



# Gripe:

## um guia para os pais

### Informações sobre a gripe (influenza)

#### O que é gripe?

A gripe (influenza) é uma infecção que afeta o nariz, a garganta e os pulmões, sendo causada por vírus influenza que estão em constante mutação. A gripe causa doenças, internações hospitalares e mortes nos Estados Unidos a cada ano e pode ser muito perigosa para crianças. A cada ano, cerca de 20.000 crianças com menos de 5 anos são hospitalizadas devido a complicações provenientes da gripe, como a pneumonia.

#### Qual é a gravidade da gripe?

Os sintomas da gripe podem variar de leves a graves. A gripe pode ser especialmente perigosa para crianças pequenas e para crianças de qualquer idade que tenham certas doenças crônicas, incluindo asma (mesmo leve ou controlada), problemas neurológicos, doenças crônicas dos pulmões, doenças cardíacas, distúrbios do sangue, problemas endócrinos (como diabetes), e sistema imunológico debilitado devido a doenças ou medicamentos. As crianças com esses problemas, bem como as que fazem tratamento de longo prazo com aspirina, podem ter complicações mais graves com a gripe.

#### Como a gripe se propaga?

A maioria dos especialistas acredita que os vírus da gripe propagam-se principalmente por meio de gotículas que se desprendem quando as pessoas gripadas tosse, espirram ou falam. Essas gotículas podem acabar na boca ou no nariz

das pessoas que estão próximas. Com menor frequência, uma pessoa pode pegar a gripe ao tocar em algo que contenha o vírus influenza e, em seguida, tocar nos seus próprios olhos, nariz ou boca.

#### Quais são os sintomas da gripe?

Os sintomas da gripe podem incluir febre, tosse, dor de garganta, coriza ou congestão nasal, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios, fadiga e, às vezes, vômitos e diarreia. Algumas pessoas com gripe podem não apresentar febre.

#### Durante quanto tempo uma pessoa doente pode transmitir a gripe?

As pessoas gripadas podem infectar outras desde 1 dia antes de apresentar a doença até 5-7 dias depois.

### IMPORTANTE:

#### Meu filho pode frequentar a escola, a creche ou outras atividades se estiver doente?

Não. Seu filho deve ficar em casa para descansar e evitar transmitir a gripe para outras crianças ou para os cuidadores.

#### Quando meu filho pode voltar para a escola depois de ter tido a gripe?

Mantenha seu filho em casa pelo menos por 24 horas depois que a febre tiver cedido, sem o uso de medicamentos antitérmicos, como paracetamol (Tylenol) ou ibuprofeno (Motrin ou Advil). Considera-se febre quando a temperatura atingir 38°C (100,4°F) ou mais.

Crianças e pessoas com sistema imunológico debilitado podem abrigar o vírus por mais tempo, podendo ainda ficar contagiosas depois de 7 dias, principalmente se ainda tiverem os sintomas.

### Proteja o seu filho

#### Como posso proteger meu filho contra a gripe?

A primeira coisa a fazer (e a mais importante) é vacinar seu filho, a si mesmo e todas as pessoas da família **anualmente** contra a gripe. Tomem a vacina assim que ela estiver disponível.

- A vacinação é recomendada para todas as pessoas com mais de 6 meses.
- É especialmente importante que as crianças pequenas e aquelas que têm certos problemas de saúde (ver página 1) sejam vacinadas.
- É muito importante que os pais, avós, professores e cuidadores sejam vacinados.
- Se for possível, todas as pessoas que cuidam de bebês com menos de 6 meses (que são muito novos para serem vacinados) devem ser vacinadas. A vacinação de mulheres grávidas pode oferecer alguma proteção ao bebê durante a gravidez e após o nascimento.



## Sobre a vacina contra a gripe

### Quais são os benefícios da vacina contra a gripe?

- A Vacina da Gripe ajuda a proteger a pessoa vacinada contra a gripe.
- A Vacina da Gripe pode tornar a sua gripe mais branda, caso você fique doente, e reduz os riscos de hospitalizações e mortes.
- A Vacina da Gripe impede de transmitir a gripe para a sua família e amigos. Isto é particularmente importante na proteção daqueles mais vulneráveis, tais como:
  - » Aqueles com maior risco de ficarem gravemente doentes por culpa da gripe, como idosos, pessoas com doenças de saúde crônicas e crianças pequenas.
  - » Os bebês com menos de 6 meses de idade que são jovens demais para a vacina.

### A vacina contra a influenza é eficaz?

Sim. Embora nenhuma vacina seja 100% eficaz, a vacina influenza é a melhor proteção contra a gripe.

A vacina contra a gripe (influenza) costuma ser mais eficaz em pessoas mais jovens e saudáveis. Ela leva cerca de duas semanas após a aplicação para proteger contra a gripe, portanto a vacinação não oferece proteção imediata. Além disso, os vírus da gripe estão sempre

mudando, portanto a vacina precisa ser atualizada todos os anos antes do início da temporada da gripe. Quando a vacina não corresponde aos vírus que estão em circulação, ela oferece menos proteção.

### A vacina contra a gripe apresenta riscos?

As reações à vacina, caso ocorram, geralmente são leves e podem incluir sensibilidade, vermelhidão e inchaço no local da picada, ou coriza no caso do spray nasal. Algumas pessoas têm febre, dores no corpo, dor de cabeça e fadiga. Essas reações em geral começam logo após a aplicação da vacina e duram de 1 a 2 dias.

A vacina, como qualquer outro medicamento, também pode causar problemas mais graves, como reações alérgicas intensas. O risco de a vacina causar um dano grave é **extremamente pequeno**.

Reações alérgicas com risco de morte causadas por vacinas são muito raras. Caso ocorram, em geral manifestam-se entre alguns minutos até algumas horas após a vacinação.

Informações mais detalhadas sobre a vacina contra a gripe estão disponíveis em [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis). Nesse site você encontrará Informações sobre Vacinas relativas às vacinas influenza inativada e viva atenuada (a injeção e o spray nasal) elaboradas para instruir e informar em vários idiomas.



## Outras medidas a serem adotadas

### O que mais eu posso fazer para proteger meu filho?

- Cobrir a boca e o nariz da criança com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Jogar o lenço na lixeira após o uso.
- Ficar longe das pessoas que estão doentes.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete.
- Usar antissépticos para as mãos quando não tiver acesso a água e sabonete.
- Entrar em contato com o médico caso seu filho fique doente, principalmente se for uma criança muito nova (com menos de 5 anos) ou se tiver problemas crônicos de saúde.
- Procurar atendimento de emergência se seu filho apresentar dificuldade para respirar, respiração ofegante, ficar com a pele azulada ou acinzentada, apresentar vômitos fortes ou persistentes, tiver dificuldades para acordar ou não interagir normalmente.

### Várias outras informações estão disponíveis em:

[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)  
[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org)

Ou ligue para 617-983-6800 ou para o conselho local de saúde.

