

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A INFLUENZA

Público alvo: profissionais do setor da saúde e população em geral.

O que é influenza?

Influenza, também chamada de gripe ou influenza sazonal, é uma doença respiratória causada pelos vírus influenza dos tipos A, B e C. Uma grande diversidade de vírus influenza circula pelo mundo, ou seja, de modo endêmico, cada qual aparecendo e ressurgindo em épocas distintas e conferindo letalidade variável. Os vírus influenza apresentam grande potencial para a ocorrência de surtos e epidemias. Os vírus influenza são nomeados de acordo com a variedade de sua hemaglutinina (H) e de sua neuroaminidase (N), por exemplo: H1N1, H3N2, etc. Tendo em vista a grande variedade de hemaglutininas (n= 18) e neuroaminidasas (n= 11), os vírus sofrem constantes mutações adaptativas em seus receptores, que lhes confere a habilidade de adentrar em outras células humanas e, por vezes, adquirir potencial pandêmico.

O vírus influenza é transmissível/contagioso?

Sim. Estudos mostraram que o vírus influenza pode se disseminar de pessoa para pessoa por meio das secreções respiratórias (nasal e/ou oral), ou seja, por meio de gotículas e/ou aerossol, especialmente pela tosse ou espirros das pessoas infectadas. Algumas vezes, as pessoas podem se infectar tocando objetos que estão contaminados com os vírus da influenza e depois tocando sua boca ou seu nariz.

Quais são os sinais e sintomas da Influenza?

Os sinais e sintomas de influenza/gripe incluem febre, tosse, garganta inflamada, coriza, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas relatam ainda diarreia e vômitos. Formas graves da doença (pneumonia, síndrome respiratória aguda grave (SRAG)) e mortes também são relatadas. A influenza pode causar piora de doenças crônicas já existentes. Os sinais e sintomas de influenza/gripe são semelhantes aos observados em outras doenças respiratórias como o resfriado comum (causado por rinovírus e outros vírus respiratórios) e a covid-19 (causada pelo vírus SARS-CoV-2). Veja o Quadro 1 para mais detalhes. Uma vez que os sinais e sintomas são semelhantes entre as doenças respiratórias, a confirmação etiológica se dá por meio do diagnóstico laboratorial.

Como alguém que está com influenza pode infectar outras pessoas?

As pessoas infectadas podem transmitir o vírus para outras pessoas a partir de o primeiro dia antes do desenvolvimento dos sintomas e até sete dias ou mais depois de adoecer.

O que posso fazer para evitar contrair influenza e ficar doente?

A primeira medida e a mais importante é lavar as mãos. Durma bem, pratique atividade física, controle seu *stress*, beba muito líquido e prefira alimentos nutritivos. Mantenha os ambientes limpos e ventilados. Tente não tocar superfícies que podem estar contaminadas com o vírus da gripe. Evite contato próximo com pessoas doentes. Evite aglomerações e ambientes fechados. Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal. No momento, existem vacinas trivalentes (que protegem contra três variantes circulantes) e quadrivalentes (que protegem contra quatro variantes circulantes). A vacina trivalente está disponível no SUS para os grupos de risco.

Existem ações cotidianas que podem ajudar a prevenir a disseminação dos vírus que causam doenças respiratórias, chamada de etiqueta respiratória. Para proteger sua saúde e de seus familiares você deve:

1. Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, jogando o lenço no lixo após o uso.
2. Lavar as mãos com frequência, usando água e sabão, especialmente após tossir ou espirrar. Produtos para desinfecção das mãos à base de álcool também são eficientes.
3. Evitar tocar seus olhos, nariz ou boca. Os vírus se transmitem dessa maneira.
4. Evitar contato próximo com pessoas doentes.
5. Manter os ambientes abertos e bem ventilados.
6. Usar máscaras corretamente.
7. Manter a caderneta de vacinação atualizada.

Se você contrair influenza é recomendado que você fique em casa, evitando ir ao trabalho ou à escola. Evite contato com outras pessoas, para não infectá-las.

Existem medicamentos para tratar a influenza?

