

## **Gripe H1N1: o que é, sintomas, tratamentos e como prevenir**

### **O que é Gripe H1N1?**

A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe suína, o H1N1 é um subtipo do Influenza A, que se tornou conhecido quando afetou grande parte da população mundial entre 2009 e 2010.

Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema da gripe H1N1 é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte.

### **Entenda as diferenças entre a gripe H1N1 e a comum**

Quanto tempo dura o período de contágio da doença?

O período de incubação do vírus é de três a cinco dias, quando começa a manifestação dos sintomas. Porém, também é possível que uma pessoa tenha a doença de uma forma assintomática, sem apresentar nenhuma reação. Durante o período de incubação ou em casos de infecções assintomáticas, o paciente também pode transmitir a doença. O período de transmissão do vírus em crianças é de até 14 dias, enquanto que nos adultos é de até sete dias. A doença pode começar a ser transmitida até um dia antes do início do surgimento dos sintomas. O período de maior risco de contágio é quando há sintomas, sobretudo febre.

### **Pandemia**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao todo 207 países e demais territórios notificaram casos confirmados de gripe H1N1 entre 2009 e 2010, quando houve a pandemia da doença. Durante este período, foram quase nove mil mortos em decorrência da gripe H1N1.

O surto começou no México, onde uma doença respiratória alastrou-se pela população e chegou rapidamente aos Estados Unidos, Canadá e, depois, para o restante do mundo – devido às viagens aéreas.

### **Casos da gripe no Brasil**

Em 2017, foram registrados 394 casos e 66 óbitos por influenza no país. Desse total, 25 casos e 7 mortes foram por H1N1, 244 casos e 30 óbitos por H3N2, 81 casos e 24 óbitos por influenza B, e 44 casos e 5 mortes por influenza A não subtipada. Em todo o ano de 2017, foram registrados 2.691 casos e 498 óbitos por influenza.

Em 2018, até 14 de abril, foram registrados 392 casos de influenza em todo o país, com 62 óbitos. Do total, 190 casos e 33 óbitos foram por H1N1. Em relação ao vírus H3N2, foram registrados 93 casos e 15 óbitos. Ainda foram registrados 62 casos e 6 óbitos por influenza B e os outros 47 casos e 8 óbitos por influenza A não subtipado.

### **Existem diferenças entre o H1N1, H2N3 e o H3N2?**

Não há grandes diferenças no que diz respeito a que doenças causam, como se prevenir e como tratar. A diferença entre os três subtipos de vírus está nas proteínas específicas que cada um tem em sua superfície.

Eles são cepas diferentes do mesmo vírus, com características semelhantes. Recentemente, o Ministério da Saúde revelou que vírus H2N3 não existe no Brasil.

## **Causas**

As primeiras formas do vírus H1N1 foram descobertas em porcos, mas as mutações conseguintes o tornaram uma ameaça também aos seres humanos. Como todo vírus considerado novo, para o qual não costumam existir métodos preventivos, o vírus mutante da gripe H1N1 espalhou-se rapidamente pelo mundo.

A transmissão ocorre da mesma forma que a gripe comum, ou seja, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva, tosse ou espirro, principalmente. Após ser infectada pelo vírus, uma pessoa pode demorar de um a quatro dias para começar a apresentar os sintomas da doença. Da mesma forma, pode demorar de um a sete dias para ser capaz de transmiti-lo a outras pessoas.

## **Fatores de risco**

A gripe H1N1, como qualquer gripe, pode afetar pessoas de todas as idades, mas, no período em que houve a pandemia, notou-se que o vírus infectou mais pessoas entre os cinco e os 24 anos. Foram poucos os casos de gripe H1N1 relatados em pessoas acima dos 65 anos de idade.

### **Os principais grupos de risco são:**

- Gestantes
- Trabalhadores da área da saúde
- Povos indígenas
- Pessoas com mais de 60 anos
- População privada de liberdade e funcionários do sistema prisional
- Pessoas portadoras de doenças respiratórias, cardíacas, renais, hepáticas e neurológicas crônicas
- Pessoas com diabetes
- Pessoas com síndrome de Down
- Pessoas com obesidade (grau III)
- Transplantados.

Os demais fatores de risco seguem a mesma linha daqueles enumerados para outros tipos de grupo:

- Permanecer em locais fechados e com um aglomerado de pessoas
- Levar as mãos à boca ou ao nariz sem lavá-las antes
- Permanecer em contato próximo com uma pessoa doente.

## **Sintomas de Gripe H1N1**

Os sinais e sintomas da gripe H1N1 são muito parecidos com os da gripe comum, mas podem ser um pouco mais graves e costumam incluir algumas complicações também.

