



### **NOS PRIMEIROS SINTOMAS**

Especialistas dizem que, quando se trata de gripe, é necessário procurar ajuda médica logo que sentir os primeiros sintomas, e alertam: vacinação é a melhor prevenção.

**PÁGINA 15**

JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS - 23/4/18

## ■ INFLUENZA

Para evitar agravamento nos sintomas da gripe, que pode levar à morte, é primordial procurar uma unidade de saúde

# Quanto antes se cuidar, melhor

GABRIEL RONAN

Tosse, dor de cabeça e de garganta, febre intensa e dores musculares, sintomas muitas vezes negligenciados pela população, podem ser sinais da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), doença transmitida pelo vírus Influenza e que já atingiu 105 pessoas e matou 23 em Minas Gerais só neste ano. Isso é um grande alerta para idosos, portadores de diabetes e/ou de alguma doença vascular crônica, fatores de risco mais identificados nas vítimas do vírus Influenza no estado, no primeiro semestre deste ano. Por isso, cuidados preventivos, como ter alimentação saudável e vacinação, são primordiais para fugir da doença, principalmente nas estações outono e inverno, quando o vírus infecta mais habitantes.

Diante desse cenário, é preciso recorrer à assistência médica mais próxima imediatamente em caso da detecção dos seguintes sintomas: dificuldade para respirar, lábios com coloração azulada ou roxeada, dor ou pressão abdominal

ou no peito, tontura ou vertigem, vômito persistente, convulsão. De acordo com o infectologista Unai Tupinambás, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), o atraso em procurar ajuda médica pode acarretar em consequências piores. "Todo paciente com sintomas de infecção grave precisa procurar uma unidade básica de saúde. Lá, ele receberá os cuidados da maneira correta", afirma.

Na mesma linha, a Secretaria de Estado de Saúde (SES/MG) destaca que "não se deve esperar o agravamento dos sintomas para procurar atendimento médico". A recomendação ganha ainda mais relevância para crianças, idosos, obesos, diabéticos e portadores de doenças cardiovasculares e neurológicas crônicas – parte do grupo mais vulnerável à Influenza.

Nos casos mais graves, a ingestão do antiviral Tamiflu, em até 48 horas, pode salvar vidas, como ocorreu com 85 pessoas infectadas. "O antiviral é oferecido gratuitamente pelo Sistema Único de

Saúde (SUS) às pessoas que necessitam e pode ser encontrado nas unidades básicas de saúde dos municípios ou nas farmácias de Todos. O médico é que vai avaliar a necessidade de prescrever uso do antiviral", afirma, em nota, a SES. De acordo com o órgão, para retirar o medicamento é necessário que o paciente apresente a receita médica emitida pelos serviços públicos ou privados de saúde. Além disso, a receita precisa detalhar o nome do princípio ativo/denominação genérica e não o nome comercial do remédio.

**IMUNIZAÇÃO** Para se prevenir contra a doença, a melhor alternativa é a vacinação. Neste ano, o Ministério da Saúde promove 20ª Campanha Nacional de Vacinação contra a gripe até a próxima sexta-feira. A recomendação da pasta é que 54,4 milhões de pessoas sejam vacinadas no país, com prioridade para o grupo prioritário definido pelo órgão: pessoas a partir de 60 anos; crianças de 6 meses a menores de 5 anos; trabalhadores de saúde;

professores das redes pública e privada; povos indígenas; gestantes; puérperas (até 45 dias após o parto); e pessoas privadas de liberdade, além dos funcionários do sistema prisional. Em Minas Gerais, esse agrupamento chega a 5,6 milhões de pessoas.

Apesar dos altos índices de óbitos em Minas, o infectologista Unai Tupinambás está dentro do previsto pelos profissionais da saúde. "É um número esperado. No Brasil, foram quase 400 pessoas que vieram a óbito pelo Influenza. Estamos no momento auge da doença, na estação do outono, A preocupação segue até o fim do mês julho e início de agosto", afirma. Ainda segundo ele, o poder público tem cumprido seu papel para prevenção dos casos de SRAG, apesar da falta de investimento. "O que nos preocupa são os cortes nos serviços de saúde, pela Medida Provisória 839, publicada para sustentar a queda no preço do óleo diesel. Isso pode piorar ainda mais um cenário de escassez de recursos", analisa.

JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS - 18/4/17



A vacinação foi prorrogada e está disponível nos postos de Minas

## Vida mais saudável ajuda a evitar doença

Além da vacinação, a população pode contribuir para evitar a proliferação do vírus. Ações como higiene frequente das mãos e se distanciar grandes aglomerações e espaços fechados ajudam a prevenir o contágio. Majoritariamente, a contaminação se dá por meio de secreções liberadas pela pessoa infectada ao tossir, falar ou espirrar. “De uma forma geral, ter infecções viróticas, principalmente de repetição, tem mais relação com o estado imunológico do indivíduo do que propriamente com o tipo de vírus em questão. A melhor forma de se prevenir das infecções viróticas desta época é manter, durante todo o ano, um estilo de vida saudável. Isso quer dizer não fumar ou exagerar no consumo de álcool, praticar atividade física

aeróbica regularmente, ter uma alimentação balanceada e um sono de qualidade, além de se imunizar de acordo com o calendário vacinal e o grupo etário”, salienta o clínico da Unimed-BH, Valério Trindade.

De acordo com o profissional, outras causas tradicionalmente apontadas para a gripe nem sempre são realidade. É o caso do consumo de líquidos gelados ou se expor à friagem. “Vírus são os causadores de gripes e resfriados, assim, mudanças de temperatura e ingestão de alimentos gelados não são causa de infecções viróticas”. Quanto aos chás e o mel, Trindade destaca que “não existem evidências científicas de que xaropes e chás” curem a infecção. Por outro lado, essas bebidas quentes ajudam a amenizar o reflexo da tosse.