# As verdades e mitos que rondam a gripe A

MITO

## A VACINA DESENCADEIA A GRIPE

Quem se vacinou e ficou gripado logo em seguida já estava com o vírus no organismo ou adquiriu logo após a vacina. A imunização não causa a doença e a proteção da vacina não é imediata – o tempo que o corpo leva para atingir o nível de anticorpos que combatem a gripe é de duas semanas

MITO

## QUEM ESTIVER COM SINTOMAS DE GRIPE DEVE SE AUTOMEDICAR

Ao se automedicar, o doente irá mascarar os sintomas e dificultará o diagnóstico de um possível caso de gripe A. O importante é procurar um posto de saúde ou um médico antes de tomar os remédios

VERDADE

## QUEM NÃO ESTÁ NO GRUPO DE RISCO DA GRIPE A DEVE SE VACINAR

É importante que toda a população, mesmo que saudável, faça a vacinação, pois o vírus está circulando

VERDADE

## A PIORA DOS SINTOMAS PODE SIGNIFICAR GRIPE A

A gripe é caracterizada pelos sintomas respiratórios como coriza, irritação da faringe, tosse irritativa, febre e dores musculares. A piora do quadro, com comprometimento do estado geral e, principalmente, falta de ar, são sintomas de gripe A e precisam ser avaliados por médico, preferencialmente nas primeiras 48 horas

MITO

## QUEM FEZ A VACINA EM 2011 NÃO PRECISA SE VACINAR NESTE ANO

A eficácia da vacina tem duração de seis a 12 meses. Por isso, é recomendado a imunização todos os anos

VERDADE

## AO TOSSIR E ESPIRRAR, É NECESSÁRIO PROTEGER A BOCA COM UM LENÇO DE PAPEL

A medida é ideal para evitar a transmissão para outras pessoas. O lenço deve ser descartado no lixo. Se não tiver um lenço, tussa ou espirre no antebraço. Evite fazer isto nas mãos, que são meios de contaminação

**ONDE TIRAR DÚVIDAS** Para mais informações sobre a gripe comum e gripe A, ligue para a Vigilância Epidemiológica de Blumenau, nos telefones 3326-6891, 3222-3240 e 3326-0129

MITO

## HÁ MOTIVOS PARA A POPULAÇÃO FICAR ASSUSTADA COM O VÍRUS

Não há razão para alarde, defendem especialistas, Secretaria de Saúde e Diretoria de Vigilância Epidemiológica (Dive). A grande maioria dos pacientes que adquirem a gripe A evoluem de forma benigna e sem complicações. No entanto é necessário que sejam tomadas as devidas precauções e que as pessoas estejam atentas à piora do quadro. Apenas uma pequena parcela da população é mais suscetível ao vírus e pode desenvolver problemas respiratórios mais sérios, que requerem hospitalização e monitoramento

VERDADE

## MANTER AS JANELAS FECHADAS AUMENTA A CHANCE DE FICAR GRIPADO

As janelas fechadas em escolas, ambientes de trabalho e no ônibus aumentam o risco de ser contaminado, pois ao tossir e espirrar as pessoas disseminam os vírus

MITO

## ESTE ANO O VÍRUS ESTÁ MAIS FORTE

Embora o vírus da gripe A possa sofrer mudanças, não há evidências de que as mutações estudadas até o momento sejam mais agressivas que o vírus que causou uma pandemia em todo o mundo em 2009

VERDADE

## LAVAR AS MÃOS QUATRO VEZES POR DIA REDUZ RISCO DE CONTAMINAÇÃO

Manter hábitos saudáveis de higiene, como lavar as mãos após tossir, espirrar, ir ao banheiro e desembarcar do ônibus diminui os riscos de adquirir gripe. Mas não basta lavar com água, tem que ser com sabonete

VERDADE

## COM O FRIO, O NÚMERO DE CASOS TENDE A AUMENTAR

O inverno é a estação em que ocorrem mais casos de gripe

VERDADE

## EVITAR FICAR EM AMBIENTES AGLOMERADOS E SEM VENTILAÇÃO AJUDA NA PREVENÇÃO

Quanto mais ventilado e com menos pessoas o local, menor o risco de contaminação e disseminação dos vírus

MITO

## AO TOMAR A VACINA, A PESSOA ESTÁ 100% IMUNIZADA

A vacina oferece uma proteção de 90% a 95% contra o vírus da gripe comum e gripe A. Por isso, mesmo quem se vacinou deve manter os cuidados básicos de higiene, para evitar a contaminação

VERDADE

## A vacina é uma das formas de minimizar a gripe

A verdade absoluta é que a vacina diminuiu a ocorrência de gripe, mas a imunização deve vir acompanhada de cuidados de higiene como lavar as mãos com frequência

MITO

## QUEM ESTÁ RESFRIADO NÃO PODE FAZER A VACINA

A gripe ou resfriado, sem febre, não impede a imunização. Porém, é prudente a avaliação médica individual para então se liberar ou contraindicar a vacinação. As pessoas com quadros febris e alérgicos à proteína do ovo e Merthiolate não podem se vacinar

*Fonte: Pneumologistas da Pulmoclínica - Clínica do Pulmão Gabriela Menezes Lopes, Rogério Nadin Vicente e Eduardo Menezes Lopes; pneumologista e diretor técnico do Hospital Dia do Pulmão, Mauro Kreibich; e manual de vacinação da Diretoria de Vigilância Epidemiológica de Santa Catarina.*