

Gripe H1N1 ou Influenza A

A gripe H1N1 é uma doença causada por vírus, que é uma “combinação” dos vírus da gripe normal, da aviária e da suína. Essa gripe é diferente da gripe normal por ser altamente contagiosa e por ter sintomas mais agressivos, podendo causar a morte.

O período de incubação (período entre o contágio e o aparecimento dos sintomas) varia de 3 a 7 dias. A transmissão pode ocorrer um dia antes de aparecerem os sintomas. Ela se dá pelo contato direto com objetos contaminados e de pessoa para pessoa, por via aérea ou por meio de partículas de saliva e de secreções das vias respiratórias.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, não há risco desse vírus ser transmitido através da ingestão de carne de porco, porque ele será eliminado durante o cozimento em temperatura elevada (71º Celsius).

Sintomas

Os sintomas da gripe H1N1 são semelhantes aos causados pelos vírus de outras gripes. No entanto, requer cuidados especiais a pessoa que apresentar:

- Febre alta, acima de 38º, 39º, de início repentino;
- Dores musculares, de cabeça, de garganta e nas articulações, de forma intensa;
- Irritação nos olhos;
- Tosse seca;
- Prostração intensa;
- Calafrios.

Alguns casos, também podem ocorrer vômitos e diarreia. As formas graves da doença causam pneumonia e falência respiratória (Síndrome Respiratória Aguda Grave – SRAG), podendo levar a morte. A exemplo da influenza sazonal, a gripe H1N1 pode causar uma piora de doenças crônicas (asma, diabetes e hipertensão, por exemplo) já existentes. Contudo, a grande maioria dos casos evolui espontaneamente para cura sem apresentar complicações.

Diferença entre a Gripe H1N1 e outras doenças respiratórias

VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE RESFRIADO, GRIPE COMUM E GRIPE H1N1?

SINTOMAS	RESFRIADO	GRIPE COMUM	GRIPE H1N1
Febre	Baixa ou ausente	Não chega a 39°	Mais de 39° com início súbito
Dor de cabeça	Leve ou ausente	Moderada	Intensa
Calafrios	Raros	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Leve	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Moderada	Intensa	Leve
Tosse	Leve a moderada	Moderada	Contínua e Seca
Catarro	Moderado	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Leve	Moderada	Intensa
Ardência nos Olhos	Leve	Leve	Intensa

Surgindo sintomas de H1N1, não se automedique. Procure a unidade de saúde mais próxima da sua residência. Também podem ocorrer vômitos e diarreia.

SAIBA MAIS:

SAÚDE
BA.GOV.BR

O que devo fazer se adoecer?

Se você estiver doente, deve ficar em casa, afastado do trabalho ou escola, e evitar ao máximo possível o contato com outras pessoas. Repouso, boa alimentação e manter boa hidratação também serão importantes durante sua recuperação. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Isso pode evitar que as pessoas que estão perto de você adoçam. Jogue seus lenços de papel usados no lixo. Se não tiver lenços de papel, cubra com a mão a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar e, em seguida, lave as mãos. Faça isso a cada vez que tossir ou espirrar.

O tratamento dos sintomas da influenza sem complicações deve ser realizado com medicação sintomática, hidratação, antitérmico, alimentação leve e repouso. Nos casos

com complicações graves, são necessárias medidas de suporte intensivo.

Atualmente, o medicamento antiviral fosfato de oseltamivir é indicado para o tratamento. Os medicamentos devem ser prescritos pelos profissionais médicos aos pacientes que apresentem condições e fatores de risco a complicações por influenza (gripe) e aos casos em que a doença já se agravou. Em caso de complicações, o tratamento será específico. É fundamental procurar atendimento nas unidades de saúde, para que haja identificação precoce de risco de agravamento da doença.

Se você adoecer e tiver qualquer um dos seguintes sinais de alerta, procure serviços médicos de emergência.

- Em crianças, os sinais de alerta são:
- Respiração acelerada ou difícil,
- Coloração azulada da pele,
- Não ingerir líquidos em quantidade suficiente,
- Não acordar ou não interagir,
- Estar tão irritada que não quer ser carregada ao colo.

