

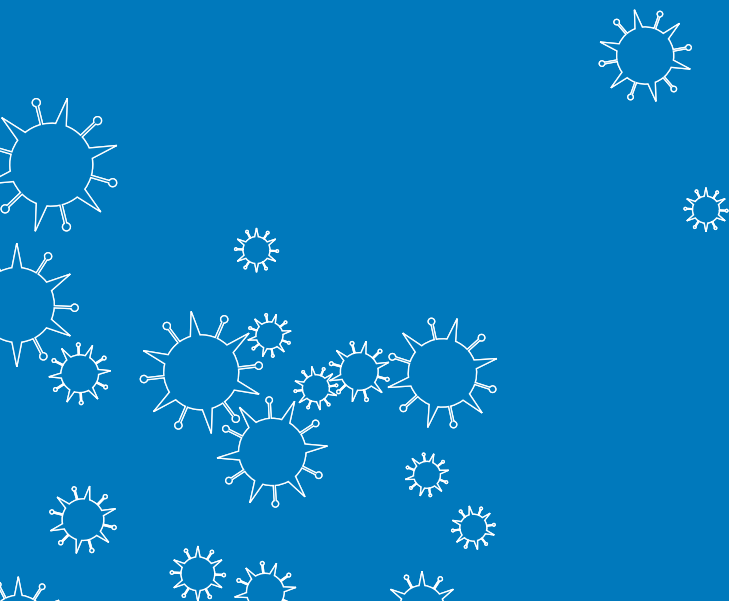


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gripe Sazonal, Gripe das Aves e Gripe Pandémica – O Que Deve Saber

Informações importantes para si e
para a sua família



O que é a gripe e quais são os seus sintomas mais habituais? O que é a gripe das aves? Como devemos proceder se houver uma situação de gripe pandémica na Suíça? Esta brochura responde às suas questões sobre estes três tipos de gripe. Encontrará aqui indicações que lhe permitem distinguir entre estes diferentes tipos de gripe, bem como instruções sobre a melhor forma de se proteger.

Definição

A gripe ou influenza é uma doença infecciosa aguda das vias respiratórias, que é causada pelo vírus influenza. A transmissão do vírus pode ocorrer por via directa, através das gotículas libertadas por uma pessoa infectada quando esta espirra, tosse ou fala, ou por via indirecta, através do contacto com superfícies (por ex. maçanetas de portas) nas quais os vírus podem sobreviver durante algum tempo.

Gripe sazonal

A gripe sazonal (influenza sazonal) é uma doença aguda das vias respiratórias que afecta o Homem no período compreendido entre Dezembro e Março, no caso dos habitantes do hemisfério norte. É acompanhada de sintomas tais como febre, dores musculares e de cabeça e pode evoluir para situações mais complicadas. Na Suíça adoecem anualmente cerca de 200.000 pessoas com gripe sazonal.

Gripe das aves

A gripe das aves, também chamada peste aviária clássica, é uma epizootia (epidemia animal) altamente contagiosa. A estirpe mais conhecida do vírus da gripe das aves é a H5N1, que é perigosa para diversos tipos de aves. Enquanto o vírus da gripe das aves não for transmissível entre os seres humanos, não existe qualquer risco de contágio para a população suíça que não esteja em contacto directo com aves infectadas.

Gripe pandémica

Entende-se por pandemia uma doença (viral) que se alastra a diversos países ou mesmo a diferentes continentes. Considera-se que ocorre uma pandemia quando surge um novo vírus, desconhecido do sistema imunitário humano, que seja facilmente transmissível de pessoa para pessoa.

No século passado ocorreram três pandemias graves, todas elas causadas pelo vírus da gripe: em 1918, 1957 e 1968. A pandemia mais conhecida, a chamada «Gripe Espanhola», ceifou vários milhões de vidas humanas em todo o mundo entre os anos de 1918 e 1919.

