



## Informações sobre a Gripe

# Gripe:

## Guia para Pais



A gripe (também conhecida como influenza) é uma doença respiratória contagiosa causada pelos vírus influenza que afeta o nariz, a garganta e os pulmões. A gripe é diferente do resfriado e geralmente se manifesta de maneira súbita. A cada ano, os vírus da gripe causam milhões de casos de doenças, centenas de milhares de internações hospitalares e milhares ou dezenas de milhares de mortes nos Estados Unidos.

A gripe pode ser muito perigosa para crianças. O CDC estima que, desde 2010, entre 7.000 e 26.000 crianças menores de 5 anos foram internadas a cada ano nos Estados Unidos por causa da gripe. A vacina da gripe é segura e ajuda a proteger as crianças da doença.

## O que os pais devem saber

### Qual é a gravidade da gripe?

Embora a gripe possa variar de leve a grave, as crianças muitas vezes necessitam de cuidados médicos para tratá-la. As crianças com menos de 5 anos, e as crianças de qualquer idade que tenham certos problemas crônicos de saúde, correm alto risco de complicações da gripe como pneumonia, bronquite, sinusite e infecções do ouvido. Alguns problemas de saúde, conhecidos por tornar as crianças mais vulneráveis à gripe, incluem a asma, a diabetes e distúrbios do cérebro ou do sistema nervoso.

### Como a gripe se propaga?

Acredita-se que os vírus da gripe se propagam principalmente através de gotículas emitidas quando uma pessoa gripada tosse, espirra ou fala. Estas gotículas podem parar nas bocas ou narizes de pessoas que estão próximas. Uma pessoa pode também contrair a gripe ao tocar em algo que contenha o vírus 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, vômito e diarreia (mais comum em crianças do que em adultos). Algumas pessoas com gripe podem não apresentar febre.



## Proteja o seu filho

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

A primeira e melhor forma de se proteger contra a gripe é vacinar seu filho e a si mesmo anualmente.

- Recomenda-se a vacinação anual contra a gripe para todas as pessoas com mais de 6 meses de idade.
- É especialmente importante que as crianças pequenas e aquelas que têm certos problemas crônicos de saúde sejam vacinadas.
- Os cuidadores de crianças com alto risco de complicações da gripe devem se vacinar. (Bebês com menos de 6 meses de idade correm alto risco de complicações graves da gripe, mas são muito novos para ser vacinados.)
- As mulheres grávidas devem se vacinar para proteger seus bebês e a si próprias contra a gripe. Pesquisas mostram que a vacinação contra a gripe protege o bebê da gripe por vários meses após o nascimento.
- Os vírus da gripe estão em constante mudança e, por esta razão, as vacinas são atualizadas frequentemente para proteger contra os vírus que, segundo as pesquisas, indicam ser mais propensos a causar doenças durante a próxima temporada de gripe.

### A vacina contra a gripe é segura?

As vacinas contra a gripe são feitas sob rigorosas medidas de segurança e produção. Milhões de pessoas têm sido vacinadas contra a gripe com segurança durante décadas. Reações adversas comuns da vacina são: dor no local da injeção, dores de cabeça, dores musculares e febre. Essas reações são geralmente leves e desaparecem em alguns dias. A vacina contra a gripe não causa a doença. O CDC e a Academia Americana de Pediatria recomendam vacinação anual contra a gripe para todas as crianças acima de 6 meses de idade.

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

- **A vacina contra a gripe previne que você e seu filho fiquem doentes.** Quando os vírus da vacina e os vírus circulantes são combinados, a vacinação contra a gripe mostrou reduzir o risco de contrair a gripe pela metade.
- **As vacinas contra a gripe podem prevenir que seu filho seja hospitalizado devido à gripe.** Um estudo recente mostrou que a vacina contra a gripe reduziu o risco de hospitalização de crianças na unidade pediátrica de terapia intensiva em 74%.