Sim. É recomendado o uso de antivirais como oseltamivir ou zanamivir para tratamento e/ou prevenção da infecção pelo vírus influenza em pessoas consideradas de grupos de risco de adoecer ou evoluir com doença grave. Os medicamentos antivirais são medicamentos (comprimidos ou inaláveis) que combatem a gripe evitando que o vírus influenza se reproduza em seu corpo. Se você adoecer, os medicamentos antivirais podem

tornar sua doença mais branda e fazer com que você se recupere mais depressa. Eles também evitam complicações graves da influenza. Para o tratamento, os medicamentos antivirais funcionam melhor se forem administrados logo após a pessoa adoecer, ou seja, em até dois dias após o início dos sintomas.

Quais são as pessoas consideradas do grupo de risco de adoecer ou evoluir com doença grave pela influenza?

Pessoas com condições/fatores de risco, listados abaixo, são os mais vulneráveis às complicações da influenza/gripe.

- Grávidas em qualquer idade gestacional, puérperas até duas semanas após o parto (incluindo as que tiveram aborto ou perda fetal).
- Adultos ≥ 60 anos.
- Crianças < 5 anos (sendo que o maior risco de hospitalização é em menores de dois anos, especialmente os menores de seis meses, com maior taxa de mortalidade).
- População indígena aldeada ou com dificuldade de acesso aos serviços de saúde.
- Indivíduos menores de 19 anos de idade em uso prolongado de ácido acetilsalicílico (risco de síndrome de Reye).
- Indivíduos que apresentem comorbidades como:
 - › Pneumopatias (incluída asma).
 - › Pacientes com tuberculose de todas as formas.
 - › Cardiovasculopatias (excluindo hipertensão arterial sistêmica).
 - › Nefropatias.
 - › Hepatopatias.
 - › Doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme).
 - › Distúrbios metabólicos (incluindo diabetes *mellitus*).
 - › Transtornos neurológicos e do desenvolvimento que podem comprometer a função respiratória ou aumentar o risco de aspiração (disfunção cognitiva, lesão medular, epilepsia, paralisia cerebral, síndrome de Down, acidente vascular encefálico – AVE ou doenças neuromusculares).
 - › Imunossupressão associada a medicamentos (corticoide ≥ 20 mg/dia por mais de duas semanas, quimioterápicos, inibidores de TNF-alfa), neoplasias, HIV/aids ou outros.
 - › Obesidade (especialmente aqueles com índice de massa corporal – IMC ≥ 40 em adultos).

Durante quanto tempo a pessoa doente pode transmitir a influenza para outras pessoas?

As pessoas infectadas pelo vírus influenza podem ser consideradas potencialmente contagiantes durante todo o período em que manifestarem os sinais e sintomas e possivelmente por até sete dias depois do início da doença. As crianças, particularmente as menores, podem ser potencialmente contagiantes por períodos mais longos, por até 15 a 20 dias. Permaneça em casa até 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.

Quais superfícies podem ser fontes mais prováveis de infecção?

Os vírus podem ser transmitidos quando uma pessoa toca algum objeto contaminado e depois toca seus olhos, nariz ou boca. Gotículas de tosse ou espirro de pessoas infectadas se movem pelo ar (aerossol). Os vírus podem ser transmitidos quando uma pessoa toca gotículas da respiração de outras pessoas infectadas ou uma superfície, como uma mesa, e então toca seus olhos, boca ou nariz sem lavar as mãos.

Quanto tempo os vírus influenza sobrevivem fora do corpo?

Sabemos que alguns vírus e algumas bactérias podem sobreviver por 2 a 8 horas em superfícies como mesas, maçanetas de portas e outras. Lavar as mãos com frequência ajuda você a reduzir as chances de se contaminar a partir de superfícies.

Qual é o melhor meio para evitar transmitir o vírus pela tosse ou pelo espirro?

