

## **Gripe pandémica**

Factos que deve conhecer acerca da gripe pandémica

## De que trata esta brochura?

Esta brochura apresenta informações acerca da gripe pandémica. Dá resposta a 10 perguntas importantes acerca da pandemia de gripe. Estas informações irão ajudá-lo a estar mais bem preparado para um possível surto mundial de gripe.

### Índice

	Página
Pergunta 1	O que é a gripe pandémica?
Pergunta 2	Qual a origem da gripe sazonal?
Pergunta 3	Qual a origem da gripe pandémica?
Pergunta 4	Qual a diferença entre gripe sazonal e gripe pandémica?
Pergunta 5	Há certezas de que vá ocorrer uma pandemia de gripe?
Pergunta 6	Quais os preparativos que estão a ser feitos na Holanda?
Pergunta 7	Quais são as probabilidades de eu vir a ficar infectado?
Pergunta 8	Há medicamentos ou uma vacina contra a gripe pandémica?
Pergunta 9	Como posso evitar ficar infectado?
Pergunta 10	O que devo fazer caso desenvolva sintomas de gripe?

## Pergunta 1

### **O que é a gripe pandémica?**

A gripe pandémica significa que um elevado número de pessoas em todo o mundo desenvolvem o mesmo tipo de **gripe**. Uma **pandemia de gripe** propaga-se no intervalo de poucos meses e faz com que um elevado número de pessoas fique gravemente doente. Algumas pessoas poderão mesmo morrer em resultado da gripe.

Estima-se que 1 em cada 3 pessoas adoça caso a gripe pandémica surja. Ninguém pode prever quantas pessoas ficarão gravemente doentes ou morrerão.

Uma pandemia de gripe ocorre uma vez em cada 10 a 50 anos. Houve 3 pandemias graves de gripe no século XX:

- Gripe espanhola (1918)
- Gripe asiática (1957)
- Gripe de Hong Kong (1968)

### **Pandemia de gripe**

No caso de uma pandemia de gripe, um elevado número de pessoas em todo o mundo desenvolve o mesmo tipo de gripe num curto intervalo de tempo. A doença é causada por um novo vírus influenza. Também se pode chamar designar uma pandemia de gripe como uma epidemia mundial de gripe.

### **Gripe**

A gripe é uma doença. As pessoas com gripe têm frequentemente sintomas como febre súbita, corrimento nasal, garganta inflamada, tosse, dor de cabeça e dores musculares. A gripe é causada pelo vírus influenza (ou "vírus da gripe"), que entra no nosso organismo através do nariz ou da boca. O vírus da gripe propaga-se através do ar e transmite-se através do muco (nasal) e de gotículas de saliva. A gripe também é conhecida como "influenza".

## Pergunta 2

### **Qual a origem da gripe sazonal?**

A gripe sazonal, também conhecida como gripe vulgar, é causada por um **vírus da gripe** já existente. Todos os anos, o vírus da gripe já existente sofre uma ligeira mutação, ainda que permaneça basicamente igual.

Muitas pessoas já entraram em contacto com o vírus existente e adquiriram uma **resistência** a esse vírus. Isto significa que nem toda a gente fica doente, e que o vírus não é capaz de se propagar tão depressa.

Caso haja uma mutação num vírus da gripe já existente, há tempo suficiente para desenvolver uma **vacina** (vacina da gripe) contra o vírus. A vacina pode prevenir que um elevado número de pessoas adoça.

#### **Vírus da gripe**

Um vírus da gripe é uma pequena partícula que provoca a gripe. O vírus pode sofrer mutações, o que significa que se podem desenvolver vários tipos diferentes de vírus da gripe. Pode adoecer novamente com cada um destes tipos.

#### **Resistência**

A resistência significa a capacidade do seu organismo em defendê-lo contra a doença. Se ficar infectado com um vírus da gripe, o seu organismo produz anticorpos contra esse vírus. Se for reinfectado com o mesmo tipo de vírus, esses anticorpos irão garantir que não fica tão doente, ou mesmo que não fica doente de todo.

#### **Vacina**

Uma vacina impede que uma pessoa fique com uma determinada doença. Pode também garantir que a doença não é tão grave. A vacina é geralmente injectada por via hipodérmica no organismo (vacinação). Uma vacina contra o vírus influenza também é conhecida como vacina da gripe.

