

Gripe A: O HVS responde às suas dúvidas

Se lhe recomendaram uma máscara para a gripe A, a mais indicada é a cirúrgica impermeável, à venda nas farmácias.

Mais de quinze mil portugueses já contraíram a gripe A. Na maioria dos casos, as formas da doença são ligeiras e as pessoas infectadas já tiveram alta. Quem esteve doente fica imune e pode cuidar sem riscos de alguém infectado com o vírus.

O que é gripe A?

Trata-se de uma doença respiratória aguda, causada pelo vírus da gripe de tipo A. A taxa de mortalidade é, até à data, baixa e a doença demora entre sete e dez dias a desaparecer. Actualmente, há três subtipos: H1N1, H1N2 e H3N2. O surto, que surgiu em Abril de 2009 no México e nos Estados Unidos e se tem disseminado pelo Mundo, é causado por uma variante do H1N1.

Como se transmite?

Pode ser transmitido entre humanos. Contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe. Entre humanos, a gripe A transmite-se como a gripe sazonal, através da tosse e espirros. O contágio pode também ocorrer ao tocar em objectos contaminados com o vírus e levar as mãos à boca ou nariz. Não se transmite pelo consumo de carne de porco ou seus derivados (por exemplo, chouriço). As elevadas temperaturas de cozedura eliminam o vírus.

Quais os sintomas?

São semelhantes aos da gripe sazonal, ou seja, febre, dores no corpo e de cabeça, dificuldades respiratórias, como tosse, espirros e nariz a pingar. Por vezes, causa perda de apetite, náuseas, vómitos e diarreia.

O que fazer se suspeitar que contraiu o vírus da gripe A?

Antes de se dirigir a um serviço de saúde, ligue de imediato para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e siga as instruções. Esta encaminha o utente para os serviços adequados, de modo a salvaguardar a sua saúde e evitar o risco de contágio da infecção.

Como funcionam os serviços de atendimento à gripe?

São o novo mecanismo do Ministério da Saúde no combate contra a gripe A, para receberem os pacientes referenciados pela Linha Saúde 24 (808 24 24 24). Não convém, por isso, deslocar-se a estes serviços por iniciativa própria. **Como se diagnostica?**

O diagnóstico é feito pela análise das secreções respiratórias ou sangue.

Qual o tratamento?

Tal como a gripe sazonal, a gripe A trata-se com analgésicos, repouso e muitos líquidos. Nalguns casos, os médicos podem prescrever antivíricos. A maioria dos pacientes restabelece-se sem necessidade desses medicamentos. De nada serve tomar antibióticos, pois não têm efeito sobre o vírus. A vacina da gripe normal também não protege. Quem teve gripe A fica protegido contra o vírus e pode cuidar de alguém doente sem riscos.

Os antivíricos podem ser usados de forma preventiva?

Estes medicamentos podem ser usados como prevenção, se teve contacto próximo com alguém infectado. Contudo, deve falar primeiro com um médico, já que podem surgir efeitos secundários não negligenciáveis, além de o uso indiscriminado pode criar resistências ao mesmo pelo vírus. Em caso de necessidade, os hospitais têm reservas significativas de antivíricos.

Os medicamentos vendidos pela Net são desaconselhados, até porque nem sempre há garantias quanto à sua origem e qualidade.

Posso ser vacinado?

A Comissão Europeia já autorizou a comercialização da vacina contra a gripe pandémica, a Focetria (Novartis) e a Pandemrix (GlaxoSmithKline). Prevê-se para breve a introdução de uma terceira, a Celvapan (Baxter). Depois de a Organização Mundial de Saúde identificar a nova estirpe de vírus A(H1N1)v, as farmacêuticas converteram uma vacina pré-existente e substituíram a estirpe H5N1 pela H1N1.

Segundo a experiência com vacinas da gripe sazonal, a inserção de uma nova estirpe na vacina não altera muito a protecção. O Comité de Medicamentos para Uso Humano da Agência Europeia de Medicamentos reconhece a sua qualidade e segurança. As vacinas são ferramentas importantes no combate a uma pandemia de gripe e contribuem para reduzir os casos de doença e morte.

O Ministério da Saúde anunciou que a vacina chegará de forma faseada ao País. O primeiro lote estará disponível em meados de Outubro e vai ser administrado a profissionais de saúde, grávidas no segundo e terceiro trimestre de gravidez com patologias associadas e detentores de funções consideradas essenciais, como funcionários de empresas de gás, electricidade, comunicações, segurança, saneamento e também da comunicação social. Nesta fase, devem ainda ser vacinados os titulares de órgãos de soberania.

