

INFORMATIVO DE SAÚDE PÚBLICA

Gripe H1N1 (Gripe Suína)

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

O que é a influenza H1N1?

A influenza **H1N1**, também conhecida como “gripe suína” é uma doença respiratória dos porcos causada por um tipo de vírus da influenza. Surtos da gripe suína acontecem com regularidade entre esses animais. As pessoas normalmente não contraem a gripe suína, mas seres humanos podem ser infetados e assim contrair a doença. Os casos mais comuns de gripe suína em humanos acontecem com pessoas que estão em contato direto com porcos, mas ainda existe a possibilidade de uma pessoa transmitir a doença para outra. Desde março de 2009, têm aparecido muitos casos desse novo tipo de gripe H1N1 nos Estados Unidos e noutras partes do mundo.

Quais são os sintomas da nova gripe H1N1 nas pessoas?

Gripe suína causa sintomas muito parecidos com os da gripe sazonal ou humana. Os sintomas mais comuns da gripe suína, tal como na gripe sazonal, são febre, tosse, e garganta dolorida e podem também incluir dores no corpo, dores de cabeça, calafrios e cansaço extremo. Algumas pessoas também têm diarreia e vômito. Já houve casos de pessoas com gripe suína que pioraram e até morreram.

Como posso saber se tenho a nova gripe H1N1?

Se tiver sintomas de influenza conforme os descritos acima, e principalmente se viajou recentemente para uma área onde foram declarados casos de pessoas com gripe suína, entre em contato com o seu profissional de saúde que irá decidir que tipo de exames fazer e o tipo de tratamento necessário. Para diagnosticar qualquer tipo de vírus de gripe, o médico necessita de uma amostra de secreção do interior do seu nariz. A identificação do vírus da gripe suína requer análise especial de laboratório.

Se você achar que possa estar com gripe suína e precisar consultar o seu provedor de serviços de saúde, você deve telefonar com antecedência para avisar que você pode estar com a gripe. Dessa forma, podem se tomar precauções para evitar o contágio da gripe para outras pessoas.

Como é tratada esta nova gripe H1N1?

As pessoas que adoecerem com qualquer tipo de gripe devem beber líquido suficiente, fazer bastante repouso, comer alimentos saudáveis, lavar as mãos com frequência e ficar em casa para evitar contagiar outras pessoas. Os tipos de medicamentos usados para tratar a gripe sazonal, os chamados antivirais, também podem ser usados para tratar a gripe suína. Já foram encontrados alguns vírus de influenza, inclusive o mais recente da gripe suína, que são resistentes a alguns desses medicamentos, mas não a todos. Provedores de saúde podem recomendar que pessoas doentes, ou que pareçam estar doentes, com a gripe suína tomem um antiviral.

Que fazer se tiver viajado recentemente para uma região onde encontraram pessoas com a nova gripe H1N1?

Se tiver viajado recentemente para uma área afetada pela gripe suína, preste atenção a quaisquer sintomas parecidos com gripe. Se estiver sentindo qualquer um desses sintomas, fique em casa para evitar contagiar outras pessoas e contate o seu provedor de saúde; o seu profissional de saúde irá decidir que tipo de exames fazer e o tratamento adequado para você. Para diagnosticar qualquer tipo de vírus de gripe, o médico necessita

de uma amostra da secreção do interior do seu nariz. A identificação do vírus da gripe suína requer análise especial de laboratório.

Existe uma vacina para a gripe suína?

Não. Neste momento não existe uma vacina para a gripe suína. Segundo o CDC, é pouco provável que a vacina para a gripe sazonal sirva para evitar a gripe suína. Porém, o governo federal está trabalhando com fabricantes de vacinas para criar uma vacina que se espera vir a estar disponível dentro de vários meses.

Como posso me proteger a mim e aos outros da nova gripe H1N1?