### Pergunta 3

#### **Qual a origem da gripe pandémica?**

A gripe pandémica origina-se em resultado de um novo vírus influenza. Nunca ninguém contactou ainda com este novo vírus. É por isso que ninguém adquiriu uma resistência a este vírus. Uma vez que o vírus é desconhecido, não existe nenhuma vacina para proteger as pessoas contra ele. Uma vez que não existe nem resistência nem vacina, o novo vírus irá fazer com que um elevado número de pessoas adoeça ou mesmo adoeça gravemente.

O vírus propaga-se através do ar quando as pessoas tosem, espirram ou conversam umas com as outras. É assim que as pessoas conseguem **infectar-se** umas às outras facilmente. Uma vez que há muitas pessoas que viajam, o novo vírus da gripe pode propagar-se por todo o mundo muito rapidamente.

#### **Como se origina um novo vírus da gripe?**

Um novo vírus da gripe pode originar-se de diversas formas. Por exemplo, um vírus da gripe em animais pode gradualmente sofrer mutações até se tornar num novo vírus da gripe humano. Uma pandemia de gripe só pode desenvolver-se quando este novo vírus é capaz de passar de pessoa para pessoa.

#### **Infecção**

Quando um vírus da gripe se transmite de uma pessoa para outra, isso designa-se como infecção. Pode ocorrer caso uma pessoa infectada tussa ou toque noutra pessoa com as mãos.

#### Pergunta 4

#### Qual a diferença entre gripe sazonal e gripe pandémica?

##### Gripe sazonal

- A gripe sazonal é causada por um vírus da gripe já existente.
- A gripe sazonal ocorre todos os anos, sobretudo nos meses de Inverno.
- Muitas pessoas já adquiriram resistência ao vírus.
- Anualmente, cerca de 1 em cada 100 pessoas na Holanda contrai gripe.
- Os sintomas da gripe sazonal são conhecidos. No caso de gripe sazonal, os **grupos de risco** têm maior probabilidade de desenvolverem pneumonia ou outros problemas de saúde relacionados.
- Já existe uma vacina (vacina da gripe) contra a gripe sazonal.
- As pessoas pertencentes aos grupos de risco são inoculadas todos os anos contra a gripe sazonal.
- Entre 200 e 1000 pessoas morrem de gripe sazonal na Holanda todos os anos, sobretudo os idosos.

##### Pandemia de gripe

- Uma pandemia de gripe é causada por um vírus da gripe novo e desconhecido.
- Uma pandemia de gripe ocorre uma vez em cada 10 a 50 anos.
- Uma pandemia de gripe pode surgir a qualquer altura do ano.
- Ninguém ainda adquiriu resistência ao novo vírus da gripe.
- Estima-se que 1 em cada 3 pessoas na Holanda irá adoecer em consequência do vírus.
- Não conheceremos os sintomas deste novo vírus até que uma pandemia de gripe surja efectivamente. Estes sintomas poderão ser diferentes dos da gripe sazonal.
- As pessoas poderão ficar mais gravemente doentes no caso de uma pandemia de gripe do que no caso de gripe sazonal.
- Não existe nenhuma vacina no momento em que surge a pandemia de gripe. Esta vacina só pode ser fabricada depois de se ficar a conhecer o novo vírus da gripe.
- Se desenvolver sintomas da nova gripe, o seu médico irá dar-lhe medicamentos para inibir o vírus.
- Não podemos prever quantas pessoas irão morrer em resultado da pandemia de gripe.

##### Grupos de risco

Os grupos de risco são grupos de pessoas que têm maior probabilidade de adoecer. Exemplos de grupos de risco são os idosos e as pessoas com doenças coronárias ou pulmonares, diabetes ou com resistências diminuídas.

Pergunta 5

**Há certezas de que vá ocorrer uma pandemia de gripe?**

Há a certeza de que uma pandemia de gripe irá ocorrer a determinada altura, ainda que ninguém saiba exactamente quando será. Poderá acontecer num futuro próximo, mas também poderá levar anos. Uma pandemia de gripe ocorre uma vez em cada 10 a 50 anos. A última pandemia de gripe deu-se em 1968 (gripe de Hong Kong).

