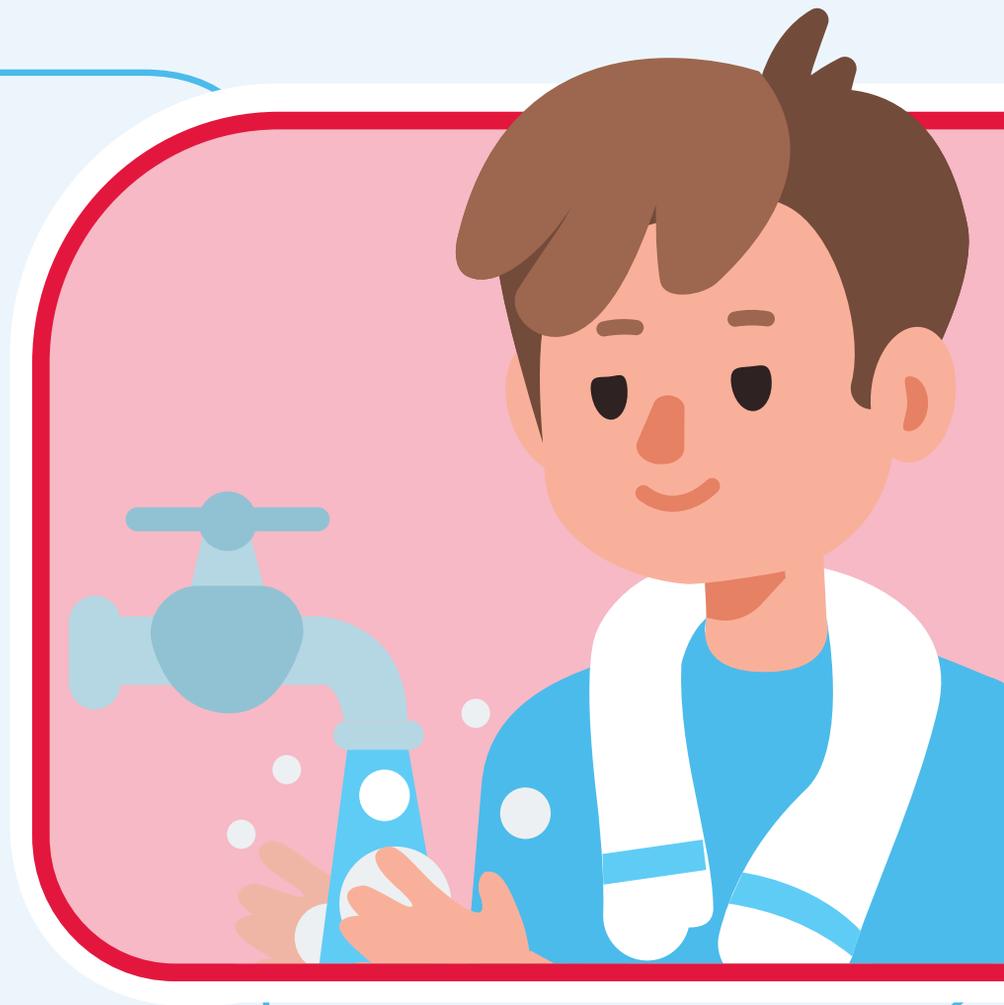


# Orientações para cuidados com a GRIPE (INFLUENZA).



**MeuDoutor**

Novamed

## Gripe

Influenza, comumente conhecida como gripe, é uma doença viral, febril e aguda, caracterizada por início rápido dos sintomas que incluem: febre, calafrios, dor de cabeça, dor muscular e falta de apetite, além de sintomas respiratórios como tosse seca, dor de garganta e coriza. O quadro geralmente dura em torno de 1 (uma) semana.



## Epidemiologia

A gripe é causada pelos vírus Influenza.

A Influenza ocorre durante todo o ano, sendo mais frequente no outono e no inverno, quando as temperaturas diminuem, principalmente no Sul e Sudeste do país.

Existem 4 tipos de vírus Influenza:  
A, B, C e D.

Os tipos A e B são responsáveis por epidemias sazonais, sendo o



vírus Influenza A responsável pelas grandes pandemias. Os subtipos A [H3N2]; A(H1N1)pdm09; A não subtipado e B foram os subtipos que mais circularam no Brasil no ano de 2022.

O vírus Influenza C causa apenas infecções respiratórias brandas, não estando relacionado com epidemias. Já o vírus Influenza D foi recentemente identificado (2011) em bovinos e suínos, e, até o momento, não foram identificadas infecções em humanos.