A situação actual

Para que possa ocorrer uma pandemia para o Homem é necessário que estejam reunidos três factores: o vírus tem de ser novo, ou seja, inteiramente ou quase completamente desconhecido do sistema imunitário humano, tem de despoletar doença no Homem e ser facilmente transmissível entre a população humana. A gripe das aves pelo vírus H5N1 cumpre os dois primeiros critérios, mas não o terceiro.

Gripe sazonal

A gripe sazonal causada pelo vírus influenza é uma das infecções das vias respiratórias mais comuns no Homem. Todos os anos ocorrem epidemias, especialmente no período compreendido entre Dezembro e Março.

Em princípio, qualquer pessoa pode ficar doente com gripe. Embora, de modo geral, os adultos jovens se recuperem bem da doença, a gripe pode ter consequências perigosas sobretudo para as crianças muito jovens, os idosos e pessoas que sofrem de doenças crónicas.

Sintomas

- » febre acima de 38°C, com início súbito
- » arrepios/calafrios, dores musculares, das articulações e de cabeça
- » corrimento nasal, tosse seca e dores de garganta
- » fraqueza
- » dificuldades em respirar
- » nas crianças podem também ocorrer dores de barriga, diarreia ou vômitos

A gripe não necessita normalmente de nenhum tratamento especial. Consoante os sintomas e a gravidade da doença, podem ser administrados medicamentos para baixar a febre e/ou analgésicos. Além disso, existem ainda medicamentos específicos para o vírus da gripe (fármacos antivirais) que podem ser prescritos pelo médico especialmente no caso de doentes de maior risco*. No entanto, estes medicamentos devem, o mais tardar, ser tomados até 48 horas após o início dos sintomas.

* Pessoas com mais de 65 anos de idade e doentes crónicos fazem parte do grupo com risco; pessoas que estejam regularmente em contacto com pessoas que apresentam um elevado risco de desenvolver complicações, quer seja no seio da família quer no local de trabalho ou nos tempos livres.

Prevenção

O método mais eficaz de se proteger contra a gripe sazonal é a vacinação. Deste modo, o risco de doença pelo vírus da gripe é menor e o perigo de eventuais complicações associado aos grupos de risco* é consideravelmente reduzido. A vacina da gripe está recomendada para todas as pessoas que pertençam a grupos de risco bem como todos os que não querem adoecer com gripe. A vacinação é possível a partir dos seis meses de idade. Uma vez que a vacina é adaptada todos os anos aos vírus que estão em circulação, a vacinação contra a gripe deve ser repetida anualmente entre meados de Outubro e meados de Novembro.

Uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício e um descanso adequado são factores essenciais à manutenção da saúde em qualquer idade e ajudam o organismo a defender-se contra as infecções e outras doenças. No entanto, não são por si só suficientes para protecção contra a gripe.

Medidas de higiene

As seguintes medidas de carácter geral ajudam a reduzir a transmissibilidade dos agentes patogénicos:

- » Lavar as mãos bem e com regularidade, usando água e sabão.
- » Quando espirrar ou tossir deve sempre que possível usar-se um lenço ou colocar a mão em frente à boca. Seguidamente, lavar bem as mãos usando água e sabão.
- » Utilizar lenços descartáveis de papel e deitá-los no balde do lixo.
- » Se sofrer dos sintomas acima descritos, deve reduzir ao máximo o contacto com outras pessoas, por exemplo, ficando em casa.

Outras fontes de informação

www.grippe.admin.ch
www.grippe.ch
www.influenza.ch
www.bag.admin.ch

Gripe das aves

A gripe das aves, também chamada peste aviária clássica, é uma epizootia (epidemia animal) altamente contagiosa. Pode ser causada por uma grande diversidade de vírus da gripe. A estirpe mais conhecida do vírus da gripe das aves, a H5N1, é perigosa para diversos tipos de aves: galinhas, perus, patos, gansos, etc., sobretudo as aves que vivem junto à água. A transmissão do vírus da gripe das aves ao Homem é rara e é apenas possível em caso de contacto muito próximo com pássaros e aves de capoeira infectados (penas, secreções, fezes). A carne cozinhada ou grelhada não oferece, no entanto, qualquer perigo.