Em adultos, os sinais de alerta são:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar;
- Dor ou pressão no peito ou no abdômen;
- Tontura repentina;
- Confusão mental;
- Vômitos intensos e persistentes.

Também requerem avaliação do médico para indicação de tratamento o chamado grupo de risco, composto por idosos, menores de 2 anos, gestantes, pacientes imunodeprimidos ou com doenças crônicas.

Prevenção

1. Vacina

A vacina contra a influenza tipo A é feita com o vírus (H1N1) inativo e fracionado. Os efeitos colaterais são insignificantes se comparados com os benefícios que pode trazer na prevenção de uma doença sujeita a complicações graves.

A vacina é eficaz, mas leva de duas a três semanas para fazer efeito. Embora não ofereça 100% de proteção, estão perto disso.

Idosos acima de 60 anos, gestantes, pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão, diabetes, asma, bronquite, insuficiência renal, obesidade grau 3, por exemplo), imunossuprimidos e transplantados, crianças entre seis meses e cinco anos, profissionais da saúde, população indígena, presidiários constituem o grupo prioritário para vacinação.

A vacina é contraindicada para as pessoas com alergia grave a ovo, pois pode conter ovoalbumina, uma proteína do ovo responsável por reações alérgicas. Isso acontece porque existe uma etapa, durante o processo de produção da vacina, que os vírus crescem em ovos de galinha.

Ao contrário que muitos dizem, a vacina não causa gripe e possui poucas contraindicações.

2. Cuidados Gerais

Sabemos que alguns vírus ou bactérias vivem por 2 a 8 horas em superfícies como mesas de cafés, maçanetas de portas e mesas de escritório. Lavar as mãos com frequência ajuda você a reduzir as chances de se contaminar a partir dessas superfícies. Lave com água e sabão, ou limpe com álcool gel a 70%. Recomendamos que, ao lavar as mãos – com sabão e água – lave durante 15 a 20 segundos. Quando estiver usando o álcool gel, esfregue as mãos até que o produto seque. O gel não precisa de água para sua ação desinfetante, uma vez que o álcool que ele contém mata os germes das suas mãos.

Algumas ações cotidianas, além de lavar as mãos, que podem ajudar a prevenir a disseminação dos germes que causam doenças respiratórias tais como a influenza. Para proteger sua saúde você deve:

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, jogando o lenço no lixo após o uso;
- Evite tocar seus olhos, nariz ou boca. Os germes se transmitem dessa maneira;
- Tente evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Manter hábitos saudáveis, como se alimentar corretamente, realizar atividades físicas e manter sono adequado;
- Não compartilhar copos, talheres ou objetos de uso pessoal;
- Suspenda, na medida do possível, as viagens para os lugares onde haja casos da doença;
- Procurar assistência médica, se o doente pertence a um grupo de risco e se surgirem sintomas que possam ser confundidos com os da infecção pelo

vírusH1N1 da influenza tipo A. Nos outros casos, permanecer em repouso e tomar bastante líquido para garantir a boa hidratação.

Se houver uma pessoa doente na mesma casa:

- Deixar um aposento separado para o doente. Se isso não for possível, este deve manter-se a uma distância de 1 metro pelo menos dos outros;
- Deve-se cobrir boca e nariz ao entrar em contato com o doente. Máscaras podem ser usadas com esta finalidade e depois dispensadas;
- Lavagem de mãos após contato com o doente;
- Não compartilhar utensílios como copos, toalhas, alimentos ou objeto de uso pessoal;
- Deixar o local onde o doente está bem arejado. Deixar portas e janelas abertas para circular o ar;
- Manter os utensílios domésticos limpos;

O doente deverá também cobrir a boca e nariz com lenço ao tossir e espirrar. A lavagem das mãos deve ser frequente e, principalmente, após tossir ou espirrar será importante para prevenir o contágio de outras pessoas. Por essa mesma razão, durante a doença, recomende aos familiares e amigos para que não visite o doente.

Fontes:

<https://www.abcdasaude.com.br/pneumologia/gripe-a-h1n1>

<http://drauziovarella.com.br/letras/g/gripe-h1n1/>

http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/resp/influsuina09_info.htm

<http://www.saude.ba.gov.br>

<http://www.saude.gov.br>