pdf.pdf 1 22/04/2019 17:16:58

Reforce a proteção com medidas preventivas

Os médicos imunologistas afirmam que não há outra medida protetiva que substitua a vacina. No entanto, diversas atitudes favorecem a prevenção da gripe. Conheça as principais:

- Mantenha a higiene constante das mãos: lave-as com água e sabão e, quando não for possível, use álcool gel
- Evite contato com as mucosas
- Evite lugares fechados, sem ventilação
- Não compartilhe objetos pessoais como copos, talheres e toalhas
- Cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao espirrar ou tossir
- Higienize com frequência computadores e outros equipamentos eletrônicos que costumam ser compartilhados, como tablet e telefone celular
- Mantenha os ambientes sempre bem arejados, até mesmo em dias mais frios
- Mantenha uma alimentação saudável e consuma regularmente alimentos ricos em vitamina C, como laranja, acerola e morango, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico

Entenda a diferença

Gripe ou resfriado? Sintomas comuns

Gripe	Resfriado
Febre usualmente alta	Tosse
Calafrios	Congestão nasal
Dores musculares	Coriza
Tosse	Dor no corpo
Dor de garganta	Dor leve de garganta
Queda no estado geral de saúde	

Fontes: Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Hospital Israelita Albert Einstein e Hospital Infantil Sabará.

Unimed somos coop

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

pdf.pdf 2 22/04/2019 17:16:58

Gripe: a importância da prevenção

Com a queda nas temperaturas, aumenta a incidência de gripe. É justamente nos meses mais frios do ano que a prevenção da doença torna-se ainda mais importante. Por isso, anualmente, o Ministério da Saúde promove a campanha nacional de vacinação contra a gripe em todo o território nacional logo que os termômetros começam a descer.

Em 2019, devido aos casos que foram registrados nas regiões Norte e Sudeste em período atípico (fim do verão), o governo antecipou a vacinação que combate o vírus influenza. Com a meta de imunizar 58,6 milhões de brasileiros, a campanha é destinada a diferentes públicos, que recebem a vacina gratuitamente nos postos de saúde.

A principal mudança em relação ao ano anterior é a ampliação de idade do público infantil. Até o ano passado, as crianças com idades entre seis meses e cinco anos incompletos podiam receber a vacina. Dessa vez, quem tem um ano a mais, ou seja, seis anos incompletos, também entra na lista.

Veja quem é considerado público prioritário, seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS):

- Crianças de 6 meses até 5 anos, 11 meses e 29 dias de idade
- Gestantes
- Puérperas (mulheres que deram à luz nos últimos 45 dias)
- Idosos (a partir dos 60 anos)
- Portadores de doenças crônicas, como asma e hepatites
- Pessoas em condições especiais, como transplantados e com síndrome de Down
- Trabalhadores da área da saúde
- Professores de escolas públicas e privadas
- Povos indígenas
- População privada de liberdade, incluindo adolescentes e jovens de 12 a 21 anos sob medida socioeducativa
- Funcionários do sistema prisional

É importante ressaltar que até mesmo quem está fora dessa lista prioritária pode se beneficiar com a vacina. Crianças maiores de 6 anos e adultos, por exemplo, encontram as doses na rede privada de imunização.

Vacina segura

Juntamente com as informações que visam conscientizar a população sobre a importância de aderir à campanha de vacinação, o Ministério da Saúde e os profissionais da área estão empenhados em combater as notícias falsas e reforçam a mensagem de que a vacina é totalmente segura e muito eficiente no combate à doença, que pode evoluir para complicações mais graves, como a pneumonia, e causar até a morte.

Os médicos orientam que apenas quem estiver com febre deve adiar a vacinação por alguns dias, até que o quadro seja revertido, para que não haja confusão de uma possível reação à vacina com manifestações de alguma doença. No caso de pessoas com alergia grave a ovo ou com histórico de reação grave anterior à vacina, é recomendada uma avaliação médica prévia.

Para todos os imunizados, o que pode acontecer é o surgimento de algumas reações. As mais comuns são dor no local da aplicação, mal-estar e febre. No entanto, é muito importante ressaltar que a vacina não desencadeia gripe, pois os pedaços de vírus usados em sua fabricação estão inativados e não causam nenhum problema à saúde de quem a recebe.

Imunize-se todos os anos

Mesmo quem foi vacinado no ano passado deve receber novamente o imunizante. Isso porque o vírus influenza sofre mutações e a circulação dos subtipos muda regularmente. Para que seja eficaz ao sistema imunológico da população, as vacinas passam por pequenas mudanças a cada ano e são elaboradas de acordo com os subtipos prevalentes.

Fica a cargo da Organização Mundial da Saúde (OMS) definir quais são as cepas de influenza que devem entrar na composição, a partir do monitoramento dos tipos de vírus em circulação no mundo. A vacina disponível na rede pública em 2019 é trivalente e combate os seguintes vírus:

A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09

A/Switzerland/8060/2017 (H3N2)

B/Colorado/06/2017 (linhagem B/Victoria/2/87)

Em relação à versão de 2018, duas das três cepas que compõem o imunobiológico foram alteradas para proteger a população dos subtipos do vírus da gripe que mais circularam no último ano no Hemisfério Sul. O vírus que se manteve inalterado foi apenas o H1N1.