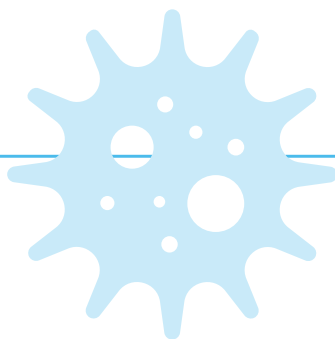
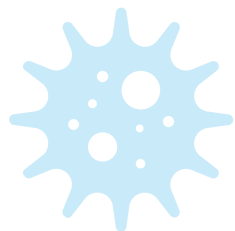


# Orientações para cuidados com a **GRIPE (INFLUENZA)**.



## \_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 pelo vírus Influenza e pode ocorrer durante todo o ano, principalmente nos períodos com temperaturas mais baixas, como no outono e inverno. Existem 4 tipos de vírus Influenza: A, B, C e D. Os tipos A e B são responsáveis por epidemias sazonais. O tipo C causa quadros brandos, não estando relacionado a epidemias e o tipo D foi identificado apenas em animais - suínos e bovinos.



## \_SINTOMAS

O período entre o contato com o vírus e início dos sintomas (período de incubação), varia entre 1 a 4 dias. A doença se caracteriza pelo rápido aparecimento de febre, dor de cabeça, dor no corpo, tosse, dor de garganta e coriza. A febre é o sintomas mais importante, podendo durar até 3 dias. Os demais sintomas costumam se tornar mais evidentes com a progressão da doença, podendo permanecer por até 5 dias após o desaparecimento da febre. Em alguns casos pode haver dificuldade respiratória e evolução para Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG).

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

- Dificuldade para respirar;
- Lábios com coloração arroxeadada;
- 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 da Gripe é clínico, ou seja, se baseia nos sinais e sintomas que o paciente apresenta e a história de exposição ao vírus através do contato com outras pessoas sintomáticas. Exames complementares de confirmação podem ser solicitados pelo médico para confirmação do diagnóstico, mas não são imprescindíveis.



## \_PREVENÇÃO

A vacinação contra Influenza é importante para proteger contra as complicações graves e óbitos pela gripe. Sua realização também diminui a circulação do vírus na população, especialmente em indivíduos que apresentam fatores de risco para evolução para a forma grave da doença.

### 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 principais medidas para prevenir a doença e suas complicações. Deve ser realizada antes da exposição ao vírus e promove imunidade efetiva e segura durante o período de circulação sazonal do vírus.

As vacinas são elaboradas a partir do vírus inativado (morto) e não podem causar a doença.

A vacina pode ser feita em crianças a partir dos 6 meses de idade e a recomendação de vacinação anual em crianças ocorrerá de acordo com a primeira dose e o número de doses recebidas em anos anteriores.

Todas as crianças que receberam uma dose de vacina Influenza sazonal nos anos anteriores, devem receber apenas uma dose em 2023.

Crianças de 6 meses a 9 anos de idade, que são vacinadas pela primeira vez, devem agendar uma segunda dose para 30 dias após vacinação inicial.

A vacinação está indicada para toda a população indígena.







Os grupos prioritários para vacinação em 2023 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 pode ser administrada de forma simultânea a outras vacinas ou medicações.

A Influenza e a Covid-19 continuam sendo ameaças para a saúde pública e o Ministério da Saúde recomendou aproveitar a oportunidade da campanha vacinal contra a gripe, para atualizar a 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.

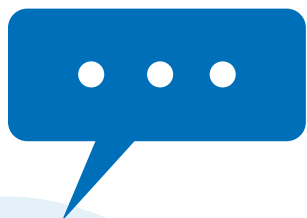
## \_A VACINA DA GRIPE PROTEGE CONTRA RESFRIADO?

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/informes-tecnicos/informe-tecnico-operacional-de-vacinacao-contr-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-contr-a-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.