



ACS - 05 de agosto



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde JE



Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - Nº 577

Guia para prevenir e enfrentar a gripe A

O pico da transmissão da nova gripe, com cerca de 40 mil gaúchos infectados, deve ocorrer nos próximos dias. Os médicos são enfáticos em relação a duas recomendações: não se apavore e previna-se. O vírus A H1N1 tem agressividade semelhante ao da influenza comum, que circula todos os anos, e não há motivo para pânico.

Para evitar complicações e a superlotação das unidades de saúde, a recomendação mais útil, prática e eficiente é lavar as mãos. Limpe-as com água e sabão ou álcool em gel constantemente. Mantenha suas atividades diárias, com o cuidado de adotar as medidas básicas de prevenção.

O TRATAMENTO

A gripe comum e a gripe A são causadas por diferentes subtipos do vírus influenza. Os sintomas são muito parecidos e se confundem. A indicação é de que pacientes com febre repentina acima de 38°C, dores no corpo e dificuldades para respirar procurem atendimento médico. Antivirais como o Tamiflu não devem ser consumidos sem a autorização de um médico. Aos pacientes gripados, recomenda-se que fiquem em casa, resguardados por sete dias, contados desde o aparecimento dos sintomas. Os cuidados devem ser redobrados por aqueles que se enquadram nos grupos de risco, como crianças, idosos, cardiopatas, diabéticos e obesos.

Dicas

- A criança que não estiver completamente sadia deve ficar em casa, em repouso, para evitar qualquer doença.
- Evite o contato de seu filho com amigos gripados e locais com muita gente. Prefira atividades em casa e ao ar livre em dias menos frios e de sol.
- As crianças precisam da mesma quantidade de roupas de um adulto. Fique de olho na mudança de temperatura.
- Busque atendimento em hospitais apenas em caso de dificuldades respiratórias ou sintomas da gripe A.
- Responda as perguntas. Explique que o vírus se prolifera quando as pessoas estão mais próximas e que é preciso evitar locais cheios para se proteger.
- Aproveite o momento para educar sobre medidas de higiene. Fale sobre a importância de lavar sempre as mãos, cobrir o nariz com lenço de papel para espirrar e se alimentar bem. A conversa pode ser um incentivo para práticas que poderão ser levadas para a vida toda.

Fontes: Celito Mengarda, psicólogo, Claudio Stadnik, professor de Infectologia da Ulbra, Francisco Paz, diretor do Centro Estadual de Vigilância em Saúde, José Paulo Ferreira e Juarez Cunha, pediatras, Ricardo Ariel Zimerman, vice-presidente da Associação Gaúcha de Infecção Hospitalar, Ministério da Saúde, Associação Médica Brasileira, Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos e Organização Mundial da Saúde