

Os males causados pela gripe

A gripe é considerada um problema de saúde pública de grandes proporções. Estima-se que 10% da população mundial contraem a virose a cada ano. Cerca de 0,1% (de 600 mil a 1,5 milhão) dos gripados morrem em decorrência de complicações da doença, número igual ao de mortes por Aids. Segundo o Ministério da Saúde, a campanha nacional de vacinação contra a gripe na terceira idade atingiu quase 76% (12 milhões) de idosos do país em 2007. Veja nesta edição as verdades e enganos sobre a gripe e como preveni-la.

O que é

A gripe é causada pelo vírus influenza, que pode ser de três tipos: A, B e C, sendo que os dos tipos A e B são os que mais causam infecções em humanos. As principais características desses vírus é que eles se modificam constantemente (as chamadas mutações) e são os únicos capazes de causar epidemias anuais recorrentes (que voltam depois de ter desaparecido).

A doença é transmitida por meio das gotículas expelidas no ar quando a pessoa fala, espirra ou tosse. Ao contrário do que se acredita, ficar descalço, tomar chuva ou sorvete não faz a pessoa

contrair gripe. É preciso o contato com outra pessoa gripada. Um dia ou dois antes de sentir os sintomas (período de incubação) e até dez dias depois de estar gripada a pessoa infectada pode contaminar as outras ao redor.

A gripe atinge pessoas de todas as idades e é muitas vezes confundida com resfriados e outras doenças respiratórias, podendo ser perigosa quando causada por um vírus influenza novo. Nesse caso a doença se espalha mais rapidamente e provoca sintomas bem mais severos. Esse tipo de gripe é chamada de pandêmica, e ocorre a cada 30

ou 40 anos. A gripe dura de sete a dez dias.

Se a pessoa relata estar gripada "há um mês", os médicos garantem que os sintomas são de complicações ou outras doenças associadas. Também não se contrai gripe várias vezes ao ano, mas apenas uma ou, no máximo, duas. Complicações sérias, como sinusite, otite, bronquite, pneumonia e até a morte podem ocorrer em crianças menores, pessoas com mais de 65 anos e pacientes com doenças crônicas. O quadro pode se agravar muito se essas pessoas já tiverem uma doença séria.

Resfriado é outra doença

Não há brasileiro que não diga que está gripado quando dá alguns espirros, tem coriza, garganta arranhando e febre de 37,5°. Na verdade, isso não é gripe, é resfriado. A gripe e o resfriado têm alguns sintomas em comum, como congestão nasal, coriza (nariz escorrendo) e tosse. Mas os especialistas alertam que eles são causados por vírus distintos e têm intensidades também

diferentes. O resfriado começa aos poucos, com coriza e espirros, e quase sempre sem febre. Já a gripe "derruba" a pessoa de uma vez, com febre alta e intenso mal-estar geral. A pessoa consegue até trabalhar ou ir para a escola resfriada, mas provavelmente não conseguirá sair da cama com uma gripe. Confira as principais diferenças entre as duas doenças no quadro ao lado.

	Gripe (influenza)	Resfriado
Onde ocorre	no corpo todo	nariz/garganta
Início	abrupto/súbito	gradual
Febre	alta	ausente/baixa
Principais sintomas	febre alta, calafrios, suor excessivo, dores musculares e nas articulações, tosse, cansaço, mal-estar geral, dor de cabeça, congestão nasal (nariz entupido)	congestão nasal, espirro, coriza, dor de garganta
Complicações	podem ser severas	leves/moderadas
Estação em que ocorre	mais comum no inverno	ano todo

Fonte: A história da gripe - a influenza em todos os tempos e agora, de João Toniolo Neto.

Muitas pessoas também sofrem de complicações como rinite e sinusite

Rinite - inflamação alérgica da mucosa do nariz: provoca espirros repetidos, coriza e coceira no nariz. Não causa febre, dores musculares, calafrios e fadiga característicos da gripe.

Sinusite - inflamação dos seios paranasais, que pode ser também de origem

alérgica: em geral causada por infecção por bactérias. Mesmo quando acompanhada de febre, tem início gradual e sintomas principalmente nasais, além de dor de cabeça e tosse, não apresentando, portanto, início repentino nem sinais como dores musculares e fadiga.

Vacina é a melhor opção para prevenir

A vacina da gripe é tida como vacina que falha. Dois dias depois de ter tomado, a pessoa diz que apanhou a maior gripe da sua vida e que nunca mais vai tomar outra dose. Segundo os especialistas, esse é o primeiro mito a ser desfeito.

Não há hipótese de a vacina da gripe provocar gripe, porque não tem o vírus vivo. O que pode acontecer é a pessoa tomar a vacina quando já estava incubando o vírus da doença.

A vacina pode falhar, mas, mesmo quando isso acontecer - e no idoso falha mais do que no jovem adulto -, reduz em um terço a necessidade de hospitalização e em 50% o risco de morte. Ou seja, a doença vem com intensidade bem menor.

Tomar a vacina contra o vírus in-

fluenza é a melhor forma de prevenir-se contra a gripe e suas complicações, garantem os médicos.

A proteção da vacina é melhor nos primeiros seis meses. Depois sua eficácia vai diminuindo e ela praticamente perde o efeito em um ano. Essa é uma das razões que justificam tomar a vacina todo ano.

A outra razão diz respeito à composição da vacina. Ela sempre protege contra três tipos de vírus. Quando aparece um vírus novo, a vacina precisa ser atualizada. Entra o vírus novo na fórmula e sai o mais antigo, o que faz com que a vacina continue sendo trivalente.

Como a doença ocorre mais durante o outono e o inverno, no Brasil o período ideal para tomar a vacina é de janeiro a abril.

Repouso absoluto prejudica tratamento

Até o ano 2000 apenas os sintomas da gripe eram tratados, usando-se analgésicos, antitérmicos, descongestionantes, etc. Hoje já existem medicamentos antivirais que melhoram muito os sintomas, impedem a transmissão do vírus para outras pessoas e reduzem a chance de complicações.

O melhor a fazer quando se está com gripe é evitar fumo e álcool, alimentar-se bem, tomar muito líquido, não permitir que a febre aumente e descansar. Mas os médicos recomendam que a pessoa, especialmente o idoso, não fique deitada o tempo todo. Isso predispõe o pulmão a juntar secreção, podendo contrair pneumonia.

Saiba mais

Ministério da Saúde
0800 61-1997
(61) 3315-2520
www.saude.gov.br

PL 1.460/07 - Torna obrigatória a vacinação contra a hepatite A, pneumonia, varicela, gripe e meningite em crianças de até 5 anos.