

# GRUPE

## Orientações básicas para a prevenção

**Unimed** |   
Jaboticabal

**Manter sua saúde em dia  
Esse é o Plano**

Fique por dentro, tire suas dúvidas sobre como se proteger contra a gripe, inclusive da H1N1

## **Qual a diferença entre a gripe comum e a influenza A (H1N1)?**

São causadas por diferentes subtipos do mesmo vírus da influenza.

O subtipo A (H1N1) produziu a pandemia de 2009 e continua circulando como mais um dos subtipos do vírus da influenza.

Os sintomas da gripe comum e H1N1 são parecidos e se confundem: febre repentina, tosse, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações e coriza. O importante é que a pessoa que apresentar algum desses sintomas procure o serviço de saúde para receber o tratamento indicado.

## **Resfriado comum e síndrome gripal são a mesma coisa?**

Não. O resfriado comum é também chamado de coriza aguda e caracteriza-se pela inflamação das vias aéreas superiores, com obstrução nasal e/ou tosse.

Geralmente a pessoa com resfriado não tem febre. A síndrome gripal é a doença aguda (com duração máxima de cinco dias), com febre, acompanhada de tosse ou dor de garganta e também com infecção aguda das vias aéreas superiores (faringe, laringe, amígdala e traqueia)

## **Qual a diferença entre Influenza Sazonal, Aviária, Suína e Pandêmica?**

O vírus Influenza é capaz de desenvolver arranjos genéticos, criando novos subtipos virais e que as pessoas ainda têm imunidade. O vírus da Influenza pode espalhar-se rapidamente pelo mundo – por isso é chamado vírus pandêmico.

A Influenza Sazonal é a gripe comum. A Influenza Aviária é a infecção pelo vírus Influenza de aves, que pode ser transmitido raramente ao ser humano.

O vírus Influenza Suína causa doença respiratória altamente contagiosa entre suínos, sem provocar grande mortalidade e sem afetar, na maioria dos casos, o ser humano.

A gripe suína é, em geral, idêntica à gripe humana sazonal e espalha-se facilmente entre porcos, podendo ser transmitido ao ser humano pelas secreções respiratórias.

Não há contaminação pelo consumo de carne ou produtos suínos cozidos.

## **Como ocorre a transmissão?**

O vírus é transmitido de pessoa a pessoa, principalmente por meio da tosse ou do espirro e, principalmente, pelo contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas ao se tocar superfícies contaminadas e depois levar a mão ao rosto e mucosas do nariz e da boca.

## **Quais são os sintomas do H1N1**

São sintomas semelhantes aos da gripe comum: febre alta e tosse, mas em alguns casos também podem aparecer: dor de cabeça e no corpo, garganta inflamada, falta de ar, cansaço, diarreia e vômitos.

## **Quais são os sinais de agravamento?**

Aparecimento de falta de ar, dores no peito, tontura, confusão mental, fraqueza, desidratação (somente um profissional pode identificar). Crianças pequenas podem ter batimento de asa do nariz (dificuldade respiratória) e se recusar a ingerir líquidos.

## **Qual o tempo de incubação da doença?**

3 a 7 dias é o tempo para aparecerem os sintomas depois da infecção. O contágio de outras pessoas aparece até 7 dias após o início da doença.

## Quais as medidas de proteção para a população não vacinada?

Para se prevenir, as pessoas devem ser orientadas a tomar alguns cuidados de higiene como: lavar bem, e com frequência, as mãos com água e sabão; evitar tocar os olhos, boca e nariz após contato com superfícies; não compartilhar objetos de uso pessoal e, ainda, cobrir a boca e o nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar.

## O que são grupos de risco?

São grupos que estão mais vulneráveis a contrair a forma mais grave da gripe. São compostos por pessoas com 60 anos ou mais, gestantes, mulheres no período de até 45 dias após o parto (em puerpério), crianças entre seis meses e dois anos de idade, profissionais de saúde, indígenas, pessoas privadas de liberdade, além dos doentes crônicos e transplantados.

