

# O que deve saber sobre uma pandemia de gripe (flue pandemic).

***Uma pandemia de gripe*** transmite-se fácil e rapidamente por muitos países e regiões do mundo.

Nos últimos tempos, as conversas sobre uma pandemia de gripe têm ocupado os meios de comunicação. Ao longo do século vinte, o mundo enfrentou três pandemias de gripe, das quais a mais mortal foi a “gripe espanhola”, em 1918 e 1919, que matou mais de vinte milhões de pessoas.

Os especialistas em saúde pública afirmam que outra pandemia de gripe poderá ocorrer a qualquer momento. Mas também afirmam que, se estivermos preparados, podemos reduzir o número de indivíduos que possam vir a ficar infectados e a morrer.

E, visto que a gripe pandémica se transmite da mesma forma que a gripe sazonal – por meio de gotículas contidas no espirro e na tosse e por contacto das mãos – as precauções básicas podem reduzir enormemente a sua transmissão.

## 1. O que é uma pandemia (pandemic)?

Uma pandemia distingue-se pela sua amplitude. Torna-se uma epidemia mundial, ou pandemia, quando uma doença se transmite fácil e rapidamente por muitos países e regiões do mundo e atinge uma grande percentagem da população onde ela é transmitida.

## 2. Como começa uma epidemia de gripe?

Os vírus que causam a gripe estão em mutação constante. Uma pandemia começa quando surge uma nova estirpe do vírus da gripe que seja diferente das estirpes vulgares de gripe. Em

virtude de as pessoas não possuírem imunidade ao novo vírus, este pode transmitir-se rapidamente e infectar centenas de milhares de pessoas. As estirpes da gripe pandémica desenvolvem-se frequentemente quando o vírus de um animal ou ave se mistura com um vírus humano para formar um novo vírus.

## 3. O que é o período de contágio?

A gripe pode ser contagiosa durante 24 a 48 horas antes de surgirem quaisquer sintomas e durante cinco dias após o início dos sintomas. Isto significa que se pode transmitir o vírus sem se saber que se está infectado.

## 4. Qual a diferença entre a gripe normal e a gripe pandémica?

A gripe pandémica pode assemelhar-se muito a uma gripe sazonal. Em virtude de as pessoas possuírem pouca ou nenhuma imunidade ao vírus de uma gripe pandémica, a contaminação da doença pode ocorrer mais rapidamente do que se fosse uma gripe vulgar.

Os sintomas são idênticos: febre, dor de cabeça, dores, cansaço, nariz entupido, espirros, garganta inflamada e tosse. Todavia, perante uma gripe pandémica, os sintomas poderão ser muito mais intensos e atingirem as pessoas que normalmente não sofrem muito com uma gripe sazonal – designadamente os adultos jovens e saudáveis. Por exemplo, na epidemia de 1918 e 1919, o índice de óbitos foi mais elevado entre os adultos saudáveis.

Tanto a gripe vulgar como a gripe pandémica são transmitidas da mesma forma. O vírus da gripe é transmitido quando alguém engripado tosse ou espirra e as gotículas que contêm o vírus entram em contacto com o nariz, a boca ou os olhos de outra pessoa. O vírus também se transmite quando

as pessoas engripadas tosse ou espirram para as mãos e contaminam os objectos em que tocam – como os puxadores das portas. As outras pessoas poderão ficar infectadas se tocarem no mesmo objecto e, em seguida, tocarem na face.

