

Massachusetts Department of Public Health, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

O que é gripe?

A gripe é uma doença do sistema do organismo envolvido com a respiração que inclui o nariz, a garganta e os pulmões. O termo médico para gripe é “influenza”. A gripe é causada por um vírus. A temporada anual de gripe na Nova Inglaterra em geral começa em dezembro e se estende até março. “Gripe sazonal” é aquela que ocorre todos os anos no inverno. Os novos vírus da gripe, muito diferentes entre si, que surgem a cada 30 a 40 anos, como o vírus da gripe H1N1 em 2009, causam o que se chama de “gripe pandêmica”. A gripe sazonal e a gripe pandêmica têm sintomas parecidos e são transmitidas e prevenidas da mesma maneira.

Quais são os sintomas da gripe?

Os sintomas da gripe mais comuns são febre, tosse e dor de garganta. Dores no corpo, dor de cabeça, calafrios, coriza e sensação de muito cansaço também podem ocorrer. Algumas pessoas, principalmente crianças, também têm diarreia e vômitos. Os sintomas costumam durar de uns poucos dias até uma semana ou mais.

A gripe é uma doença séria?

Sim, a gripe pode ser muito séria. A gripe sazonal causa milhares de internações hospitalares e óbitos todos os anos nos Estados Unidos. Algumas pessoas, ao contrair a gripe, têm maior risco de problemas sérios de saúde, entre elas, mulheres grávidas, lactentes, idosos e pessoas com problemas de saúde como asma, diabetes, doença do coração, doença dos rins e comprometimento do sistema imune.

Como é transmitida a gripe?

O vírus da gripe é transmitido através de gotículas úmidas (de saliva e das mucosas) expelidas pelo nariz e pela boca ao tossir ou espirrar. Se estiver relativamente próximo (cerca de 1 a 2 m) de uma pessoa com gripe quando ela tosse ou espirra, você pode inalar o vírus e adoecer. Os sintomas da gripe surgem em 1 a 4 dias (em geral, 2 dias) depois de o vírus ser inalado.

A gripe é fácil contágio entre as pessoas. O vírus resiste por um curto período em objetos como maçanetas, aparelhos de telefone e brinquedos. Você pode pegar o vírus ao manusear estes objetos e tocar sua boca, nariz ou olhos. O vírus pode ser transmitido pelos adultos cerca de um dia antes que aparecem os sintomas até uma semana depois. As crianças transmitem a gripe por um período ainda maior depois de ficarem doentes.

Como é tratada a gripe?

Existem medicamentos que o médico pode prescrever para tratar a gripe. Estes medicamentos funcionam melhor se forem tomados logo após o início dos sintomas. O médico pode avaliar quem precisa de tratamento.

Pessoas gripadas devem tomar muito líquido, descansar bastante, alimentar-se bem, lavar as mãos com frequência e ficar em casa para evitar transmitir a gripe para outras pessoas. Tomar analgésicos de venda livre pode ajudar a diminuir o mal-estar. Crianças e adolescentes com gripe nunca devem tomar aspirina, porque ela pode causar uma doença séria, embora rara, conhecida como síndrome de Reye. Não dê remédios para tosse ou resfriado para crianças menores de 4 anos.

Existe vacina para gripe?

Existe. A vacina ajuda o organismo a se proteger contra a doença. Existem dois tipos de vacinas para a gripe: uma vacina injetável (aplicada através de injeção, em geral no braço) e uma vacina de spray nasal. Ambos protegem contra a gripe. Você **não** vai pegar gripe nem qualquer outro tipo de doença ao ser vacinado.

Vacinar-se é a melhor maneira de se proteger contra a gripe.

Quem deve ser vacinado contra gripe?

Todas as pessoas acima de 6 meses de idade devem ser vacinadas contra a gripe, exceto quem é muito alérgico ao ovo ou a um outro produto da vacina. É muito importante que as pessoas relacionadas abaixo sejam vacinadas contra a gripe todos os anos.

- Crianças e adolescentes entre 6 meses e 18 anos de idade
- Pessoas de 50 anos ou mais
- Mulheres grávidas e após o parto
- Pessoas de qualquer idade com problemas médicos crônicos como asma, diabetes, doença do coração, doença dos rins e comprometimento do sistema imune
- Pessoas com distúrbios musculares e nervosos com dificuldade de respirar ou engolir
- Crianças e adolescentes entre 6 meses e 18 anos fazendo tratamento de longo prazo com aspirina
- Pessoas que vivem em lares para idosos e outras instituições de assistência de longo prazo
- Qualquer um que possa transmitir a gripe a uma pessoa em risco, por exemplo, profissionais da área da saúde (estudantes, pessoal de serviços de emergência e prestadores de cuidados diretos), pessoas que moram ou cuidam de alguém da lista acima ou que cuidam de crianças menores de 6 meses de idade, como pais, irmãos e pessoal de creche.

Como saber se estou com gripe?

Você pode estar com gripe se tiver febre com tosse ou dor de garganta. Fique em casa e não vá trabalhar nem vá à escola se achar que está gripado. Evite o contato com outras pessoas para não espalhar o vírus. Se precisar ver o médico, ligue com antecedência e avise que você pode estar gripado para que o pessoal do consultório médico possa tomar medidas para evitar o contágio da gripe. O médico pode orientar para que faça um exame para saber você se tem gripe.

Como prevenir a gripe?

- Tome a vacina da gripe todos os anos, especialmente se estiver grávida ou tiver um problema de saúde crônico.
- Lave sempre as mãos com água e sabão ou use um gel à base de álcool.
- Tussa ou espirre cobrindo a boca e o nariz com um lenço de papel, ou contra a parte interna do braço na falta de lenço. Jogue fora o lenço de papel usado e lave as mãos. Lave sempre as mãos antes de tocar os olhos, nariz ou boca.
- Use produtos de limpeza para limpar os objetos manuseados com frequência, como maçanetas, brinquedos e aparelhos de telefone.
- Evite o contato físico próximo com pessoas doentes. Procure ficar a uma distância mínima de 1 a 2 metros de alguém que está com gripe.
- As pessoas com crianças pequenas, portadoras de deficiência do sistema imune e de doença crônica devem evitar locais aglomerados, se possível.

- **Fique em casa e não vá trabalhar nem vá à escola se tiver uma doença gripal (febre com tosse ou dor de garganta). Evite contato com outras pessoas para não espalhar o vírus. Fique em casa até que não tenha mais febre por pelo menos 24 horas após a última dose do medicamento para baixar a febre (como Tylenol, Advil ou Motrin). A maioria das pessoas precisa ficar em casa uns quatro dias.**

Como cuidar de alguém que está gripado?

Gripe: o que você pode fazer Cuidados em casa é uma cartilha disponível em diversos idiomas em versão integral e em versão mais simples e curta. Ela ensina como cuidar de alguém que tem a gripe em casa. Mais informações sobre *Gripe: o que você pode fazer* pode ser encontrada em: www.mass.gov/flu.

Onde obter mais informações?

- Fale com seu médico, enfermeira ou clínica, ou com o departamento de saúde local (listado no catálogo telefônico sob governo local)
- Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH), Divisão de Epidemiologia e Imunização, (617) 983-6800 ou no website do MDPH: www.mass.gov/flu
- Centros para Controle e Prevenção de Doenças (CDC): www.cdc.gov/flu/
- Para informações sobre de clínicas para gripe, acesse MassPRO Public Flu Clinic Finder no website: flu.masspro.org/.