Há várias organizações que estão a monitorizar os acontecimentos para verificar se um novo vírus da gripe já existe nalguma parte do mundo. Caso se descubra um novo vírus da gripe, estas organizações procuram impedir a respectiva propagação.

## Pergunta 6

### **Quais os preparativos que estão a ser feitos na Holanda?**

A Holanda está a preparar-se para uma possível pandemia de gripe da melhor forma possível. Por exemplo, cada região da Holanda tem um plano de contingência preparado. Este plano de contingência descreve aquilo que os grupos de auxílio e os hospitais deverão fazer caso a Holanda sejam atingidos por uma pandemia de gripe. Todos os médicos de clínica geral têm também um plano de contingência preparado.

A Holanda dispõe de uma reserva suficiente de **inibidores virais** prontos a utilizar. Este medicamento destina-se a todas as pessoas que desenvolvam sintomas de gripe durante uma pandemia de gripe.

### **Rádio, televisão e jornais**

Caso haja probabilidade de ocorrência de uma pandemia de gripe, é da maior importância que siga as informações apresentadas na rádio, na televisão e nos jornais. Poderá nessa altura ficar a saber quais as medidas que pode e deve tomar.

### **Inibidores virais**

Os inibidores virais são um tipo de medicamento antiviral para impedir que o vírus se propague rapidamente. Os inibidores garantem que as pessoas com gripe sazonal estejam doentes por um período mais curto e sejam menos contagiosas. É bastante provável que os inibidores virais também sejam eficazes numa pandemia de gripe.

Pergunta 7

**Quais são as probabilidades de eu vir a ficar infectado?**

Ninguém está imune no caso de uma pandemia de gripe. Isto significa que corre mais riscos de contrair gripe do que correria no que respeita à gripe “sazonal”.

Ninguém pode dizer antecipadamente qual a gravidade e infecciosidade do novo vírus da gripe. Contudo, estima-se que cerca de 1 em cada 3 pessoas irá adoecer em consequência do vírus. Não é certo se os grupos de risco têm uma maior probabilidade de adoecer durante uma pandemia de gripe.

## Pergunta 8

### **Há medicamentos ou uma vacina contra a gripe pandémica?**

#### **Vacina**

Ainda não existe nenhuma vacina que nos possa proteger contra uma pandemia de gripe. Só pode desenvolver-se uma nova vacina após o surto de uma pandemia de gripe, quando se ficar a conhecer o novo vírus da gripe. O desenvolvimento de uma vacina demora pelo menos 6 meses. Contudo, está a ser efectuada investigação em todo o mundo para tentar reduzir a quantidade de tempo necessária.

#### **Medicamentos**

Durante uma pandemia de gripe, tem de tomar medicamentos assim que desenvolver sintomas de gripe, de modo a inibir o vírus. Estes medicamentos são inibidores virais. Tome os medicamentos assim que possível após a ocorrência dos primeiros sintomas, **no prazo de 48 horas** no máximo. Terá também de terminar a série de tratamento que lhe for receitada.

Prevê-se que os inibidores virais garantam que estará doente por um período mais curto e também que fique menos contagioso para as outras pessoas. Esperamos que isso resulte numa propagação menos rápida do vírus, de modo a que menos pessoas adoeçam.

Até que esteja disponível uma vacina (vacina da gripe), os inibidores virais são a medida mais importante para proteger as pessoas contra o novo vírus da gripe.

#### **Como funcionam os inibidores virais?**

- Os inibidores virais reduzem o período de doença real em 1 ou 2 dias.
- Garantem que as pessoas doentes fiquem menos contagiosas.
- Garantem que as pessoas estejam contagiosas por um período mais curto.
- Os inibidores virais não conseguem prevenir inteiramente que outras pessoas sejam infectadas.
- Ainda que os inibidores virais sejam eficazes no caso da gripe sazonal, não foram ainda testados durante uma pandemia de gripe. É provável, mas não é certo, que os medicamentos sejam eficazes.
- Os inibidores virais só podem obter-se mediante receita médica.