- **A vacina pode prevenir que seu filho morra de gripe.** Um estudo que usa dados de temporadas recentes de gripe constatou que a vacina contra a gripe reduziu o risco de morte associada à gripe pela metade em crianças com condições médicas de alto risco e em quase dois terços entre crianças sem problemas de saúde.
- **A vacina contra a gripe pode também tornar a sua gripe mais amena, caso você ficar doente.**
- **Vacinar seu filho e a si mesmo pode também proteger outras pessoas** que possam ser mais vulneráveis à gripe grave, como bebês e crianças pequenas, pessoas idosas e pessoas com certos problemas crônicos de saúde.

## Quais são outras formas de proteger meu filho contra a gripe?

Além de se vacinar contra a gripe, você e seu filho devem tomar precauções rotineiras para ajudar a prevenir a propagação de germes.

Fique longe de pessoas que estão doentes, tanto quanto possível, para não ficar doente. Se você ou seu filho estiverem doentes, evite contato com outras pessoas o tanto quanto possível para evitar o contágio. Além disso, lembre-se de cobrir regularmente a tosse e os espirros, lave suas mãos com frequência, evite tocar seus olhos, nariz e boca e limpe as superfícies que possam estar contaminadas com os vírus da gripe. Essas precauções rotineiras podem ajudar a reduzir suas chances de adoecer e prevenir a propagação de germes para outras pessoas, se você estiver doente. No entanto, a vacina anual contra a gripe é a melhor forma de prevenir a gripe.

## Se o seu filho estiver doente

### O que posso fazer se o meu filho ficar doente?

**Converse com o seu médico cedo, se estiver preocupado com a doença do seu filho.**

Certifique-se de que seu filho descanse bem e beba bastante líquidos. Se seu filho tem 5 anos de idade ou mais, não tem problemas crônicos de saúde e apresenta sintomas de gripe, incluindo febre e/ou tosse, consulte seu médico conforme necessário.

As crianças com menos de 5 anos de idade, especialmente as menores de 2 anos, e as crianças com certos problemas crônicos de saúde (incluindo asma, diabetes e distúrbios do cérebro ou do sistema nervoso) correm alto risco de graves complicações relacionadas à gripe. Ligue para o seu médico ou leve o seu filho ao médico imediatamente se ele apresentar sintomas da gripe.

### O que faço se meu filho parecer muito doente?

Mesmo crianças saudáveis podem ficar muito doentes com gripe. Se o seu filho apresentar os seguintes sinais de emergência, você deve ir para o pronto-socorro:

- Sinais de emergência da gripe:
- Respiração rápida ou dificuldade para respirar
- Pele acinzentada ou azulada

- Não bebe líquidos suficientes (não vai ao banheiro ou urina menos que o normal)
- Vômito grave ou persistente
- Não acorda ou não interage
- A criança fica tão irritável que não quer ser segurada
- Os sintomas da gripe melhoram, mas, em seguida, retornam com febre e tosse pior
- Febre com erupção cutânea



## Existe algum medicamento para tratar a gripe?

Sim. Medicamentos antivirais são medicamentos prescritos que podem ser usados para tratar a gripe. Eles podem encurtar a doença e torná-la mais amena e prevenir complicações graves que podem resultar em internação hospitalar. Os antivirais funcionam melhor quando iniciados durante os 2 primeiros dias da doença. Os medicamentos antivirais são recomendados para o tratamento de gripe em pessoas que estão muito doentes (por exemplo, pessoas hospitalizadas) ou pessoas com alto risco de complicações graves da gripe. Antivirais podem ser administrados a crianças e mulheres grávidas.

## Por quanto tempo uma pessoa doente pode passar a gripe para outras pessoas?

As pessoas com gripe podem ser capazes de infectar outras pessoas desde 1 dia antes de ficarem doentes até 5 a 7 dias depois. Pessoas gravemente doentes ou crianças pequenas podem espalhar a gripe por mais tempo, especialmente se elas ainda apresentam sintomas.

## O meu filho pode ir para a escola, creche ou acampamento se ele estiver doente?

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

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

Mantenha o seu filho afastado da escola, creche ou acampamento por pelo menos 24 horas após a febre ter passado (a febre deve ceder sem o uso de medicamento antitérmico). A febre é definida como uma temperatura de 100°F (37,8°C) ou mais.

Para maiores informações, acesse

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

ou ligue para 800-CDC-INFO



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention