

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O VÍRUS INFLUENZA A (H1N1)

Tradução e adaptação para português do Documento

“Frequently asked questions on influenza virus A (H1N1)” - ECDC - update 25 June 2009

P1. O Que é o vírus influenza A (H1N1)?

A actual epidemia de Gripe A (H1N1), é provocada por um novo subtipo do vírus da gripe que afecta os seres humanos, o vírus contém genes de porcos, aves e de vírus influenza humana, numa combinação que nunca tinha sido observada antes em qualquer parte do mundo. Este novo vírus resulta de uma combinação de dois vírus influenza suína que continham genes de origem aviária e humana. Não existem provas que esta recombinação tenha ocorrido no México.

P2. Qual é a diferença entre o novo vírus da Gripe A (H1N1) e a Gripe Suína?

A Gripe suína típica, é uma infecção viral aguda do tracto respiratório em porcos, causada pelo vírus influenza tipo A. A taxa de mortalidade é baixa nos porcos e a sua recuperação geralmente ocorre dentro de 7-10 dias. A gripe suína também ocorre em aves selvagens, aves de capoeira, cavalos e seres humanos, mas a transmissão entre espécies é considerada um evento raro. Até agora três subtipos do vírus influenza tipo A foram encontrados em suínos: H1N1, H1N2 e H3N2.

As infecções virais da Gripe Suína em seres humanos foram detectadas ocasionalmente desde o final dos anos 1950, geralmente em pessoas expostas directamente aos porcos (por exemplo, pessoas que trabalhavam em explorações de porcos, etc.) Na Europa, foram registados desde 1958 um total de 17 casos. Nos E.U.A. em 1976, um surto da Gripe suína em seres humanos foi detectado entre os recrutas, de um acampamento militar em Fort Dix, Nova Jersey. Uma ligação entre porcos e pessoas foi considerada como provável, mas nunca foi estabelecida, tendo se verificado mais de 200 casos de doença, dos quais resultaram 12 internamentos e 1 morte.

Em contraste com o típico vírus da Gripe suína, o novo vírus da Gripe A (H1N1) transmite-se de pessoa a pessoa.

P3. Quais são os sintomas da Gripe A (H1N1)?

Os sintomas da Gripe A (H1N1) em seres humanos são geralmente semelhantes aos sintomas da gripe sazonal humana:

- Febre;
- Sintomas respiratórios, como tosse ou rinorreia;
- Dor de garganta;
- Possivelmente outros sintomas, tais como:
 - Corpo dores (especialmente dores musculares);
 - Cefaleias;
 - Arrepios;
 - Fadiga;
 - Vômitos ou diarreia (não são típicos de gripe, mas foram relatados por alguns dos recentes casos da nova gripe);

Em alguns casos, podem ocorrer complicações graves, mesmo em pessoas saudáveis que ficam infectadas com o vírus.

P4. Como é que as pessoas ficam infectadas com o vírus Gripe A (H1N1)?

As pessoas ficam infectadas com o vírus da Gripe A (H1N1), da mesma forma que na gripe sazonal. Propaga-se de pessoa para pessoa através de gotículas da tosse ou espirro de uma

pessoa que está infectada; indirectamente através das gotículas ou das secreções do nariz e da garganta que sujam as mãos e superfícies de contacto, que, em seguida, são tocadas por outras pessoas que as levam à sua própria boca ou nariz.

P5. Qual é o período de incubação? Durante quanto tempo pode uma pessoa infectada propagar o vírus para outras pessoas?

Os inquéritos em curso sugerem que o período de incubação é de 1 a sete dias. No momento actual, acredita-se que este vírus tem as mesmas propriedades em termos de propagação do que o vírus da gripe sazonal, isto é na gripe sazonal os adultos que estão doentes podem infectar outros durante cerca de 5 dias após os sintomas terem começado, e as crianças podem propagar o vírus aproximadamente durante sete dias após os sintomas terem começado. No entanto, é prudente considerar como infeccioso todo o período em que a pessoa apresenta sintomas.

P6. Este vírus da gripe pode ser transmitido ao homem por comer carne de porco e produtos derivados?

Não. O vírus da gripe não é transmitido pela ingestão de carne de porco, confeccionada adequadamente, ou pelos seus produtos derivados. A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (AESA) e Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças não têm conhecimento de quaisquer provas científicas que sugiram que os vírus da gripe A (H1N1) possam ser transmitidos aos seres humanos através do consumo de carne de porco e de produtos seus derivados.