## Pergunta 9

### Como posso evitar ficar infectado?

Ainda que nunca possa evitar inteiramente a infecção, pode reduzir as probabilidades de ficar infectado. O vírus da gripe propaga-se sobretudo através do ar, em resultado de as pessoas tossirem, espirrarem ou falarem. Pode ficar infectado ao respirar o vírus e através de contacto manual.

#### Medidas que pode tomar para evitar a infecção

- ***Evite o contacto com pessoas que já tenham gripe.***

Se tiver de estar próximo de um doente com gripe, mantenha o contacto por um período tão curto quanto possível e lave as mãos depois da visita.

- ***Lave as mãos frequentemente com água e sabão.***

Se tocar em alguma coisa ou apertar a mão a alguém, pode ficar com o vírus nas mãos. É por esse motivo que deve lavar regularmente as mãos. Seque as mãos com toalhas de papel ou toalhas de cozinha e deite o papel no lixo imediatamente após a utilização.

- ***Evite, tanto quanto possível, tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca.***

Se tocar em alguma coisa ou apertar a mão a alguém, pode ficar com o vírus nas mãos. O vírus pode entrar nos olhos, no nariz ou na boca através do contacto com as mãos.

- ***Utilize lenços de papel quando espirrar ou tossir.***

Utilize um lenço de papel ou uma toalha de papel para cobrir o nariz e a boca quando espirrar e tossir. Deite o lenço no lixo imediatamente após a utilização.

- ***Mantenha a sua casa limpa.***

Limpe regularmente as superfícies e objectos, tais como os electrodomésticos e as maçanetas das portas. Utilize para tal um detergente normal.

- ***Oiça rádio, veja televisão e leia jornais.***

A rádio, a televisão e os jornais mantê-lo-ão informado relativamente àquilo que poderá e deverá fazer adicionalmente para evitar a infecção.

Pergunta 10

**O que devo fazer caso desenvolva sintomas de gripe durante uma pandemia de gripe?**

- ***Tome inibidores virais no prazo de 48 horas.***

Comece a tomar inibidores virais tão cedo quanto possível após o desenvolvimento dos primeiros sintomas de gripe. Em qualquer dos casos, deve tomar este medicamento **no prazo de 48 horas**. Os inibidores virais só podem obter-se mediante receita médica.

- ***Fique em casa e mantenha-se afastado das outras pessoas.***

O vírus propaga-se através do ar. Pode infectar outras pessoas ao tossir, espirrar e falar. Pode evitar infectar outras pessoas tendo tão pouco contacto com outros quanto possível.

- ***Evite, tanto quanto possível, tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca.***

Se tocar nos olhos, no nariz ou na boca, irá ficar com o vírus nas mãos. Pode transmitir o vírus a objectos ou a pessoas através das mãos.

- ***Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar.***

Utilize um lenço de papel uma única vez e deite-o imediatamente no lixo após a utilização.

Faça o mesmo ao assoar o nariz.

Depois lave as mãos frequentemente com água e sabão.

- ***Lave as mãos frequentemente com água e sabão.***

Pode transmitir o vírus da gripe a outros através por ex. de uma maçaneta da porta infectada. É por esse motivo que deve lavar regularmente as mãos. Seque as mãos com toalhas de papel ou toalhas de cozinha e deite o papel no lixo imediatamente após a utilização.

- ***Mantenha a sua casa limpa.***

Limpe regularmente as superfícies e objectos, tais como os electrodomésticos e as maçanetas das portas. Utilize para tal um detergente normal.

- ***Oiça rádio, veja televisão e leia jornais.***

A rádio, a televisão e os jornais mantê-lo-ão informado relativamente àquilo que deve fazer.

## **Mais informações**

### **Sítio na Web**

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### **Número de telefone**

Para obter mais informações ou para colocar outras questões, queira contactar o pessoal do Postbus 51. Estão disponíveis nos dias úteis entre as 8h00 e as 20h00 através do seguinte número grátis: 0800 – 8051. Para telefonar do estrangeiro: +31 – 70 – 308 1985.

Este panfleto foi publicado pelo Ministério da Saúde, Bem-Estar e Desporto e do Centro de Prevenção de Doenças Infecciosas do Instituto Nacional para a Saúde Pública, em colaboração com a Ordem dos Médicos de Clínica Geral da Holanda.

Dezembro de 2007