**Até 35% dos ontarienses poderão apanhar a *gripe pandémica*.**

*Eis o que deve saber sobre a epidemia de gripe.*

Gripe vulgar	Gripe pandémica
A gripe vulgar acontece todos os anos.	Uma gripe pandémica ocorre somente duas ou três vezes por século.
A gripe vulgar surge habitualmente entre Novembro e Abril – e desaparece em seguida.	A gripe pandémica surge normalmente em duas ou três vagas separadas umas das outras por diversos meses. Cada vaga de gripe demora cerca de dois a três meses.
Cerca de 10% dos ontarienses apanham anualmente a gripe vulgar.	Cerca de 35% dos ontarienses poderão apanhar a gripe pandémica durante um surto.
A maioria das pessoas que apanha a gripe vulgar adoece, embora acabe normalmente por recuperar em poucas semanas.	Cerca de metade das pessoas que apanhar a gripe pandémica adocerá. A maioria recuperará, embora possa levar muito tempo. E algumas pessoas morrerão.
A gripe vulgar é mais difícil de aguentar para as pessoas que não possuem um sistema imunitário forte: os indivíduos muito jovens ou muito idosos e os indivíduos que sofrem de determinadas doenças crónicas.	Pessoas de qualquer idade poderão adoecer gravemente com a gripe pandémica, consoante o vírus.
Numa época de gripe normal, cerca de 2.000 ontarienses morrem de complicações resultantes da gripe, designadamente a pneumonia (pneumonia).	Durante uma pandemia de gripe, o Ontário teria muito mais pessoas infectadas e, possivelmente, muito mais mortes.
Existem anualmente vacinas antigripais que protegem as pessoas da gripe vulgar.	Não existe actualmente nenhuma vacina contra a gripe pandémica. Será preciso decorrer quatro a cinco meses após o início de uma pandemia para se criar uma vacina.
Existem medicamentos que as pessoas podem tomar para tratar a gripe vulgar.	Os mesmos medicamentos poderão também ajudar as pessoas com gripe pandémica, embora possa não haver uma reserva suficiente para todos e não saberemos qual a sua eficácia até o vírus ter sido identificado.

## 5. O Ontário será atingido?

*Sim.* Com as viagens aéreas entre países, é provável que a pandemia de gripe se transmita a todas as partes do mundo, incluindo o Ontário.

A Organização Mundial de Saúde (World Health Organization) e os especialistas em saúde pública

do mundo inteiro estão cuidadosamente atentos aos primeiros sinais de uma pandemia de gripe no sentido de tomarem medidas que retardem o seu contágio.

## 6. O que acontecerá se o Ontário for atingido por uma pandemia de gripe?

Quando o vírus da gripe pandémica chegar ao Ontário, é provável que se transmita rapidamente. Muitas pessoas adoecerão e haverá muita pressão sobre os serviços de assistência à saúde.

Consoante a propagação da pandemia de gripe, poderá haver uma interrupção das nossas rotinas diárias. Por exemplo: as empresas poderão ter de encerrar algumas das suas operações; os municípios poderão decidir prestar apenas serviços fundamentais; os directores de saúde pública poderão cancelar aglomerações públicas, designadamente concertos e acontecimentos desportivos onde o vírus da gripe se pode transmitir facilmente, e até poderão encerrar as escolas.

Até sabermos qual a intensidade do vírus, não podemos prever a forma como o Ontário será atingido.

***As pandemias de gripe podem atacar e matar adultos jovens e saudáveis.***

## 7. Quem corre mais riscos?

Todos estamos em risco de contrair o vírus da gripe pandémica. A gripe pandémica propagar-se-á mais rapidamente que a gripe vulgar porque muito poucos ontarienses estarão imunes. Alguns grupos etários – como a camada muito jovem ou muito idosa da população – poderão correr mais riscos do que outros grupos ao adoecerem gravemente ou morrerem.

Mas todos devem ser prudentes e conscienciosos. A pandemia de gripe de 1918 e 1919 infectou e matou principalmente adultos jovens e saudáveis que se situavam nas casas dos vinte e trinta anos.

Até conhecermos melhor o vírus, não saberemos certamente quem correrá mais riscos.

## 8. Quantas pessoas adoecerão? De que tipo de assistência irão precisar?

- Dos 35% que se prevê venham a contrair a gripe pandémica, cerca de metade precisará de se

dirigir ao médico de família ou enfermeira. A outra metade precisará de informação e conselhos que a ajudará a cuidar de si própria em casa.

- Consoante a gravidade dos sintomas, poderá haver quem precise de ser admitido ao hospital para receber assistência.

