

Gripe A(H1N1) » Informação para o público » Perguntas e respostas

1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da Gripe Sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade ; é, contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?

O novo vírus da Gripe é sensível aos medicamentos antivirais oseltamivir e zanamivir.

7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

- Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível
- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel; nunca as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas

8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

10. A vacina da Gripe Sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a Gripe Sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. Tanto a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, como o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes
- Se estiver doente:
 - Mantenha a distância de pelo menos 1 m em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus
 - Permaneça em casa, sempre que possível
 - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas
 - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos
 - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo
 - Lave as mãos com frequência

14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
 - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido
 - Dor de garganta
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Fadiga
 - Vómitos ou diarreia

15. Estamos perante uma nova pandemia de Gripe?

Uma pandemia de Gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve 3 pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, tendo todos os Estados Membros da União Europeia Planos de Contingência Nacionais. Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.

Leituras sobre gripe

- [Introdução ao Estudo da Gripe](#)
- [História da Gripe](#)
- [Gripe em Lisboa: 1957 e 2008](#)
- [Gripe: textos de Helena Rebelo de Andrade e Graça Freitas](#)
- [Actividade Gripal em Portugal no Inverno de 2000/2001](#)