

GRUPE A

UM ROTEIRO COMPLETO



Foto cedida por César Baltazar/Hospital da Luz

CARLOS PALOS

Internista e Intensivista do Hospital da Luz. Coordenador da Comissão de Controlo da Infecção e do Grupo de Trabalho para o Controlo da Gripe do Hospital da Luz.

INTRODUÇÃO.

O vírus da Gripe A (H1N1) é uma nova variante do vírus da gripe. A sua disseminação originou uma pandemia. Inicialmente chamado Vírus da Gripe Suína, essa designação foi abandonada, pois o vírus não está relacionado com os vírus dos suínos, nem o contacto ou a ingestão de carne desta espécie representa qualquer risco.

A capacidade de transmissão e a gravidade são semelhantes aos da gripe habitual, embora atingindo pessoas mais jovens. O vírus transmite-se pela tosse, expectoração ou espirros, directamente (inalação) ou indirectamente (contacto com superfícies contaminadas).

COMO SE MANIFESTA A DOENÇA?

Na maioria dos casos, apresenta-se como uma vulgar constipação (febre, dores no corpo, tosse, expectoração, pingos do nariz) ou gastroenterite (febre, diarreia, vómitos). As principais complicações, essencialmente respiratórias (pneumonias ou descompensação de doenças respiratórias crónicas, como a bronquite crónica ou o enfisema pulmonar), cardíacas (descompensação de insuficiência cardíaca já existente) ou metabólicas (desidratação, descompensação de diabetes já existente), surgem especialmente nos chamados grupos de risco.

QUAIS OS GRUPOS DE RISCO?

As crianças com menos de dois anos, as grávidas (em particular no 2º e 3º trimestres), as mães até duas semanas após o parto, os portadores de doenças crónicas respiratórias (asma sob tratamento crónico com cortisonas, bronquite crónica, enfisema), cardiovasculares (insuficiência cardíaca), metabólicas (diabetes, obesidade marcada) e renais (insuficiência renal), os doentes com perturbações da imunidade (infecção por HIV, entre outras) e os doentes submetidos a tratamentos que

A Pandemia de Gripe, mais do que uma ameaça, constitui uma oportunidade de mudança de hábitos, reorganização de práticas e processos e melhoria de infra-estruturas. Nunca na história da Humanidade tivemos tantos meios para o combate a uma infecção viral.

de algum modo reduzem a sua capacidade de defesa (anti-tumorais, corticoides, entre outros). Estes têm um maior risco de complicações e mortalidade mais elevada, razão pela qual necessitam de precauções redobradas e ser submetidas a profilaxia (quando contactam com casos confirmados) e a tratamento (quando adoecerem com sintomas de gripe causada por este vírus).

Qual o período de incubação do vírus e qual a duração da fase contagiosa?

Este período varia entre três a dez dias, com uma média de sete, durante o qual a contagiosidade é praticamente nula. A doença dura cerca de sete dias, mas após dois dias sem febre a contagiosidade já é reduzida.

O QUE DEVO FAZER SE TIVER SINTOMAS DE GRUPE?

Permanecer em casa, contactar a Linha Saúde 24 e seguir as indicações. Paracetamol para a febre. Ingestão de líquidos. Em caso de agravamento (febre mais de três dias ou em subida, falta de ar...) dirija-se a uma urgência hospitalar. Não insista na realização do teste nem na toma de Tamiflu, excepto se pertencer a um Grupo de Risco.

COMO PREVINO A TRANSMISSÃO?

As pessoas doentes não devem partilhar a mesma divisão, beijar ou abraçar, devendo guardar distância (um metro) e usar máscara; tossir ou espirrar para

lenços descartáveis, ou proteger a tosse ou o espirro com o braço e não com a mão.

A lavagem das mãos com água e sabão ou sabonete é a medida mais importante. Em alternativa, podem usar-se soluções alcoólicas ou toalhetes embebidos em soluções desinfectantes. As roupas e as loiças devem ser lavadas com água quente e detergente. As zonas de utilização comum devem ser limpas com detergentes desinfectantes após cada utilização; os quartos devem ser arejados e as superfícies (mesas de cabeceira, interruptores, estruturas das camas, paredes até à altura do braço) devem ser limpas aquando do fim da doença.

DEVO SER VACINADO PARA O VÍRUS DA GRUPE A (H1N1)?

Sim, se pertencer a um Grupo de Risco. Contacte o seu médico assistente e obtenha uma declaração com a qual se dirigirá ao seu Centro de Saúde, após contacto prévio. A vacina é tão segura quanto a da Gripe Sazonal.

SE TIVER SINTOMAS DE GRUPE TENHO DE TOMAR TAMIFLU(R)?

Sim, apenas se se confirmar tratar-se de gripe A e pertencer a um Grupo de Risco.

SE CONTACTAR COM ALGUÉM DOENTE COM GRUPE TENHO DE TOMAR TAMIFLU?

Sim, como profilático, apenas quando pertencer a um Grupo de Risco e a gripe ter sido causada pelo vírus da Gripe A.