



Tradução espontânea de R. A. (Acordo

Ortográfico da Língua Portuguesa, 1990) do texto em castelhano do blogue:

<http://gripecalma.wordpress.com/> citado por <http://mgfamiliar.net.blogspot.com/>

Gripe A: antes de tudo, muita calma!

Durante os últimos meses, os profissionais de saúde que escrevem em blogues, têm dado eco à inquietação que vive a nossa sociedade com a denominada pandemia de gripe A. Os médicos têm verificado nas últimas semanas uma afluência importante de doentes às suas consultas pedindo informações. Também temos visto como alguns documentos e comentários dos blogues saíram do circuito habitual e se difundiram pela Internet. Estes dois factos levaram a que um grupo de profissionais de saúde, cujo único denominador comum é escrever em blogues ou em páginas orientadoras, redigissem a tomada de posição que adiante se pode ler:

O que é a gripe A / H1N1?

A gripe A é uma doença que cursa de forma leve na grande maioria das pessoas. É provocada pelo vírus influenza A / H1N1 do mesmo género que o vírus da gripe comum. Pode dar febre e mais sintomas como dor de cabeça e dores musculares, mal-estar geral, congestão nasal, tosse e às vezes sintomas digestivos (náuseas, diarreia).

A gripe A tem os mesmos sintomas que a gripe de todos os anos.

Como se faz o contágio?

Como a gripe comum, o contágio faz-se muito facilmente porque se transmite através do ar por meio de pequenas gotas que emitimos ao falar, tossir ou espirrar. Quando falamos de “pandemia” queremos dizer que há muitas pessoas afetadas, em muitos países diferentes. Isso deve-se ao facto de se tratar de um novo vírus e, portanto, o contágio é mais fácil.

Mas, por ser muito contagiosa, não quer dizer que seja mais grave.

Como se diagnostica?

Existe um teste diagnóstico rápido para distinguir os tipos de gripe. Mas, para o diagnóstico da gripe A, tem pouca sensibilidade (aproximadamente uns 35%). Isso quer dizer que, de 100 pessoas com gripe A, só detetaremos 35 (teste positivo). Na maioria (65) teremos um resultado negativo para gripe A. Ou seja, ainda que se tenha um teste negativo, se temos os sintomas gripais, a causa pode ser sempre a gripe A.

E o que é mais importante: os cuidados recomendados são os mesmos, independentemente do tipo de gripe. Por esta razão, não há utilidade em fazer um teste diagnóstico numa gripe leve ou moderada.

Como pode evoluir a gripe A?

Com os dados disponíveis dos milhares de casos detetados em todo o mundo até agora, pode-se afirmar que a imensa maioria das pessoas têm esta gripe com sintomas leves ou moderados. Deve manter-se uma vigilância especial sobre a evolução dos sintomas em pessoas com doenças crónicas descompensadas, crianças com menos de seis meses e em doentes com riscos maiores (imunodeprimidos).

Como podemos atuar para prevenir o contágio?

As recomendações básicas são duas:

1. A lavagem frequente de mãos (por exemplo, lavar as mãos 10 vezes por dia diminui a metade o risco de contágio).
2. A higiene respiratória (tossir ou espirrar sobre um lenço de papel descartável e lavar as mãos a seguir, tossir ou espirrar sobre o braço se não se dispõe de lenço para evitar o contacto com a mão, evitar contactos próximos ou íntimos quando os sintomas da doença são evidentes).

Não é claro se o uso de máscaras evita a propagação da epidemia. Só se recomenda o seu uso às pessoas doentes enquanto estão em contacto com outras pessoas, assim como aos seus cuidadores. Igualmente não é claro se o uso de fármacos como oseltamivir (Tamiflu®) ou zanamivir (Relenza®) pode prevenir o contágio. Existem alguns estudos em instituições fechadas e em contactos familiares com benefícios muito pequenos. Tendo em conta que se trata de uma gripe leve e que estes fármacos têm efeitos secundários, em geral, não se recomenda o seu uso.

A vacina contra a gripe comum não funciona para a gripe A. Ainda não está terminada a produção de uma vacina para a nova gripe com garantias totais de segurança e eficácia. A situação atual, em relação com o número de pessoas afetadas e o número de mortes, não justifica alarme social.

Que fazer se aparecem sintomas?

Os sintomas são os mesmos que os da gripe de todos os anos. A gripe, como diz a sabedoria popular, *“dura sete dias com tratamento e uma semana sem ele”*.

Só as pessoas que tenham problemas graves, exigem assistência médica: dificuldade de respirar, dor importante no peito, alterações da consciência (sensação de atordoamento ou desmaio), agravamento repentino ou agravamento passados 7 dias do início dos sintomas. No caso das crianças, com menos de 6 meses, a respiração acelerada ou a febre que dura mais de três dias (72 horas) tornam recomendável uma avaliação médica.

Contudo, provavelmente, a maior parte das pessoas terão sintomas leves e recorrer ao médico não trará nenhum benefício. Antes pelo contrário: a saturação dos centros de saúde e hospitais pode dificultar uma correta atenção aos doentes graves, por gripe ou por outros problemas de saúde.

Portanto, nas pessoas sãs que apresentem um quadro gripal sem qualquer indicador de complicações pode bastar um autocuidado nos seus domicílios com as medidas habituais: boa hidratação, boa alimentação e boa higiene.

Se alguém está doente, nos cinco primeiros dias, não convém frequentar lugares cheios de gente para evitar contagiar outras pessoas. E recordar as medidas recomendadas: não “tossir sobre” os outros, espirrar na manga ou num lenço de um só uso e lavar as mãos várias vezes por dia.

Se aparecem sintomas, é necessário tomar algum tratamento?

Ainda que a febre não seja perigosa só por si, os antipiréticos como o paracetamol ou o ibuprofeno podem ser úteis para aliviar o mal-estar que esta produz. Os medicamentos antivirais demonstraram muito pouca eficácia nas infeções por vírus gripais comuns, diminuindo em menos de um dia a duração dos sintomas. Em relação a esta gripe não há estudos que demonstrem a sua eficácia.

Por estas razões, o seu uso deverá ser restringido aos doentes que sofram complicações ou àqueles com alto risco de as ter. Numa pessoa saudável, os riscos por efeitos adversos do fármaco podem superar os seus benefícios

E no caso de gravidez?

Sempre se soube que a gravidez pressupõe um pequeno aumento do risco para as complicações da gripe (qualquer tipo de gripe). No caso de febre ou sintomas de gripe, é recomendável consultar com um profissional de saúde. De qualquer modo, o risco continua a ser baixo e a grande maioria das gravidezes decorre de forma saudável.

Conclusão

Durante a pandemia de gripe A continuará a haver enfartes de miocárdio, apendicites, insuficiências cardíacas, diabetes, crises de asma, doenças psiquiátricas, fraturas da anca, acidentes e muitos outros problemas de saúde que requerem atenção dos profissionais da saúde.

O comportamento sereno, paciente e tranquilo dos doentes, dos meios de comunicação, dos profissionais de saúde, dos dirigentes políticos e dos detentores de cargos com responsabilidade na planificação e gestão do Sistema Nacional de Saúde é essencial para que funcionem bem os serviços de saúde e estes se possam dedicar aos doentes que o necessitem.