Independentemente da actual epidemia, devem ser mantidas as boas práticas de segurança alimentar, não comendo carne crua de forma a evitar possíveis riscos de doenças de origem alimentar. São sempre recomendadas as práticas adequadas de higiene alimentar, que determinam a prática da lavagem das mãos antes de cozinhar, a lavagem adequada de todas as superfícies e equipamentos da cozinha com detergente depois de manusear carne crua. A carne de porco deve ser cozinhada, até atingir uma temperatura interna de 70°C, temperatura adequada para eliminar vírus e bactérias.

P7. Este vírus da gripe pode transmitir-se entre os seres humanos e os porcos?

As autoridades canadenses relataram no dia 2 de Maio de 2009 que um trabalhador agrícola infectou com o vírus influenza A (H1N1) numa suinicultura em Alberta, no Canadá. No dia 3 de Maio de 2009 cientistas da Organização Mundial de Saúde confirmaram que havia risco que a doença pode-se também infectar pessoas que trabalhassem em suiniculturas ou em matadouros. No passado, foram documentados vários casos de transmissão entre pessoas e porcos infectados com gripe. No entanto, não existem quaisquer provas científicas que sugiram que os vírus da gripe A (H1N1) possam ser transmitidos aos seres humanos através do consumo de carne de porco e de produtos seus derivados. (ver P6)

P8. Existe uma vacina contra o vírus influenza A (H1N1)?

Embora exista uma vacina disponível para proteger os porcos da gripe suína, ainda não há uma vacina para proteger os seres humanos da do vírus da Gripe A (H1N1). A vacina está em desenvolvimento (ver também P9).

P9. A vacina contra a gripe sazonal humana é eficaz contra o vírus influenza A (H1N1)?

Existem algumas semelhanças entre os vírus influenza H1N1 humanos da gripe sazonal (cobertos pela vacina da Gripe sazonal) e os novos vírus influenza A (H1N1), mas recentes evidências apontam para a não existência de protecção cruzada.

P10. O vírus influenza A (H1N1) pode ser tratado?

Até agora, a maioria dos casos de Gripe A (H1N1) são leves e, provavelmente, a maioria dos doentes recuperam por si mesmos. As evidências actuais sugerem que o vírus influenza A (H1N1) é susceptível aos inibidores da neuraminidase, o oseltamivir, Tamiflu® e o zanamivir, Relenza®, mas resistente aos antivirais mais antigos (amantidina). Os antivirais podem aliviar os sintomas e diminuir o curso da doença.

P11. Qual é a situação na Europa?

A situação está em constante evolução, pelo que para se manter actualizado deve consultar os sítios da [Direcção Geral de Saúde](#), do [Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças](#), da [Organização Mundial da Saúde](#) e da [Administração Regional de Saúde do Algarve, IP](#).

P12. O que é que está a ser feito, acerca desta situação?

Na União Europeia, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças está a seguir a situação epidemiológica e a avaliar os riscos, actualizando diariamente no website do Centro a informação disponível, e publicando documentos de orientação técnica, de informação sobre medidas de protecção a adoptar, de informação aos viajantes, orientações para a gestão de casos e de contactos entre outros. Foi desenvolvida uma definição de caso, aprovado pela Comissão Europeia, que é utilizado para a notificação dos casos diários ao nível da UE. Todos Estados-Membros da EU reforçaram a sua capacidade de diagnosticar o vírus.