## Sintomas

A doença inicia-se pelo aparecimento rápido de febre, dor de cabeça, dor no corpo, tosse, dor de garganta e coriza.

O período de incubação dos vírus Influenza, isto é, o intervalo entre a data do contato com o vírus até o início dos sintomas, é geralmente de dois dias, variando entre um e quatro dias.

A febre dura em torno de 3 (três) dias, sendo o sintoma mais importante. Já os sintomas respiratórios como tosse, coriza, entre outros, tornam-se mais evidentes com a progressão da doença e se mantêm, em geral, por três a cinco dias após o desaparecimento da febre.

Em alguns casos, pode haver dificuldade respiratória, e há necessidade de procurar atendimento hospitalar.

Se houver agravamento do quadro, esse pode evoluir para a síndrome respiratória aguda grave (SRAG).

**Indivíduos doentes devem procurar atendimento médico caso apresentem algum dos seguintes sintomas:**

- Dificuldade para respirar;
- Lábios com coloração arroxeadas;
- Dor no peito ou pressão abdominal;
- Tontura ou vertigem;
- Vômito persistente;
- Convulsão;
- Persistência da febre;
- Confusão mental e sonolência.



## Transmissão

A transmissão ocorre por meio das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao falar, espirrar ou tossir.

A transmissão também pode ocorrer por meio das mãos, que, após contato com superfícies contaminadas por secreções respiratórias de um indivíduo infectado, podem levar o vírus diretamente para boca, nariz e olhos.

A transmissão se inicia 24 horas antes do início dos sintomas e dura de 5 (cinco) a 10 (dez) dias após o surgimento dos sintomas.

## Diagnóstico

O diagnóstico de infecção pelo vírus Influenza é realizado clinicamente. A solicitação de exames é realizada apenas se houver necessidade de descartar outras doenças.

## Prevenção

A vacinação contra Influenza é uma das medidas de prevenção mais importantes para proteger contra a doença, suas complicações e óbitos, além de contribuir para a redução da circulação viral na população, especialmente nos indivíduos que apresentam fatores ou condições de risco.



Os principais cuidados devem ser:

- Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel a 70%, principalmente antes de consumir algum alimento;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca;
- 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;
- Evitar aglomerações e ambientes fechados (procurar manter os ambientes ventilados);
- Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos.

## Tratamento

O tratamento inicial para a gripe é voltado para o alívio dos sintomas, conforme orientação médica.

A utilização de antivirais deve ser feita **apenas com a indicação médica**.

O Ministério da Saúde considera grupo de risco para complicações:

- Grávidas;
- Mulheres até duas semanas após o parto (puérperas) e as que tiveram aborto ou perda fetal;
- Pessoas com 60 anos ou mais;

- Crianças menores de 5 anos;
- População indígena aldeada ou com dificuldade de acesso;
- Pacientes com doenças crônicas, tais como doença pulmonar crônica, doenças cardiovasculares (exclui hipertensão), doença renal crônica, doenças do fígado, doenças do sangue e distúrbios metabólicos (como o diabetes);
- Pessoas com obesidade (IMC maior ou igual a 40 em adultos);
- Pacientes com doenças neurológicas que podem comprometer a função respiratória ou aumentar o risco de aspiração;
- Pessoas menores de 19 anos em uso prolongado de ácido acetilsalicílico.
- Pessoas com imunossupressão associada a medicamentos (corticoide  $\geq 20$  mg/dia por mais de duas semanas, quimioterápicos, inibidores de TNF-alfa), neoplasias, HIV/AIDS, entre outros.

## Vacinação

A vacinação anual contra Influenza é uma das medidas utilizadas para se prevenir a gripe e suas complicações, devendo ser administrada antes da exposição ao vírus, promovendo uma imunidade efetiva e segura durante o período de circulação sazonal do vírus.

As vacinas da gripe são elaboradas com o vírus inativado (morto), portanto, não são capazes de causar a doença. É importante desmistificar a informação de que a vacina pode levar à doença.

Para 2023, a vacina trivalente protege contra os seguintes subtipos do vírus Influenza: A/Sydney/5/2021 (H1N1)pdm09; A/Darwin/9/2021 (H3N2); B/Áustria/02/1359417/2021 (linhagem B/Victoria).

É preciso estar atento ao calendário de vacinação contra Influenza 2023. O Ministério da Saúde realiza a 25ª Campanha Nacional de Vacinação contra Influenza no período de 10 de abril a 31 de maio de 2023.



