

# Orientações para cuidados com a GRIPE (H1N1).



**MeuDoutor**  
Novamed

# H1N1

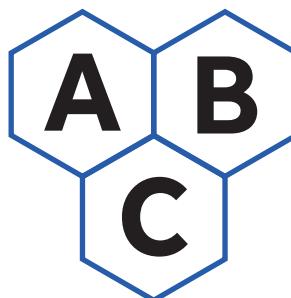
Influenza, comumente conhecida como gripe, é uma doença viral, febril e aguda, caracterizada por início rápido dos sintomas que incluem: febre, calafrios, dor de cabeça, dor muscular e falta de apetite, além de sintomas respiratórios como tosse seca, dor de garganta e coriza. O quadro geralmente dura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



## Epidemiologia

A doença é causada pelos vírus Influenza.

Existem 3 tipos de vírus Influenza: A, B e C.



Os vírus Influenza A e B são responsáveis por epidemias sazonais. Os subtipos de vírus Influenza A [H1N1] e A [H3N2] e B nas linhagens Yamagata e Victoria circulam atualmente em humanos. O vírus Influenza C causa apenas infecções respiratórias brandas, não estando relacionado com epidemias.

# Sintomas

A doença inicia-se com a instalação rápida de febre alta, em geral acima de 38°C, seguida de dor muscular, dor de garganta, dor de cabeça e tosse seca.

A febre dura em torno de 3 (três) dias, sendo o sintoma mais importante, porém, em alguns casos, pode evoluir para Síndrome Respiratória Aguda Grave.

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

- Dificuldade para respirar;
- Lábios com coloração arroxeada;
- Dor no peito ou pressão abdominal;
- Tontura ou vertigem;
- Vômito persistente;
- Convulsão.



# 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

Quando o médico suspeitar de infecção pelo vírus Influenza, poderá solicitar exames para confirmação diagnóstica.

# Prevenção

Hábitos de higiene simples podem ajudar a prevenir a infecção e assim diminuir sua transmissão:

- Evitar aglomerações e ambientes fechados;
- Manter os ambientes ventilados;
- Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos;
- Evitar o contato próximo com pessoas infectadas;
- Cobrir o nariz e a boca com lenço descartável ao tossir ou espirrar;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão e/ou com álcool em gel a 70%, principalmente após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



# Tratamento

O tratamento inicial para H1N1 é voltado para os 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 com indicação de tratamento:

- 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 hematológicas 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.

# Vacinação

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



A vacina **trivalente**, disponibilizada pelo **Ministério da Saúde**, visa proteger a população contra os três subtipos do vírus da gripe determinados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para este ano (A/Victoria/2570/2019 (H1N1); A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2); B/Washington/02/2019 (linhagem B/Victoria)).

É preciso estar atento ao calendário de vacinação contra Influenza da sua região, pois, este ano, ela ocorre em conjunto com a vacinação contra a COVID-19.

O intervalo entre a aplicação da vacina contra o Influenza e a COVID-19 deve ser de 15 (quinze) dias.

## **A vacina trivalente é disponibilizada no SUS para os seguintes grupos prioritários:**

- Crianças de 6 meses a menores de 6 anos (5 anos, 11 meses e 29 dias);
- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Portadores de doenças crônicas (Ex.: Asma, doenças renais);
- Pessoas com deficiência permanente;
- Profissionais de saúde;
- Professores de escolas públicas e privadas;
- Povos indígenas;
- Gestantes;
- Mulheres até 45 dias após o parto (Puérperas);
- Forças de segurança e salvamento;
- Forças armadas;
- Caminhoneiros;
- Trabalhadores de transporte coletivo rodoviário de passageiros urbano e de longo curso;
- Trabalhadores portuários;
- Adolescentes e jovens de 12 a 21 anos sob medidas socioeducativas;
- População privada de liberdade;
- Funcionários do sistema prisional.

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

Qualquer um de nós pode tomar alguns cuidados básicos na rotina diária para evitar a Gripe (H1N1).

Esperamos que você aproveite as dicas desta publicação.

## **Referências bibliográficas:**

**Ministério da Saúde - Gripe (Influenza).**

Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/g/gripe-influenza>.

**Ministério da Saúde - Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza.**

Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/campanha-nacional-de-vacinacao-contra-a-influenza-comeca-em-12-de-abril>.

**Portal do Ministério da Saúde.**

Disponível em: [www.portalsauda.saude.gov.br](http://www.portalsauda.saude.gov.br).

**Centers for Disease Control and Prevention.**

Disponível em: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

**Sociedade Brasileira de Imunizações.**

Disponível em: [www.sbitm.org.br](http://www.sbitm.org.br).

**Laboratório Central de Saúde Pública.**

Disponível em: [www.lacen.saude.sc.gov.br/arquivos/INFLUENZA.pdf](http://www.lacen.saude.sc.gov.br/arquivos/INFLUENZA.pdf).

**Diretrizes Clínicas para o Diagnóstico e Tratamento de Influenza**  
**Serviço de Doenças Infecciosas e Parasitárias do Hospital**  
**Universitário Clementino Fraga Filho Universidade Federal do Rio de Janeiro/Ministério da Saúde.**

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

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