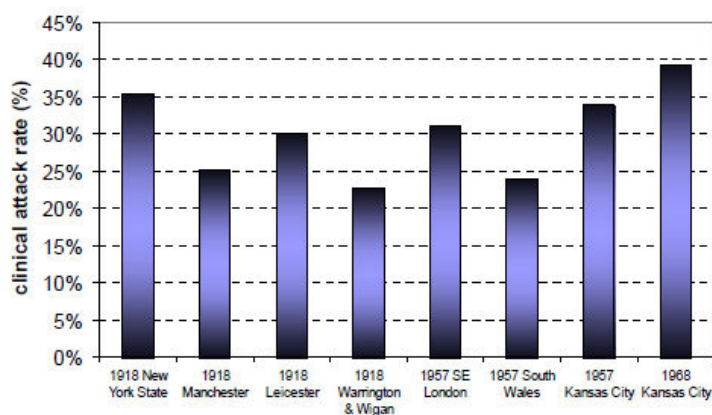
A Comissão Europeia está a trabalhar em estreita ligação com os Estados-Membros da União Europeia sobre todas as questões que envolvem o Sistema de Alerta Rápido de Resposta (EWRS). O “Health Security Committee”, está reunido para discutir a situação, e a “Global Health Security Initiative” tem trocado informações sobre o estado da actual situação e sobre as medidas a tomar. Os Ministros da Saúde da UE realizaram uma reunião extraordinária para debater a situação em 30 de Abril de 2009, que reforçou a necessidade de a UE a trabalhar em conjunto e unir esforços.

Os “Centers for Disease Control and Prevention (CDC)” dos E.U.A, em Atlanta, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças, a Comissão Europeia, juntamente com os seus Estados-Membros e o Gabinete Regional da Organização Mundial de Saúde para a Europa acompanham e avaliam de perto a situação. As autoridades de saúde do México estão a tomar uma série de medidas de controlo e gestão do foco, encerrando escolas, aconselhando as pessoas a evitar grandes ajuntamentos e distribuindo máscaras e medicamentos antivirais e recomendações sobre as medidas de higiene para evitar a propagação da gripe. Nos E.U.A. as autoridades da saúde pública têm implementado respostas de emergência, têm estado a enviar medicamentos antivirais, equipamentos de protecção individual e dispositivos de protecção respiratória para todos os Estados e territórios da União, ajudando-os a responder ao surto. Os EUA emitem regularmente informações actualizadas e orientações em resposta à rápida evolução da situação.

P13. O desenvolvimento de uma pandemia: como é que a gripe se pode espalhar?

Um dos componentes da definição de um vírus pandémico, é que é um novo vírus da gripe, por isso, muitas pessoas, se não a maioria das pessoas, têm pouca imunidade ao vírus (menos que à gripe sazonal habitual), não se conhecendo ainda qual será a proporção de pessoas nessa situação. Muitas das pessoas infectadas durante uma pandemia não apresentarão sintomas (infecção assintomática) e muitas outras terão sintomas ligeiros. No entanto, uma pequena percentagem terá sintomas mais graves, devendo ser internada e uma percentagem mais pequena poderá falecer de complicações. A melhor maneira de estimar a proporção de uma nova pandemia, é analisar as anteriores, as de 1918, de 1957 e de 1968. Estas três pandemias diferiram em muitas das suas características, especialmente na gravidade.

Figure 1. Examples of clinical attack rates from previous pandemics



Source. We are grateful to the UK Department of Health and the Health Protection Agency for this presentation.

Na Figura 1, estão representadas várias taxas de ataque para toda a população, i.e., pessoas que realmente tinham sintomas.

É importante notar que uma taxa de ataque de 50% significaria uma taxa de infecção muito superior (cerca de 85%) devido ao facto de existirem muitas pessoas com infecções assintomáticas (pessoas que não apresentem sintomas). Assim, para uma taxa de ataque média de 25% a 35%, teríamos uma taxa de infecção de 50% da população, tendo em conta as infecções assintomáticas.

Mais informações podem ser encontradas em:

http://www.ecdc.europa.eu/en/files/pdf/Health_topics/The_way_flu_spreads.pdf

P14. O que devo fazer se quiser viajar para as áreas com casos relatados?

A Directora-Geral da Organização Mundial de Saúde na sua declaração de 27 de Abril de 2009 recomendou a não restrição de viagens internacionais, embora tivesse considerado prudente que as pessoas que estejam doentes adiem as suas viagens internacionais. Qualquer pessoa que desenvolva sintomas a seguir a uma viagem internacional deve procurar cuidados médicos (Em Portugal ficar em casa e telefonar para a linha Saúde 24, 808 24 24 24).