Se você estiver doente, limite ao máximo possível o contato com outras pessoas. Não vá ao trabalho ou à escola ou à academia e outros locais se estiver doente. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Isso pode evitar que as pessoas que estão perto de você adoçam. Jogue seus lenços de papel usados no lixo. Se não tiver lenços de papel, cubra com o braço a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar e, em seguida, lave as mãos. Faça isso a cada vez que tossir ou espirrar. Se você precisar sair de casa para ir ao médico ou ao serviço de saúde use máscara corretamente. Evite aglomerações e ambientes fechados.

Lavar as mãos evita contrair a influenza?

Lavar as mãos com frequência ajuda você a se proteger dos vírus e também das bactérias. Lave com água e sabão, ou limpe com soluções contendo álcool. Recomendamos que, ao lavar as mãos com água e sabão lave durante 15 a 20 segundos. Quando não houver água e sabão disponíveis, use lenços descartáveis contendo álcool ou sanitizantes em gel. Você

os encontra em supermercados ou farmácias. Quando estiver usando o gel, esfregue as mãos até que o produto seque. O gel não precisa de água para sua ação desinfetante, uma vez que o álcool que ele contém mata os vírus das suas mãos.

O que devo fazer se eu adoecer?

Se você reside em áreas nas quais foram identificados casos de influenza e adoecer com sinais e sintomas incluindo febre, dores no corpo, coriza, garganta inflamada, náuseas ou vômitos ou diarreia, você deve entrar em contato com seu médico, particularmente se estiver preocupado com tais sintomas. Seu médico vai determinar se são necessários testes ou tratamentos para influenza. Se você estiver doente, deve ficar em casa e evitar ao máximo possível o contato com outras pessoas, para evitar transmitir sua doença para os outros. Se você adoecer e tiver qualquer um dos seguintes sinais de alerta citados abaixo, procure serviços médicos de emergência.

Em crianças, os sinais de alerta que necessitam de urgente atenção médica são os seguintes:

- respiração acelerada ou difícil;
- coloração azulada da pele;
- não ingerir líquidos em quantidade suficiente;
- não acordar ou não interagir;
- estar tão irritada que não quer ser carregada ao colo;
- piora ou retorno de febre e/ou tosse;
- febre com manchas vermelhas.

Em adultos, os sinais de alerta que exigem urgente atenção médica são os seguintes:

- dificuldade em respirar ou falta de ar;
- dor ou pressão no peito ou no abdome;
- tontura repentina;
- confusão mental;
- vômitos intensos ou persistentes.

A Influenza é grave?

A influenza/gripe pode variar em intensidade de branda a grave. A infecção pela gripe pode causar complicações como pneumonia, SRAG e morte.

Como a infecção por influenza é confirmada?

As amostras de casos de SRAG hospitalizados, óbitos por SRAG e de surtos de SG institucionais devem ser encaminhadas ao Instituto Adolfo Lutz (IAL) para realização do RT-PCR, com vistas à identificação do agente etiológico.

Eu posso pegar a influenza ingerindo ou preparando alimentos?

Não. O vírus influenza é transmitido por meio das secreções respiratórias e/ou por meio de superfícies contaminadas com o vírus. O vírus não se transmite pelos alimentos desde que adequadamente manuseados e cozidos.

Eu posso pegar o vírus influenza junto com outros vírus?

Sim. O vírus influenza, assim como o rinovírus, o coxsackie vírus, o adenovírus, o SARS-CoV-2 entre outros vírus fica albergado na nasofaringe das pessoas. Assim, é possível que exames detectem mais de um agente nas secreções respiratórias (nasal e/ou oral).

"Flurona" é uma nova doença?

Não. Flurona não é uma nova doença e nem um neologismo aplicável. Flurona foi o nome dado, de modo não adequado, à codeteção (achado conjunto) na nasofaringe dos vírus Influenza e SARS-CoV-2.

Como é o sistema de vigilância da influenza no Brasil?

