

O tema desta edição do Portal da Saúde visa à divulgação de informações sobre educação em saúde referente à gripe A (H1N1) — gripe suína —, com a colaboração do Dr. Fratini, médico deste Tribunal.

Ailton Bernardes de Assis Júnior
Diretor da Secbe

Gripe A (H1 N1)

É uma doença respiratória causada pelo vírus H1N1, também conhecida por gripe suína, que geralmente ataca os porcos. Essa gripe não é causada pelo consumo de carne de porco e seus derivados. O problema atual é a mutação genética deste novo subtipo do vírus da influenza que passou a infectar também os seres humanos por transmissão de pessoa para pessoa, principalmente por meio da tosse ou espirro e de contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

O vírus H1N1 aparentemente se espalha de maneira semelhante à gripe comum. É transmitido de duas formas: da pessoa gripada para outra pessoa, por meio de gotículas de saliva; e da pessoa gripada para um objeto, que fica contaminado, e deste para outra pessoa. Por isso, a higienização constante das mãos deve se tornar um hábito, mesmo entre quem não está doente, sem nos esquecermos de orientar as crianças, que ainda não têm essa consciência formada. O álcool gel é muito eficiente, principalmente quando não se tem acesso fácil a água e sabão.

A contaminação também pode ocorrer por meio de contato direto com uma pessoa doente ou após coçar os olhos, boca e nariz e depois de tocar algum objeto infectado por secreção da boca ou do nariz de pessoa doente. As pessoas infectadas podem começar a propagar o vírus um dia antes do aparecimento dos sintomas, e por sete dias após ficar doente.

Os sintomas da gripe A (H1N1) são semelhantes aos de uma gripe comum, e incluem: febre alta (instalação abrupta, em geral acima de 38°C), tosse, dor no corpo, dor de cabeça, dor de garganta, calafrio e cansaço. Algumas pessoas infectadas relataram a presença de diarreia e vômitos. Os sintomas aparecem de 3 a 7 dias após a transmissão. O médico não pode determinar se uma pessoa está ou não com gripe A (H1N1) apenas fazendo uma análise dos sintomas; porém isso não tem importância, pois o tratamento e cuidados são iguais para ambos os casos. Para fins epidemiológicos, faz-se necessário exame laboratorial. Caso a pessoa fique doente, e tiver os sintomas parecidos com os da gripe, deve procurar atendimento médico, ficar em casa e limitar o contato com outras pessoas.

A doença respiratória grave é uma complicação decorrente da gripe A (H1N1) que pode levar a morte. Por esse motivo, pessoas de qualquer idade com doença respiratória aguda caracterizada por febre superior a 38°C, tosse e falta de ar, acompanhada ou não de dor de garganta ou diarreia e vômito, deve procurar imediatamente atendimento médico.

As vacinas disponíveis contra influenza não oferecem proteção contra infecção deste vírus. A Organização Mundial de Saúde está pesquisando sobre o vírus, para que uma vacina possa ser elaborada.



A Secretaria de Bem-Estar Social adotou as seguintes medidas preventivas para minimizar a contaminação pelo vírus H1N1:

- divulgou a Portaria/Presi 600-272, de 13/08/2009, que autorizou o afastamento do trabalho de gestantes, imunodeprimidos e demais grupos de risco da Primeira Região, no período de 14 a 31/08/2009 e Portaria/Presi-Coger 18, de 15/09/2009 que prorrogou o afastamento do trabalho, até o dia 30/09/2009, constante da Portaria/Presi 600-272;
- afixou cartazes no TRF e nas Seções Judiciárias orientando sobre a contaminação pelo vírus H1N1, obtidos do *site* do Ministério da Saúde para reprodução autorizada, tendo em vista não haver mais exemplares disponíveis naquela instituição;
- comprou galões de álcool gel e *dispensers* para os prédios do TRF 1ª;
- comprou máscaras n. 95;
- afixou cartaz junto aos *dispensers* de álcool gel informando sobre a higienização das mãos;

- realizou palestra sobre a Gripe A (H1N1) no dia 18/08, no Salão Nobre deste Tribunal com o médico Alexandre Cunha, graduado pela Unicamp, com residência médica em doenças infecciosas pela USP e especializado em infectologia pela Sociedade Brasileira de Infectologia. A palestra foi transmitida, via videoconferência, às Seccionais. A videoconferência foi gravada e está disponibilizada na página da Secbe na intranet/internet;

- disponibilizou, na página da Secbe, no *banner* sobre a gripe, informações elaboradas pela equipe médica do TRF sobre a influenza, a higienização, e recomendações aos beneficiários em decorrência da citada portaria.

A equipe médica deste Tribunal vem realizando atendimento aos servidores com suspeita da gripe H1N1 e prestando informações e esclarecimentos, via telefone e por *e-mail*.

Lembrem-se de:

LAVAR as mãos com água e sabão ou higienizá-las com álcool gel, depois de tossir ou espirrar; depois de usar o banheiro e antes de comer;

EVITAR tocar os olhos, nariz ou boca após contato com superfícies;

USAR lenços de papel descartável;

PROTEGER com lenços a boca e o nariz ao tossir ou espirrar;

EVITAR aglomerações e ambientes fechados;

MANTER hábitos saudáveis de vida (alimentação balanceada, ingestão de líquidos e atividade física);

NÃO USAR remédios por conta própria;

AREJAR todos os locais.

Essas medidas têm como objetivo diminuir a possibilidade de contrair a gripe A (H1 N1).