Em algumas regiões do mundo, especialmente na Ásia, algumas centenas de pessoas contraíram o vírus da gripe das aves desde 2003, sendo que sensivelmente metade veio a falecer da doença. Os primeiros sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal, no entanto apresentando maiores dificuldades respiratórias e falta de ar.

Medidas de protecção para o Homem

Enquanto o vírus da gripe das aves não for transmissível entre os seres humanos, não existe qualquer risco de contágio para a população suíça que não esteja em contacto directo com aves infectadas. No entanto, como foram encontradas, no nosso país, aves selvagens infectadas em 2006, estão desde essa altura em vigor as seguintes recomendações:

- » Evitar o contacto directo com aves aquáticas.
- » Não tocar em aves doentes ou mortas.

Outras fontes de informação

www.bvet.admin.ch

www.bag.admin.ch

www.oie.int

Gripe pandémica

Por gripe pandémica entende-se uma acumulação maciça à escala mundial de doenças gripais. Uma pandemia de gripe caracteriza-se pelo facto de a doença ser causada por um novo vírus de gripe, contra o qual o Homem não possui imunidade e que, contrariamente à gripe das aves, se transmite facilmente de pessoa para pessoa. A doença propaga-se rapidamente e pode conduzir a um grande número de doenças graves.

Já existiram diversas pandemias deste tipo no passado. A mais conhecida é a Gripe Espanhola que, em 1918, ceifou entre 20 a 40 milhões de vidas humanas em todo o mundo. É provável que, no futuro, volte a ocorrer uma gripe pandémica. Só não se sabe onde e quando é que a próxima irá começar.

Possíveis sintomas e respectivo tratamento

- » Os sintomas não são conhecidos em detalhe, uma vez que o vírus da gripe pandémica não existe actualmente.
- » Os sintomas deverão ser semelhantes aos da gripe sazonal, no entanto com maior gravidade.
- » O período de tempo entre o contágio e o aparecimento dos primeiros sintomas dura, provavelmente entre algumas horas e alguns dias.

Através do uso de medicamentos antivirais, a evolução da doença pode ser atenuada e a transmissão do vírus pode ser reduzida. Em caso de pandemia, as autoridades competentes garantirão o fornecimento de medicamentos antivirais.

Prevenção

Na Suíça, a prevenção para uma pandemia assenta em diversas medidas de protecção, que estão reunidas no Plano Suíço de Pandemia de Influenza.

A forma mais eficaz de protecção contra um vírus pandémico é a vacinação. No entanto, em caso de pandemia, uma vacina adequada só deverá estar disponível 4 a 6 meses após o surgimento da pandemia, uma vez que este é o tempo que demora a isolar o novo vírus, a caracterizá-lo e a produzir a respectiva vacina. Neste período de espera, a primeira medida de protecção é uma vacina pré-pandémica. Uma vacina deste tipo estimula o sistema imunitário humano e torna a pessoa vacinada resistente a diversos vírus da gripe, desde que esses vírus sejam aparentados com o vírus contido na vacina. A vacina pré-pandémica que foi adquirida pela Confederação e está armazenada foi desenvolvida a partir do vírus da gripe das aves H5N1 actual. Caso o vírus pandémico seja aparentado com o vírus H5N1 – sendo esta a convicção actual dos especialistas – a vacinação pré-pandémica fornece uma primeira protecção à população. Deste modo, a Confederação disponibilizará primeiro à população uma dose da vacina pré-pandémica, a qual será posteriormente complementada com uma dose de vacina pandémica. Ambas as vacinações serão gratuitas e voluntárias.

Outras medidas de protecção

- » Lavar as mãos bem e com regularidade, usando água e sabão.
- » Quando espirrar ou tossir deve colocar um lenço de papel em frente à boca e nariz. Após a utilização, deitar o lenço de papel no balde do lixo. Seguidamente, lavar as mãos com sabão.
- » Quando estiver a conversar com outras pessoas, deve manter uma distância mínima de um metro.
- » Ao cumprimentar e despedir-se de pessoas não deve dar apertos de mão, abraços ou beijos.
- » Use uma máscara higiénica nas situações em que as autoridades assim o recomendarem.
- » Evite aproximar-se de ajuntamentos de pessoas.
- » Arejar bem e com frequência os espaços interiores.