O sistema de vigilância de síndromes respiratórias, o qual inclui o vírus influenza, foi criado no Brasil no ano 2000. Este sistema faz o monitoramento da circulação dos vírus respiratórios por meio da rede sentinela de síndrome gripal (SG), que registra os casos no SIVEP-Gripe. Em 2009, foi criado o sistema de vigilância da síndrome respiratória aguda grave (SRAG) em hospitalizados e/ou óbitos, cujos casos também são registrados no SIVEP-Gripe. Além disso, os surtos de SG institucionais devem ser notificados no Sinan-net – módulo surto. Em 2020, os casos hospitalizados de covid-19 foram incluídos no sistema de vigilância de SRAG hospitalizados e/ou óbitos, já os casos individuais, não hospitalizados, de SG, covid-19 passaram a ser registrados no sistema denominado e-SUS Notifica.

Os casos individuais **NÃO** hospitalizados de SG por influenza ou outros vírus respiratórios (exceto Covid) **NÃO** são de notificação compulsória.

O que é um surto de SG?

É considerado como surto de SG a ocorrência de pelo menos três casos suspeitos em ambiente fechado (creches, instituições de longa permanência, unidades prisionais, entre outros) com intervalo de até 7 dias entre as datas de início dos sintomas. Todos os suspeitos de SG devem ser testados para covid-19 e pelo menos 3 amostras devem ser testadas por RT-PCR para o vírus influenza (consultar Protocolos Laboratoriais disponíveis para informações adicionais).

Como as cepas/variantes/estirpes circulantes de influenza são identificadas?

As amostras clínicas coletadas de casos hospitalizados de SRAG, óbitos e de SG na rede sentinela de influenza são enviadas ao Instituto Adolfo Lutz (IAL) para processamento da RT-PCR, caracterização genética/antigênica e sequenciamento do vírus influenza identificados circulantes, no sentido de contribuir, junto a Organização Mundial de Saúde (OMS), para a composição da vacinal anual utilizada nas campanhas de vacinação.

Referências consultadas

1. Protocolo de tratamento de Influenza: 2017 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.49p.
2. Guia de vigilância epidemiológica: emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – Covid-19 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.131p.

3. Is it Flu, COVID-19, Allergies, or a Cold? Staying healthy this winter. Disponível em:
<https://newsinhealth.nih.gov/2022/01/it-flu-covid-19-allergies-or-cold>
4. Types of Influenza Viruses. Disponível em:
<https://www.cdc.gov/flu/about/viruses/types.htm>
5. Informações técnicas e recomendações sobre a vigilância epidemiológica da Influenza no Brasil. Nota Técnica Nº 31/2022-CGPNI/DEIDT/SVS/MS.

Documento elaborado e atualizado pela Equipe Técnica da Divisão de Doenças de Transmissão Respiratórias (DDTR)/CVE/CCD/SES-SP em 26/01/2022, São Paulo, Brasil.

Anexo I

Quadro 1 – Sinais e sintomas das síndromes respiratórias.³

Sinais e Sintomas	Resfriado comum	Influenza/gripe	Covid-19
Febre	raro	frequente, alta, dura 3 a 4 dias	comum
Dor de Cabeça	não comum	comum	comum
Dores no corpo	leve	frequente, forte	comum
Fadiga, fraqueza	às vezes	frequente, por até 3 semanas	comum
Cansaço extremo	raro	frequente, no começo da doença	comum
Nariz entupido, escorrendo	comum	às vezes	comum
Espirros	frequente	às vezes	raro
Dor de garganta	comum	às vezes	comum
Tosse	comum	comum, pode ser forte	comum, geralmente seca
Dor no peito	leve a moderado	comum	comum, pode ter falta de ar
Perda do olfato ou paladar	raro	raro	comum
Tratamento	descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor.	descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor, use antiviral se indicado pela médico.	descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor, procure seu médico.
Duração da doença	5 a 7 dias	3 a 5 dias	7 a 14 dias
Prevenção	lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use mascarará em locais fechados e com outras pessoas.	lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use mascarará em locais fechados e com outras pessoas. Tome a vacina anualmente.	lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use mascarará em locais fechados e com outras pessoas. Tome a vacina.
Complicações	sinusite, otite, asma	bronquite, pneumonia, morte	pneumonia, SRAG, sepse, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, falência de múltiplos órgãos, inflamação do coração, cérebro ou tecido muscular, morte

