a janela aberta

FONTE: CAROLINA LAZARI, INFECTOLOGISTA DO FLEURY; RAQUEL MUIRARI, INFECTOLOGISTA DO HOSPITAL SÃO LUIZ MORNBI

## **GRIPE H1N1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

### **Como posso me prevenir da doença?**

*A recomendação do Ministério da Saúde é para se evitar locais com aglomeração de pessoas, pois isso reduz o risco de contrair a doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a principal forma de transmissão não é pelo ar, mas sim pelo contato com superfícies contaminadas. Por isso, o uso de máscaras pela população não é recomendado pelo Ministério da Saúde. Entretanto, quem está doente deve fazer uso de máscara, quando estiver em contato com outras pessoas, para não transmitir o vírus.*

### **Outras recomendações preventivas:**

*As medidas preventivas de caráter geral são: fazer frequente higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel a 71%, retirando-se os acessórios (anéis, pulseiras, relógio), uma vez que estes objetos acumulam microrganismos não removidos com a lavagem das mãos; abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar-se na pia; enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete; evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira; seque mãos e punhos com papel-toalha descartável; no caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel-toalha para fechá-la; use lenço descartável para higiene nasal; cubra nariz e boca ao espirrar ou tossir; evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca; higienize (lavar) as mãos após tossir ou espirrar; evite aglomerações; não compartilhe objetos de uso pessoal, como toalhas de banho, talheres e copos; evite tocar superfícies do tipo maçanetas, interruptores de luz, chave, caneta, torneira, entre outros; descarte luvas ou outros equipamentos de proteção individual contaminados ou tocados por mãos contaminadas; e não circule dentro de hospital usando os equipamentos de proteção individual, que devem ser imediatamente removidos e descartados após a saída do quarto, enfermaria ou área de isolamento.*

### **Deve-se evitar o uso de bebedouros públicos?**

*Sim. Recomenda-se que cada pessoa utilize copo ou garrafa plástica de uso pessoal. É importante que os bebedouros sejam higienizados com muita frequência. Em caso de dúvida sobre a periodicidade da higienização, evite tomar água diretamente dos bebedouros.*

### **A pessoa gripada deve ficar em casa, evitando ir ao local de trabalho?**

*Pessoas com sintomas de gripe devem procurar orientação médica, antes de adotar medidas de isolamento domiciliar, além de manter as medidas de higiene indicadas. Mas o Brasil está com circulação sustentada do vírus, ou seja, ele já circula livremente pelo País. A realização ou cancelamento de qualquer show, evento e outras atividades que reúnam grande número de pessoas deve ser decidida pela autoridade sanitária local, em parceria com a vigilância epidemiológica.*

### **O uso de vitamina C ajuda a prevenir contra a influenza A (H1N1)?**

*Uma alimentação balanceada, rica em vitamina C, fortalece o organismo e ajuda a criar mais resistência contra qualquer doença. Porém, isso por si só não garante prevenção contra a influenza A (H1N1), mas ajuda o organismo a responder à infecção.*

**Posso tomar ácido acetilsalicílico (aspirina)?**

*Não é recomendável, pois pode ocasionar alterações que confundam a avaliação clínica. Se houver necessidade, deve ser tomado com acompanhamento médico.*

**Serve para algo tomar antivirais antes dos sintomas?**

*Não.*

**Quão útil é o álcool em gel para limpar-se as mãos?**

*Torna o vírus inativo e o mata.*

**Como posso evitar contagiar-me?**

*Evite passar as mãos no rosto, olhos, nariz e boca; tente não entrar em contato com gente doente ou mantenha distância de pelo menos um metro; e lave sempre as mãos.*

**A água de tanques ou caixas de água transmite o vírus?**

*Não, porque a transmissão é por via respiratória.*

O vírus ataca mais às pessoas asmáticas?

**Pessoas que estão com o sistema imunológico deprimido são mais propensas a adoecer.**

**Posso fazer exercício ao ar livre?**

*Sim.*

**Uma gripe convencional forte pode se converter em influenza do tipo A?**

*Não.*

**O que mata o vírus?**

*O sol, ficar por mais de cinco dias no meio ambiente; o sabão; os antivirais; e álcool em gel.*

**O que fazem nos hospitais para evitar o contágio a outros doentes que não têm o vírus H1N1?**

*Usam medidas de precaução, como equipamentos de proteção individual e isolamento dos doentes, quando necessário.*

### **Se estou vacinado contra a influenza sazonal sou inócuo a este vírus A?**

*Não. A cada ano a vacina é modificada, os componentes são diferentes, e ela só serve para aquele tipo específico de vírus influenza.*

### **Que medidas devem adotar as pessoas que trabalham fora de casa?**

*Lavar sempre as mãos, proteger boca e nariz ao tossir e espirrar e falar com outra pessoa mantendo uma distância de pelo menos um metro. Se surgirem sinais e sintomas da doença, evite comparecer ao trabalho.*

### **Posso me contagiar ao ar livre?**

*Embora seja mais difícil, é possível acontecer sim, dependendo da proximidade que se tiver com a pessoa infectada, que esteja tossindo e espirrando.*

### **Posso comer carne de porco?**

*Sim, especialmente porque a carne é consumida cozida, assada ou torrada.*

### **Como saber se o vírus já está controlado?**

*O fator determinante é o tempo, em que se observa a não ocorrência de novos casos.*

### **Qual a letalidade do influenza A (H1N1)?**

*A situação epidemiológica, no Brasil e no mundo, caracteriza-se por uma pandemia com predominância de casos clinicamente leves e com baixa letalidade. Como não há mais notificação de todos os casos suspeitos e a coleta de material para exames de laboratorial está indicada só para casos graves, por orientação da Organização Mundial de Saúde, é difícil precisar a taxa de letalidade. A média apresentada, até o momento, é de 0,5% no mundo. A prioridade, no Brasil, é trabalhar para evitar casos graves e óbitos.*

Fonte:

[https://www.unimedcuritiba.com.br/wps/wcm/connect/portal/perfil/cont\\_ nao\\_visivel/suasaude/f337868041cb53bcbad7bf194bfd41d7](https://www.unimedcuritiba.com.br/wps/wcm/connect/portal/perfil/cont_ nao_visivel/suasaude/f337868041cb53bcbad7bf194bfd41d7)