Outras fontes de informação

www.pandemia.ch
www.bag.admin.ch/pandemie
www.who.org

Pode encontrar mais informações nos seguintes sites:

www.bag.admin.ch

Página oficial na Internet do Ministério da Saúde (BAG).

www.bvet.admin.ch

Página oficial na Internet do Ministério de Veterinária (BVET).

www.grippe.admin.ch

Página oficial na Internet do BAG dedicada aos temas da gripe sazonal, gripe das aves e gripe pandémica. Contém principalmente informações técnicas para especialistas.

www.grippe.ch

Trabalho conjunto de diversas instituições de saúde da Suíça Romanda, de diversas associações profissionais do sector da saúde e de institutos universitários. Este sítio Web contém informações de fundo sobre a gripe, sua prevenção e tratamento. Estas informações dirigem-se tanto ao público em geral como aos especialistas da área.

www.influenza.ch

Sítio Web do Centro Nacional de Vacinação de Genebra, em colaboração com o BAG e os médicos e médicas da Sentinella. Muitas informações sobre gripe, os vírus da gripe, a vacinação e a vigilância da gripe na Suíça.

www.oie.int

Página oficial na Internet da Organização Mundial de Saúde Animal (OIE).

www.pandemia.ch

Página do BAG na Internet com muita informação de fundo sobre as pandemias, o seu surgimento e propagação, bem como as medidas de prevenção e protecção recomendadas.



Se tiver alguma questão, dirija-se ao seu médico ou médica, farmacêutico ou farmacêutica ou telefone para a linha de apoio do Ministério da Saúde, em horário de expediente: Telefone ++41 (0)31 322 21 00 (consulta gratuita, custo de uma chamada interurbana na Suíça).

As medidas de higiene mais importantes

Através de algumas medidas de higiene bastante simples podemos contribuir para nos protegermos e proteger os outros das infecções:



Lavar as mãos bem e com regularidade, usando água e sabão (especialmente antes das refeições).



Quando espirrar ou tossir deve colocar um lenço de papel em frente à boca e ao nariz. Se não tiver consigo nenhum lenço: coloque a mão em frente à boca e ao nariz e lave imediatamente as mãos com água e sabão ou coloque o braço em frente ao nariz e à boca.



Após a utilização, deitar o lenço de papel no balde do lixo e lavar as mãos em seguida.



Evitar cumprimentar com aperto de mão e manter uma distância mínima de 1 m. Fique em casa se sentir alguns dos seguintes sintomas:

- » febre acima de 38°C, com início súbito
- » arrepios/calafrios, dores musculares, das articulações e de cabeça
- » corrimento nasal, tosse seca e dores de garganta
- » fraqueza, por vezes dificuldades em respirar
- » nas crianças podem também ocorrer dores de barriga, diarreia ou vômitos



Em caso de pandemia, as autoridades recomendam o uso de uma máscara higiénica em determinadas situações. As situações concretas que requerem o uso de máscara apenas podem ser definidas após o surgimento do vírus pandémico. Recomenda-se à população que mantenha uma reserva de 50 máscaras higiénicas (máscaras cirúrgicas) por pessoa, de modo a prevenir uma situação de possível dificuldade de abastecimento de máscaras.

Ficha técnica

© Bundesamt für Gesundheit BAG

Editor: Bundesamt für Gesundheit

Data de publicação: Setembro de 2008

Esta publicação foi editada igualmente em língua francesa e em língua italiana.

Podem ser solicitados mais exemplares gratuitos da presente brochura para:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Berna

Fax: +41 (0) 31 325 50 58

E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Nº de artigo no BBL 311.299.d

Nº de publicação no BAG: 200.000 d 75.000 f 20.000 i
10EXT0805

Impresso em papel branqueado e sem cloro.