## Existe tratamento para a doença?

Sim, existe remédio por via oral, indicado pela OMS que combate o vírus da Influenza A/ H1N1. A maioria dos casos de gripe H1N1 foi sanada completamente sem a necessidade de internação hospitalar ou do uso de antivirais. Em alguns casos, no entanto, o uso de medicamentos e a observação clínica são necessários para garantir a recuperação do paciente. Uma pessoa diagnosticada com gripe H1N1 deve permanecer em casa, afastado do trabalho ou da escola, e evitar locais com acúmulo de pessoas. Repouso e manter boa hidratação são duas dicas importantes para garantir a recuperação.

# + Saiba mais sobre a vacina

## + Quem toma a vacina da gripe está imediatamente imunizado contra a H1N1?

Não, nem contra os outros tipos de gripe. Normalmente, a vacina leva de duas a três semanas para fazer efeito. Quando o paciente já tomou a vacina em outros anos, esse tempo de resposta cai para dez dias. É por isso que muita gente que toma a vacina e fica gripado logo em seguida acha que a vacina não funciona ou que ela é que causou a gripe. Na realidade, a pessoa já estava incubando um quadro de gripe e acaba ficando doente.

## + Quem tomou a vacina de 2015 ainda está imunizado contra H1N1?

Normalmente não está. O que se sabe é que a imunidade vai caindo ao longo dos meses, mas essa curva não é exatamente conhecida. Quando vai chegando perto da próxima campanha de vacinação, algumas pessoas estão protegidas e outras não.

## + Contra quais vírus a vacina protege?

A vacina protege contra os três subtipos do vírus da gripe que mais circularam no inverno passado que são: Influenza A (H1N1); Influenza A (H3N2) e Influenza B.

## + A vacina contra gripe imuniza contra resfriado?

Não, pois o resfriado é diferente de gripe. A vacina não imuniza contra o resfriado causado por outros vírus.

⊕ **Há alguma contraindicação da vacina?**

A vacina só não é recomendada para quem tem alergia à proteína do ovo – usada na sua fabricação.

⊕ **A vacina contra a gripe causa algum efeito colateral?**

Não. A vacina usada na campanha contra a gripe é segura e bem tolerada. Em poucos casos podem ocorrer manifestações de dor no local da injeção ou endurecimento. Isso pode ser associado a erro técnico de aplicação.

Além disso, as pessoas que não tiveram contato anterior com os antígenos – substâncias que provocam a formação de anticorpos específicos – podem apresentar mal-estar, mialgia ou febre. Todas estas ocorrências tendem a desaparecer em 48 horas.

⊕ **Vou ficar gripado após me vacinar?**

Não. A vacina contra a influenza (gripe) é inativada, contendo vírus mortos, fracionados ou em subunidades não podendo, portanto, causar gripe. Quadros respiratórios simultâneos podem ocorrer sem relação causa-efeito com a vacina.



⊕ **A vacina contra a gripe tem o mesmo efeito que um antigripal?**

Não, a vacina previne contra a gripe e o antigripal é um medicamento para o alívio sintomático da gripe, usado para reduzir os efeitos causados pela doença.

⊕ **Por que crianças com menos de seis meses não serão vacinadas?**

A vacina disponível atualmente não é recomendada para o grupo de menores de seis meses em razão de não haver estudos que demonstrem a qualidade da resposta imunológica, ou seja, a proteção não é garantida.

⊕ **Qual é o período de vacinação?**

Durante o mês de abril ou enquanto durar a vacina.

⊕ **Quanto tempo dura a imunização pós-vacina?**

Dura de 6 a 12 meses.

⊕ **É obrigatório apresentar a caderneta de vacinação?**

Não é obrigatória a apresentação da caderneta de vacinação, mas apresente-se com a carteirinha do seu plano Unimed.

⊕ **Quem se vacinou no ano passado, precisa se imunizar de novo?**

Sim, a imunidade dura – após a vacina – de 6 a 12 meses. A composição da vacina e produção é anual, e pode mudar conforme os vírus que circularam no ano anterior.

\*Fonte: Ministério da Saúde