As vacinas contra Influenza podem ser aplicadas na população a partir de 6 meses de idade.

A recomendação da vacina em crianças é definida com base na idade no momento da primeira dose da vacina Influenza e no número de doses de vacina recebida em temporadas anteriores (pelo menos, uma dose).

A vacinação está indicada para toda a população indígena, a partir de seis meses de idade.

Todas as crianças que receberam, pelo menos, uma dose da vacina Influenza sazonal, em anos anteriores, devem receber apenas uma dose em 2023.

Deve ser considerado o esquema de duas doses para as crianças de 6 meses a menores de 9 anos de idade, que serão vacinadas pela primeira vez, devendo-se agendar a segunda dose para 30 dias após a 1ª dose.

Os grupos prioritários definidos para a campanha de vacinação 2023 contra Influenza são:

- Crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade (5 anos, 11 meses e 29 dias);
- Trabalhador da Saúde;
- Gestantes e puérperas até 45 dias após o parto;
- Professores;

- Povos indígenas;
- Idosos com 60 anos ou mais de idade;
- Profissionais das Forças de Segurança e Salvamento;
- Profissionais das Forças Armadas;
- Pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais independentemente da idade (Doença respiratória, cardíaca, renal, hepática, crônica, neurológica crônica; Diabetes; Imunossupressão; Obesos Grau III; Transplantados e Portadores de trissomias);
- Pessoas com deficiência permanente;
- Caminhoneiros;
- Trabalhadores de transporte coletivo;
- Trabalhadores Portuários;
- População privada de liberdade e funcionários do sistema de privação de liberdade, adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativas.

A vacina Influenza pode ser administrada na mesma ocasião de outras vacinas e também com outros medicamentos.

A Influenza e a Covid-19 continuam sendo ameaças para a saúde pública, especialmente para as pessoas não vacinadas. Assim, o Ministério da Saúde recomendou aproveitar a oportunidade da campanha de vacinação contra Influenza para atualização da situação vacinal para Covid-19 nos grupos elegíveis.

**Fique atento à programação e às recomendações para as campanhas de vacinação da sua região, pois a vacinação pode ser, eventualmente, ampliada para outros grupos.**

## **Vacinação e doação de sangue**

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), os candidatos elegíveis à doação de sangue que tiverem sido vacinados contra Influenza devem ser considerados como inaptos temporariamente, pelo período de 48 horas após a vacinação.

## **A vacina da gripe protege contra resfriado?**

Nós tomamos anualmente a vacina da gripe para nos protegermos contra o vírus Influenza. Todos os outros vírus respiratórios que causam resfriado não estão dentro da proteção que a vacina traz. Por isso, mesmo tomando a vacina, você pode ficar resfriado.

## **Prevenir é sempre melhor do que remediar.**

Qualquer um de nós pode tomar alguns cuidados básicos na rotina diária para evitar a gripe.

Esperamos que você aproveite as dicas desta publicação.

## Referências bibliográficas:

**Ministério da Saúde.** INFORME TÉCNICO OPERACIONAL Vacinação contra a Influenza. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/calendario-nacional-de-vacinacao/infomes-tecnicos/informe-tecnico-operacional-d-e-vacinacao-contra-a-influenza-2023#:~:text=O%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20realizar%C3%A1,31%20de%20maio%20de%202023>> Acesso 17/04/2023.

**Ministério da Saúde.** FIOCRUZ. Você sabe a diferença entre gripe e resfriado? Disponível em:

<<https://www.icc.fiocruz.br/extensaodivulgacaocientifica/wp-content/uploads/2021/12/cartilha-Gripe.pdf>> Acesso 17/04/2023.

**Ministério da Saúde** - Protocolo de Tratamento de Influenza 2017.

Disponível em:

<[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo\\_tratamento\\_influenza\\_2017.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo_tratamento_influenza_2017.pdf)> Acesso 18/04/2023.

**Ministério da Saúde.** Vacinação contra a gripe. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2023/gripe>> Acesso 19/04/2023.

**Ministério da Saúde.** Em campanha nacional, Ministério da Saúde alerta para importância da vacinação contra Influenza. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/abril/em-campanha-nacional-ministerio-da-saude-alerta-para-importancia-da-vacinacao-contra-influenza#:~:text=privada%20de%20liberdade-,Crian%C3%A7as,de%209%20anos%20de%20idade.>> Acesso 20/04/2023.



[novamedsaude.com.br](https://novamedsaude.com.br)

 Siga Meu Doutor Novamed no LinkedIn.