Você pode se proteger a si e aos outros da gripe suína da mesma maneira que pode se proteger da gripe sazonal. Evite agarrar, abraçar, beijar, ou apertar as mãos com qualquer pessoa que tenha resfriado ou gripe. Lave as mãos com frequência com água morna e sabão, ou use um anti-séptico para mãos à base de álcool. Evite tocar no seu nariz, boca ou olhos. Limpe as coisas que se tocam com frequência, tais como maçanetas da porta, telefones, etc. Se adoecer com doença semelhante à gripe fique em casa, não vá ao trabalho nem à escola, e evite o contato com outras pessoas para não espalhar o vírus.

Todas as pessoas com a nova gripe H1N1 e doença sugestiva de gripe que não estiverem hospitalizadas devem ficar em casa para evitar passar a doença para outras pessoas.

Pessoas que tiverem doença sugestiva de gripe devem fazer o seguinte enquanto estiverem se recuperando em casa:

- Conferir com o provedor de serviços de saúde sobre quaisquer cuidados especiais que possam precisar caso estejam grávidas ou tenham problemas de saúde tais como diabetes, doença cardíaca, asma, ou enfisema
- Conferir com o provedor de serviços de saúde se devem ou não tomar medicamentos antivirais
- Ficar em casa durante pelo menos 7 dias após o primeiro sintoma da doença; ou os sintomas (incluindo febre) desaparecerem por 24 horas, valendo o período mais longo
- Fazer bastante repouso
- Beber líquidos claros (tais como água, caldo de galinha, bebidas para desportistas, bebidas com eletrólitos para bebês) para se manterem hidratadas
- Cobrir a boca ao tossir ou espirrar. Lavar as mãos com água e sabão, ou um anti-séptico para mãos à base de álcool, principalmente depois de usarem lenços de papel e depois de tossir ou espirrar nas mãos.
- Nunca tossir na direção de outra pessoa.
- Evitar contato direto com outras pessoas – não ir ao trabalho ou escola enquanto estiver doente
- Prestar atenção a sinais de aviso de emergência (ver abaixo) que possam indicar que precisa procurar cuidados médicos imediatos

Procure tratamento médico imediatamente se a pessoa doente em casa:

- Tiver dificuldade para respirar ou dores no peito
- Tiver os lábios com coloração arroxeadada ou azulada
- Estiver vomitando e não conseguir manter líquidos no estômago (vomitando tudo que bebe)
- Mostrar sinais de desidratação tais como tontura quando fica de pé, não consegue urinar, ou nos bebês, se choram sem lágrimas
- Tiver convulsões (por exemplo, convulsões incontroláveis), estiver menos alerta que o normal ou se tornar confusa

Se tiver gente doente na minha casa, mas eu não estiver, eu preciso ficar em casa?

Você não precisa ficar em casa, ou deixar de ir na escola, se não estiver doente. Porém, recomenda-se que limite contato desnecessário com outras pessoas tanto quanto possível. Se começar a se sentir doente, principalmente

se tiver febre, tosse, garganta dolorida e se sentindo cansado, deve ficar em casa e minimizar o contato com outras pessoas na medida do possível.

Não tem perigo cozinhar e comer carne de porco e produtos derivados de porco?

Não. Pode comer carne de porco e produtos derivados de porco com segurança se forem usados e cozinhados de forma adequada. Os vírus de influenza não se transmitem através da comida. Ninguém pega gripe suína por comer carne de porco e produtos derivados de porco.

Para mais informações sobre a gripe sazonal, gripe pandêmica, gripe aviária e gripe suína, visite as páginas da internet (websites) indicadas a seguir ou entre em contato com a Divisão de Epidemiologia e Imunização (*Division of Epidemiology and Immunization*) do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (*Massachusetts Department of Public Health*), pelo telefone 617-983-6800

- **Página da internet sobre influenza do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts**
<http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- **Páginas da internet dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC – Centers for Disease Control and Prevention) sobre H1N1**
<http://www.cdc.gov/swineflu/>

4 de Maio de 2009