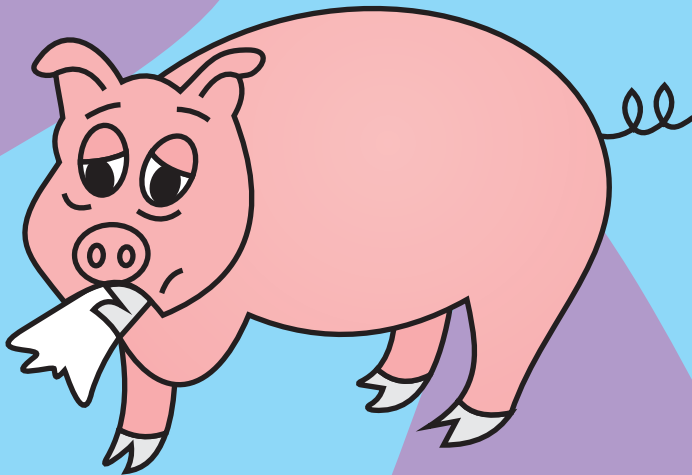
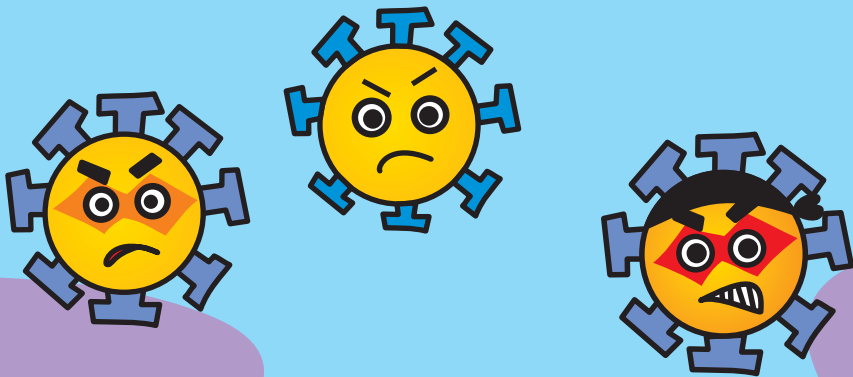


GRUPE A

GUIA DE PREVENÇÃO



Com Educação se faz prevenção
O IFPE dá dicas para combater a gripe tipo A

VÁRIAS INSTITUIÇÕES, UMA SÓ MARCA

Formando do ensino técnico ao doutorado



A qualidade de Ensino do Cefet e das Escolas Agrotécnicas Federais todos conhecem. Há quase um século formam profissionais qualificados ao mercado de trabalho.

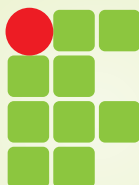
A partir da aprovação da Lei nº 11.892, sancionada em 29/12/08, essas instituições estão reunidas numa só marca.

É o Instituto Federal de Pernambuco que já nasce com nove campus, contemplando todo o Estado. Além dos existentes, em construção os de Afogados da Ingazeira, Caruaru e Garanhuns.

O Instituto é uma Instituição única no mundo, formando do Ensino Técnico ao Doutorado.

É a qualificação de excelência e gratuita garantindo o desenvolvimento econômico e social.

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Pernambuco: várias Instituições, uma só marca.



**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO**

APRESENTAÇÃO

Com um grau de alerta em 5, numa escala que vai até 6, a OMS qualificou a epidemia de gripe do tipo A, ou como a mídia vinha tratando gripe suína. Os meios de comunicação têm repercutido a epidemia. Lembrem, inclusive, que a pior delas, no século XX, foi a gripe Espanhola, com 50 milhões de vítimas fatais. A chegada da informação era inversamente proporcional às correntes migratórias que transportavam o vírus nos grandes transatlânticos.

A tecnologia permite que tenhamos, em tempo real, as últimas notícias sobre a doença. Sabemos, por exemplo, que já são mais de 170 casos espalhados no mundo e que basta um aperto de mão para ser contaminado. Mas, medidas simples como lavar bem e constantemente as mãos impedem a proliferação da doença.

A Imprensa cumpre seu papel de orientar e informar à população. Nós, que trabalhamos com Educação, temos, também, o dever de esclarecer, prevenir e auxiliar em momentos semelhantes a esses que afligem a sociedade.

Com essa intenção, colocamos à disposição das autoridades competentes, das comunidades interna e externa do Instituto Federal de Pernambuco uma campanha educativa. Constituída por esta cartilha, exposição com banners, cartazes, spot para rádio e VT.