### **Veja:**

- Febre alta
- Tosse
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Falta de ar
- Espirros
- Dor na garganta

- Fraqueza
- Coriza
- Congestão nasal
- Náuseas e vômitos
- Diarreia.

As complicações decorrentes da gripe H1N1 são comuns em pessoas jovens, o que é bastante difícil de acontecer em casos de gripe comum.

A insuficiência respiratória é um sintoma frequente da gripe H1N1 que não é devidamente tratada. Em casos graves, ela pode levar o paciente à morte.

### **Buscando ajuda médica**

É importante buscar ajuda médica se os sintomas forem muito intensos nas primeiras 48 horas, se a pessoa apresentar dispnéia (falta de ar) e se os sintomas persistirem por mais de sete dias.

### **Na consulta médica**

Especialistas que podem diagnosticar gripe H1N1 são:

- Clínico geral
- Infectologista
- Pneumologista

### **Diagnóstico de Gripe H1N1**

A suspeita de gripe H1N1 ocorre em pessoas com quadro de sinais e sintomas compatíveis aos de gripe, mas com as complicações típicas da H1N1. Nestes casos, o médico deverá coletar uma amostra de secreção do paciente e enviá-la para análise minuciosa no laboratório.

### **Tratamento de Gripe H1N1**

O principal tratamento para qualquer cepa do vírus influenza é feito com o uso do antiviral à base de fosfato de Oseltamivir (Tamiflu), que somente deve ser usado com prescrição médica.

Como em toda gripe, os tratamentos são sintomáticos, com antitérmicos, analgésicos, expectorantes, que controlam os sintomas da doença, como febre e dores. Os antivirais só devem ser utilizados sob prescrição médica, para caso específicos.

Além disso, é indicado que o paciente permaneça em repouso, consuma bastante líquido e tenha uma dieta equilibrada.

Somente um médico pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correta e a duração do tratamento. Siga sempre à risca as orientações do seu médico e NUNCA se automedique. Não interrompa o uso do medicamento sem consultar um médico antes e, se tomá-lo mais de uma vez ou em quantidades muito maiores do que a prescrita, siga as instruções na bula.

### **Gripe H1N1 tem cura?**

Geralmente o prognóstico é bom, mas em alguns casos, dependendo da gravidade, a gripe H1N1 pode levar a óbito. Contudo, quando o paciente segue o tratamento indicado pelo médico tem uma completa resolução do quadro.

### **Complicações possíveis**

As principais complicações decorrente de gripe H1N1 são:

- Pneumonia viral
- Pneumonia bacteriana secundária
- Insuficiência respiratória.
- As formas graves podem levar à morte e, geralmente, ocorrem nos pacientes de risco.

### **Convivendo/ Prognóstico**

O paciente deve repousar e ficar em casa, isso ajuda na recuperação e evita transmitir o vírus aos amigos e familiares.

Beber bastante água e uma boa alimentação também são necessários para uma melhor recuperação.

É importante que o paciente não passe muito tempo deitado, para que possa haver uma melhor ventilação em seus pulmões.

### **Prevenção**

A prevenção de gripe H1N1 segue as mesmas diretrizes da prevenção de qualquer tipo de gripe, só que o cuidado deve ser redobrado:

- Evite manter contato muito próximo com uma pessoa que esteja infectada
- Lave sempre as mãos com água e sabão e evite levar as mãos ao rosto e, principalmente, à boca
- Leve sempre um frasco com álcool-gel para garantir que as mãos sempre estejam esterilizadas
- Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma bastante verduras e frutas. Beba bastante água
- Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas, copos, talheres e travesseiros
- Se achar necessário, utilize uma máscara para proteger-se de gotículas infectadas que possam estar no ar
- Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas
- Verifique com um médico se há necessidade de tomar a vacina que já está disponível contra a gripe H1N1.

### **Vacinação**

A vacina da gripe está disponível na rede pública para gestantes, pessoas com 60 anos ou mais, profissionais de saúde, mulheres que tiveram filhos a menos de 45 dias, crianças de 6 meses a 4 anos de idade, pessoas com doenças crônicas e indígenas.

As vacinas são trivalentes, ou seja, imuniza contra três tipos de vírus diferentes. A composição da vacina é recomendada anualmente pela OMS, com base nas informações recebidas de todo o mundo sobre a prevalência das cepas circulantes. Dessa forma, a cada ano a vacina da gripe muda, para proteger contra os tipos mais comuns de vírus da gripe naquela época.

A campanha nacional de vacinação contra a gripe de 2018 começou no dia 23 de abril. A meta do governo é imunizar 54 milhões de pessoas, que fazem parte do grupo prioritário, até o dia 1º de julho.

**Fonte:**

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/gripe-h1n1>