## 9. Quando haverá um tratamento para a gripe pandémica?

Existem medicamentos conhecidos por antivirais (antivirals) que podem tratar a gripe. Todavia, para que tais medicamentos sejam eficazes, as pessoas têm de começar a tomá-los muito cedo, ou seja, logo após começarem a adoecer – em alguns casos, antes do início dos sintomas.

Presentemente, a província do Ontário possui uma reserva de medicamentos antivirais.

No caso de uma pandemia de gripe, saberemos apenas se a reserva de medicamentos antivirais no Ontário é adequada quando soubermos mais sobre a estirpe específica do vírus. O número de pessoas que conseguirmos tratar dependerá da nossa reserva de medicamentos que possuímos na ocasião.

## 10. Quando haverá uma vacina para a gripe pandémica?

Quando os cientistas analisarem o vírus da gripe pandémica, poderemos começar a produzir uma vacina que possa tratar os ontarienses.

Quanto mais depressa conhecermos a estirpe específica do vírus da gripe, mais depressa poderemos produzir uma vacina que possa ajudar a evitar o contágio. É importante lembrar que levará tempo até o conseguir, embora a nossa melhor defesa em primeiro lugar esteja a ser preparada para a existência de uma epidemia.

***Boa higiene manual é a melhor forma de evitar o contágio proveniente de todos os vírus da gripe.***

## 11. Como me poderei proteger e proteger a minha família de uma pandemia de gripe?

Se uma pandemia de gripe atingir o Ontário, poderá reduzir o risco de a contrair fazendo o mesmo que costuma fazer para se proteger a si próprio e à sua família da gripe vulgar:

- Vacinar-se anualmente contra a gripe – a vacina antigripal não protegerá contra o vírus da gripe pandémica mas evitará que contraia a gripe vulgar, a qual poderá debilitar o sistema imunitário ou a resistência à gripe pandémica.
- Lavar cuidadosamente as mãos com sabão frequentes vezes – boa higiene manual é a melhor forma de evitar o contágio de todos os vírus da gripe.
- Ter sempre à mão um desinfectante (em gel ou toalhetes) à base de álcool, no emprego, em casa e no automóvel.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel quando espirrar ou tossir.
- Ficar em casa quando estiver doente.
- Evitar grandes aglomerações de pessoas onde os vírus se podem facilmente transmitir.
- Reduzir as viagens que não sejam essenciais.
- Seguir todas as instruções dadas pelos responsáveis de saúde pública.

## 12. O que faz o sistema de saúde no sentido de nos proteger de uma pandemia?

O director-geral de saúde (Chief Medical Officer of Health) e o Ministério da Saúde e Assistência a Longo Prazo (Ministry of Health and Long-Term Care) estão a trabalhar com os serviços locais de saúde pública, os prestadores de cuidados primários, os hospitais, os lares de assistência a longo prazo e os prestadores de cuidados domiciliários – todos pertencentes ao sistema de assistência à saúde – no sentido de os preparar para uma pandemia de gripe. O nosso objectivo consiste em restringir o contágio da gripe pandémica e prestar aos ontarienses os serviços de saúde que venham a precisar.

### Estamos a:

- *monitorar* a gripe no Ontário e no resto do mundo
- *fazer reserva* de medicamentos antivirais e equipamento
- *organizar* sistemas de distribuição de modo a dispormos de medicamentos e equipamento de protecção onde forem rapidamente necessários
- *elaborar planos de emergência* de forma a maximizar o número de prestadores e infra-estruturas de cuidados à saúde aptos a prestar assistência
- *elaborar informação* destinada ao público e aos prestadores de cuidados de saúde
- *garantir* o fornecimento rápido de bastantes vacinas, logo que estas tenham sido criadas.

Organizámos sistemas de comunicação focalizados, atempados e precisos de forma a podermos actualizar os ontarienses com regularidade no sentido de os informarmos como se devem proteger e cuidar de si próprios e das suas famílias.

No caso de desejar obter mais informação sobre pandemias ou sobre os projectos do Ontário em caso de pandemia, consulte o sítio [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca) na Web.