



**vacinaSesi**

Trabalhador protegido, indústria forte

## **7 MITOS E VERDADES SOBRE A GRIPE**

Quando a temperatura cai todo mundo já sabe: é tempo de tirar os casacos do armário, saborear caldos quentes e se esconder embaixo das cobertas. Mas nem tudo nessa época é assim, tão bem-vindo. Com o friozinho, também aumenta o número de casos de gripe e as chances de contágio.

Causada pela infecção do vírus influenza, a gripe é uma doença aguda que ataca as vias respiratórias e pode causar sérios problemas para a saúde, principalmente em idosos, crianças, grávidas e pessoas que possuem doenças de condições crônicas.

# A GRIPE NO MUNDO



**1 BILHÃO**

de casos de gripe  
influenza por ano



**3 a 5  
milhões**

resultam em  
casos graves



**290 a  
650 mil**

casos levam a morte por  
problemas respiratórios  
relacionados à gripe

Fonte: *Global Influenza Strategy 2019-2030* | World Health Organization

Como você pode ver, os números são preocupantes e, para melhorar esse quadro, é preciso muita informação para que todos possam contribuir na prevenção. Mas, quando se trata da gripe, nem tudo o que dizem por aí é verdade e deve ser seguido, afinal, existem muitos mitos.

Por isso, preparamos esse ebook esclarecendo 10 afirmações comuns sobre a gripe e a sua vacina. **Continue com a gente e descubra se elas são mito ou verdade:**

## 1 GRIPE E RESFRIADO SÃO A MESMA COISA

### x MITO

É comum logo no primeiro espirro falarmos que “que pegamos uma gripe”, mas na verdade não passa de um resfriado. O resfriado normalmente confunde por ser uma doença respiratória com sintomas similares ao da gripe, a diferença é que eles atacam de forma muito mais branda, duram menos tempo e, ao contrário da gripe, não causam febre alta nem complicações mais graves.

E isso tem um motivo: as doenças são causadas por vírus diferentes. Enquanto a gripe é causada pelo influenza, os resfriados normalmente estão associados a outros vírus, como o rinovírus.

## 2 A VACINA É A FORMA MAIS SEGURA DE SE PROTEGER DA GRIPE

### ✓ VERDADE

A vacina contra a gripe influenza foi desenvolvida há mais de 70 anos e ainda se mantém como a intervenção mais efetiva para prevenir a gripe e as infecções que ela pode causar.

Outros cuidados como lavar as mãos com frequência, ter uma alimentação saudável, evitar contato com pessoas contaminadas e manter a casa arejada também são importantes e podem evitar o contágio, mas para ficar tranquilo e livre da gripe em qualquer estação, é melhor se vacinar.

## 3 A GRIPE É CAUSADA PELO FRIO

### x MITO

Mesmo que a maior incidência de casos de gripe aconteça durante os meses mais frios do ano, a temperatura não é a principal responsável pela doença.

Como já falamos anteriormente, a gripe é causada pelo influenza, um vírus que costuma se espalhar mais durante o outono e o inverno por causa do ar seco e das temperaturas amenas características dessas estações. A combinação desses fatores, além de ressecar as vias aéreas e diminuir as defesas do nosso organismo, acaba criando um ambiente com as condições ideais para que o vírus circule e se prolifere, por isso a associação frequente da gripe com o frio. No entanto, a gripe pode sim ocorrer ao longo do ano, especialmente quando a pessoa está com baixa imunidade.

## 4 NEM TODO MUNDO PODE TOMAR A VACINA DA GRIPE

### ✓ VERDADE

A vacina é indicada para a grande maioria da população, exceto para um caso especial: alérgicos a ovo\*. Isso acontece porque, durante o processamento do vírus (necessário para fazer a vacina), existe uma etapa em que os vírus crescem em ovos, podendo ocasionalmente levar uma amostra da proteína para a vacina. Para todo o restante das pessoas, a vacina pode e deve ser tomada a partir dos 6 meses de idade, sem "idade máxima". Inclusive, ela é altamente recomendada para os idosos.

Fonte: Centers for Diseases Control and Prevention (CDC)\*

**Saiba mais!**

*Ao contrário do que muitos pensam, mulheres grávidas e no puerpério fazem parte do público-alvo das campanhas de vacinação e podem se vacinar, sem qualquer risco para gravidez ou amamentação. Para isso, basta pedir a autorização de seu obstetra.*



## 5 A VACINA PODE CAUSAR GRIPE

### x MITO

A vacina da gripe é segura e não causa gripe, exatamente, por isso, é usada há anos e indicada pelos órgãos de saúde nacionais e internacionais.

Como a vacina é composta pelo próprio vírus influenza (enfraquecido a ponto de não conseguir manifestar a doença), eventualmente, podem surgir alguns sintomas passageiros. Outro fator que pode influenciar nessa percepção, é o tempo que a vacina leva para fazer efeito. O nosso corpo leva até duas semanas para ficar imunizado e, durante esse período, a pessoa pode ser infectada pelo vírus da gripe, ou até mesmo de um resfriado, e acabar atribuindo a doença à vacina.

### Saiba mais!

*Depois de tomar a vacina, podem aparecer efeitos colaterais como dor, inchaço, vermelhidão no local da aplicação, febre baixa ou mal-estar momentâneo. Se isso acontecer, não se preocupe! São efeitos completamente normais e passageiros.*

## 6 A VACINA DA GRIPE DEVE SER TOMADA TODOS OS ANOS

### ✓ VERDADE

Diferentes de outras vacinas que produzem anticorpos durante a vida inteira, a imunização contra gripe protege só por um período determinado de tempo, já que o vírus da gripe passa por mutações constantemente, exigindo que as vacinas sejam atualizadas para se adequar às novas características virais adquiridas. Para manter a população protegida, ano após ano, a Organização Mundial da Saúde (OMS) realiza uma previsão (com base em amostras de pacientes de todo mundo) de quais tipos de vírus da gripe estarão mais presentes em cada hemisfério. Assim, é possível distribuir os tipos de vacinas adequados para cada região, de acordo com as amostras das estatísticas.

## 7 NÃO EXISTE MAIS O RISCO DE UMA PANDEMIA DE GRIPE

### x MITO

A maior pandemia de gripe da história, a “gripe espanhola”, completou mais de 100 anos, mas ainda serve de alerta para a gravidade da doença e sua facilidade em se espalhar. Segundo a OMS, o vírus causador da gripe é um dos maiores desafios de saúde pública do mundo e existe o risco contínuo de um novo tipo de influenza surgir, causando uma pandemia com um vírus que possa ser transmitido de animais para humanos.

De acordo com a previsão, tanto os vírus influenza de origem aviária quanto suína, podem ser os causadores dessa pandemia e, levando em conta a mobilidade e urbanização, ela pode se espalhar rapidamente pelo mundo todo.

*"A ameaça de uma pandemia da gripe influenza está sempre presente. O risco de um novo vírus influenza sendo transmitido de animais para humanos e a sua potencialidade para causar uma pandemia é real. A questão não é se teremos outra pandemia, mas de quando teremos. Nós precisamos estar vigilantes e preparados - o custo de um surto da gripe supera muito o preço da prevenção"*

**Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus**  
Diretor regional da Organização Mundial da Saúde

### Saiba mais!

*Uma pandemia acontece quando uma doença contagiosa se espalha por diversas regiões do planeta. Dois exemplos recentes de pandemia são a da gripe H1N1, em 2019, e a da AIDS, que começou em 1981 e ainda preocupa.*