De nada serve ir à farmácia ou posto clínico encomendar ou pedir a vacina. Esta será administrada gratuitamente a grupos de risco e apenas sob indicação do médico do SNS ou privado, que orientará o utente para uma unidade de saúde pública.

À medida que forem chegando mais lotes de vacina, serão progressivamente vacinados doentes crónicos e grávidas saudáveis no segundo e terceiro trimestre de gravidez. No grupo dos doentes crónicos estão: pessoas com doença cardíaca, respiratória, imunodeprimidos, obesos e diabéticos.

O Comité de Medicamentos para Uso Humano recomenda um esquema de vacinação de duas doses, com intervalo de três semanas, para adultos, grávidas e crianças a partir dos 6 meses.

Podem ocorrer reacções adversas com a toma da vacina. Mas só depois da aplicação em larga escala poderão ser detectadas e assinaladas novas reacções. A Agência Europeia de Medicamentos pediu aos fabricantes para investigarem activamente e monitorizarem a segurança das vacinas quando começarem a ser administradas na Europa. Estão previstos estudos que incluirão cerca de 9000 indivíduos para cada vacina. Pretende-se tomar medidas imediatas se surgirem problemas de segurança.

Como evitar o contágio?

Perante sintomas gripais, evite a transmissão de microrganismos:

- Lave frequentemente as mãos durante, pelo menos, vinte segundos com água e sabão, sobretudo depois de espirrar ou tossir;
- Cubra a boca e nariz quando espirrar ou tossir, de preferência, com um lenço de papel;
- Evite levar as mãos aos olhos, boca e nariz;
- Utilize lenços de papel e deite-os fora, em sacos de plástico fechados;
- Limpe superfícies sujeitas a contacto manual, tais como maçanetas das portas, com um produto de limpeza comum;
- Se estiver num país onde existe um surto, evite locais com grande afluência, como centros comerciais, e o contacto com doentes. Ligue para as linhas telefónicas de aconselhamento ou dirija-se aos serviços de saúde locais, se tiver febre alta e sintomas gripais (tosse seca, dores no corpo e de cabeça, falta de ar, vômitos e diarreia).

Qual a melhor forma de lavar as mãos?

A medida mais eficaz é lavar frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, vinte segundos.

Quando não for possível e desde que as mãos não estejam visivelmente sujas, pode usar toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, à venda nas farmácias e nos supermercados.

Como tratar um doente?

O doente deve ficar num quarto isolado durante 7 dias, com uma casa de banho exclusiva, de preferência, sem receber visitas. Caso tenha de sair para ir ao médico, por exemplo, deve usar máscara. Quando tossir, cubra a boca com um lenço de papel e deite-o fora, fechado num saco de plástico.

Quem trata do doente deve evitar o contacto próximo. Se não for possível, por ser uma criança pequena, use máscara e lave bem as mãos após o contacto.

Não partilhe toalhas de banho, pratos, copos e talheres. As toalhas e lençóis devem ser lavados a elevadas temperaturas. Limpe e areje diariamente o quarto e a casa de banho. Coloque os panos ou toalhetes de limpeza no lixo.

Perante uma oferta tão vasta de máscaras de protecção respiratória, qual a mais indicada?

Se lhe recomendaram uma máscara para a gripe A, a mais indicada é a cirúrgica impermeável, à venda nas farmácias.

Quando usar, certifique-se de que a boca e o nariz ficam bem tapados. Ajuste a protecção ao osso deste, às faces e sob o queixo. Substitua-a se houver resistência respiratória, humidade na zona exterior ou apresentem sinais de deterioração. Deite-as no lixo, num saco de plástico fechado.

Nos supermercados e lojas de bricolage, encontra outras máscaras para salvaguardar as vias respiratórias. As protecções de índice médio, identificado pela sigla FFP2 podem ser usadas em caso de gripe, mas são mais caras do que as cirúrgicas. Estão ainda indicadas para quem se expõe a substâncias tóxicas ou irritantes, como solventes, resinas ou tintas e poeira de cimento, betão ou gesso. Os doentes com doenças respiratórias graves podem usá-las para se defenderem da poluição e os alérgicos, das substâncias responsáveis pelo mal-estar.

Um factor de protecção inferior (FFP1) está reservado a pessoas expostas a partículas não tóxicas, enquanto o superior (FFP3) protege, por exemplo, de fibras de amianto perigosas. Pode ainda encontrar à venda produtos sem índice, que impedem apenas a entrada de poeiras grossas.

Na compra, preste atenção à rotulagem. Além do factor de protecção, deve incluir o nome, morada do fabricante, data de validade, indicações e modo de utilização. É imperativo apresentar toda a informação em português.

O que deve fazer quem regressa de uma zona afectada?