As pessoas que pretendam viajar para áreas com casos relatados de vírus influenza A (H1N1) devem ser informadas dos riscos de adquirir a doença, sendo aconselhados a consultar as páginas da Internet da OMS, dos Ministérios dos Negócios Estrangeiros dos países para onde viajam ou de institutos de saúde pública desses países. Todos os viajantes são aconselhados a seguirem, algumas medidas de higiene geral, tais como:

- Evitar o contacto íntimo com pessoas doentes. Se ficarem doentes, manter distância das outras pessoas para as proteger de adoecer também;
- Ficarem em casa, não irem ao trabalho, à escola, e evitem as visitas enquanto estiverem doentes. Esta medida ajudará a impedir que outros tenham a doença.
- Afastamento social, evitando aglomerações ou grandes encontros.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar. Esta medida ajudará que as pessoas que contacta possam ficar doentes. Ponha, os lenços usados no lixo depois de usá-los.
- Lavar as mãos irá ajudar a protegê-lo dos micróbios. Devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar. Na falta de água e sabão, usar uma solução de limpeza à base de álcool. Evitar tocar os olhos, o nariz ou a boca, uma vez que os micróbios são geralmente propagados quando uma pessoa

toca em algo que está contaminado com micróbios e, de seguida, toca os olhos, o nariz ou a boca.

P15. Que cuidados devem ter as pessoas que regressaram de áreas com casos notificados?

Os Viajantes que regressem de áreas com casos notificados devem vigiar a sua saúde e contactar a linha de Saúde 24, se no prazo de sete dias após o regresso, tiverem:

- Febre;
- e um ou mais dos seguintes sintomas
- Sintomas respiratórios, como tosse ou rinorreia;
- Dor de garganta;
- Possivelmente outros sintomas, tais como:
 - Corpo dores (especialmente dores musculares)
 - Cefaleias
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia (não são típicos de gripe, mas foram relatados por alguns dos recentes casos da nova gripe)

P16. O que devo fazer para me proteger de ficar com Gripe?

Não existe, ainda, nenhuma vacina disponível contra a Gripe A, pelo que primeiro e mais importante: lavar as mãos. Procurar ter um bom estado de saúde. Dormir adequadamente, ser fisicamente activo, lidar com o stress, beber líquidos em abundância, e comer alimentos nutritivos. Tentar não tocar em superfícies que possam estar contaminadas com o vírus da gripe. Evitar um contacto íntimo com as pessoas que estão doentes.

P17. Que superfícies são mais susceptíveis de serem fontes de contaminação?

Os vírus podem ser disseminados, quando uma pessoa toca em algo que esteja com micróbios e, a seguir, toca nos olhos, no nariz ou na boca. As gotículas de tosse ou espirro de uma pessoa infectada propagam-se através do ar. Os germes podem ser disseminados, quando uma pessoa toca as gotículas respiratórias de outra pessoa sobre uma superfície como uma secretária, por exemplo, e toca depois os seus próprios olhos, a boca ou o nariz antes de lavar as mãos.

P18. Que limpeza doméstica deve ser feita para prevenir a propagação do vírus da gripe?

É importante manter todas as superfícies limpas, especialmente as mesas-de-cabeceira, as superfícies das casas de banho e os móveis da cozinha, limpando-as adequadamente com um desinfetante doméstico, de acordo com as instruções inscritas no rótulo do produto.

P19. Se estiver doente, qual é a melhor maneira de não propagar o vírus?

Se você estiver doente, com um caso confirmado de Gripe, deve seguir as indicações dos serviços de saúde, limite o seu contacto com outras pessoas, tanto quanto possível. Não vá ao trabalho ou à escola, aguarde sete dias ou até que os sintomas desapareçam (consoante o período que for mais longo).

- Cubra o nariz e a boca com um lenço quando tossir ou espirrar. Deite o lenço usado no caixote do lixo.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar. As soluções desinfetantes à base de álcool também são eficazes.

P20. Qual é a melhor técnica para lavar as minhas mãos para evitar a gripe?

Lavar as mãos frequentemente irá ajudar a protegê-lo dos germes. Lave-as com sabão e água, ou limpe-as produto de limpeza à base de álcool. Recomendamos que, quando lave as suas mãos - com água morna e sabão - o faça durante 15 a 20 segundos. Se a água e sabão, não estiverem disponíveis, utilize um produto de limpeza à base de álcool ou toalhetes

descartáveis desinfetantes à base de álcool. Pode encontrá-los na maioria dos supermercados e farmácias. Se usar gel, esfregue as mãos até que o gel fique seco. O gel não precisa de água para operar; o álcool destrói os micróbios das suas mãos.