A Direcção-Geral da Saúde recomenda a monitorização do estado de saúde durante sete a dez dias após o regresso, mas apenas se esteve em contacto com um doente. Em caso de sintomas gripais, nos sete a dez dias após o regresso, deve ficar em casa e evitar contacto com outras pessoas. Logo que possível, ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24): um técnico de saúde irá fazer-lhe algumas perguntas para perceber se pode tratar-se de gripe H1N1 e, nesse caso, orientá-lo para os serviços competentes.

Como explicar a situação às crianças?

As notícias alarmantes podem gerar muitas dúvidas e ansiedade nas crianças. Deixe-as expressar-se sobre o assunto e responda às perguntas de forma clara e simples. Refira que estão seguras em casa e na escola: os adultos sabem o que fazer e tratarão delas se adoecerem. Explique alguns cuidados: lavar muitas vezes as mãos com água e sabão e não levar as mãos aos olhos, boca e nariz. Mostre-lhes a importância de dormir, comer bem e fazer exercício físico para ser saudável. Procure manter as rotinas do seu filho, evite ver constantemente as notícias na televisão e na Net sobre o assunto e expô-lo a eventuais comentários alarmistas entre adultos.

Que cuidados devem ter as grávidas?

Embora não tenham maiores probabilidades de contrair gripe A, as grávidas podem sofrer complicações mais graves, como acontece com a gripe sazonal. São, por isso, prioritárias na toma da vacina.

Se estiver grávida, aposte na prevenção e siga os conselhos para evitar a propagação do vírus:

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel sempre que tossir, espirrar ou alguém o fizer perto de si. Depois, deite o lenço no lixo;
- Lave frequentemente as mãos com água quente e sabão, durante 40 a 60 segundos, especialmente após espirrar ou tossir. Se utilizar um gel para as mãos à base de álcool, não adicione água e espalhe-o até evaporar ou secar;
- Em ambientes muito movimentados, evite tocar nos olhos, nariz e boca, antes de lavar as mãos, pois o vírus também se propaga deste modo;
- Reduza as suas saídas e evite o contacto com pessoas doentes;
- Se for aconselhado, use correctamente uma máscara facial quando contactar com um doente.

Se esteve próximo de alguém infectado ou em tratamento por exposição ao vírus da gripe A, contacte a Linha Saúde 24 pelo 808 24 24 24 e esclareça se precisa de tratamento para reduzir as hipóteses de adoecer. Preste atenção especial ao seu corpo e ao que está a sentir (ver Quais os sintomas?). Se sentir sintomas ligeiros de gripe, permaneça em casa e limite o contacto com outras pessoas.

No tratamento da gripe, é muito importante manter a temperatura nos valores normais. Durante a gravidez, só deve tomar medicamentos com prescrição e aconselhamento do médico. O Paracetamol é o mais indicado (1gr em cada 8 horas). Beba água ou outros líquidos em abundância. Se tiver dúvidas, contacte a Linha Saúde 24 pelo 808 24 24 24.

Como proteger os bebés?

Lave frequentemente as mãos com água e sabão, durante 40 a 60 segundos, ou com uma solução alcoólica. Mantenha o bebé afastado de pessoas doentes ou áreas afectadas. Limite a troca de brinquedos com outras crianças, sobretudo se os levam à boca. Neste caso, lave-os com água e sabão.

Se ainda amamentar e o bebé ficar doente, ofereça-lhe a mama com maior frequência, pois terá maior necessidade de líquidos. O leite materno é mais rico do que a água, sumo ou soluções de reposição hidroelectrolítica. Além disso, ajuda a proteger o sistema imunitário. Se o bebé estiver tão doente que não consegue mamar, dê o seu leite por copo, biberão, seringa ou conta-gotas.

Se estiver infectada com o vírus, posso amamentar?

Sim. Como as mães produzem anticorpos para combater as infecções, o seu leite é adequado para neutralizá-las no bebé. O aleitamento também ajuda a desenvolver a capacidade do bebé para se defender de infecções respiratórias. Durante o período de contágio, extraia o seu leite e peça a uma pessoa ou familiar não doente para dá-lo ao bebé. Se não tiver alguém para cuidar ou alimentar o seu bebé, siga os conselhos:

- Evite tossir ou espirrar a menos de 1 metro do bebé ou para a sua face;
- Proteja o nariz e a boca com um lenço quando tosse ou espirra e lave sempre as mãos depois;
- Utilize a máscara quando cuida do bebé e substitua-a quando estiver húmida;
- Para retirar a máscara, toque apenas nos atilhos ou elásticos e não na frente (caso contrário, deve desinfetar cuidadosamente as mãos antes de tocar no bebé).

Mesmo a tomar medicamentos para prevenir ou tratar a gripe, não pare de amamentar, pois aqueles não têm contra-indicações.