É o IFPE prestando serviço à comunidade. Esperamos que nossa pequena contribuição possa ajudar nesse difícil momento de saúde pública.

Sérgio Gaudêncio Portela de Melo
Reitor do IFPE



TIRE SUAS DÚVIDAS

GRIPE A - O QUE É?

Influenza A ou Gripe A é uma doença respiratória, aguda (gripe), causada pelo vírus A (H1N1). Este novo subtipo do vírus da influenza é transmitido de pessoa a pessoa, principalmente, por meio da tosse ou espirro e de contato com secreções respiratórias de indivíduos infectados.



SINTOMAS DA GRIPE A

- * Febre alta de maneira repentina (maior que 38°C);
- * Tosse;
- * Dor de cabeça;
- * Dores musculares e nas articulações;
- * Falta de apetite.

TAMBÉM PODE APARECER

- * Coriza;
- * Garganta seca;
- * Náusea;
- * Vômito;
- * Diarréia.



FICAR LIGADO SE...

Apresentar esses sintomas até 10 dias após retornar de países em que se confirmaram casos da Gripe A (H1N1);

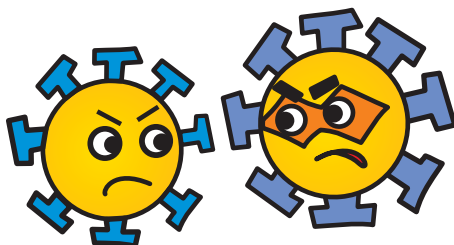
OU..

Se tiver tido contato próximo, nos últimos dez dias, com pessoa classificada como caso suspeito de infecção humana por esse novo subtipo de gripe.

OBSERVAÇÃO

Contato próximo: indivíduo que cuida, convive ou teve contato direto com secreções respiratórias ou fluidos corporais de um caso confirmado.

RESFRIADO X GRIPE



O resfriado, geralmente, é mais brando que a gripe e pode durar de 2 a 4 dias. Também apresenta sintomas relacionados ao comprometimento das vias aéreas superiores, como congestão nasal, secreção nasal (rinorréia), tosse e rouquidão. A febre é menos comum e, quando presente, é de baixa intensidade, já na gripe pode chegar a 40°.

DIFERENÇAS ENTRE RESFRIADO E GRIPE

	RESFRIADO	GRIPE
FEBRE	POUCO FREQUENTE	PODE CHEGAR A 40°
DOR DE CABEÇA	RARAS VEZES	INTENSA
DORES MUSCULARES	LEVE A MODERADA	INTENSA
CANSAÇO	LEVE A MODERADO	DURA DE 2 A 3 SEMANAS
CONGESTÃO NASAL	FREQUENTE	RARAS VEZES
DOR DE GARGANTA	FREQUENTE	RARAS VEZES
TOSSE	DE LEVE A MODERADA	QUASE SEMPRE

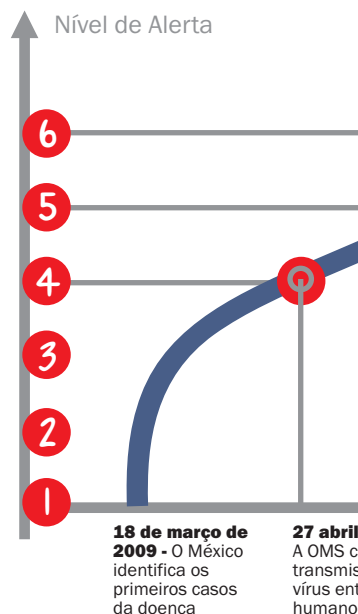
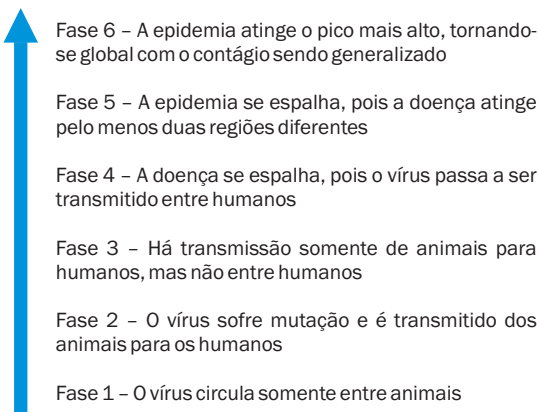
O VILÃO DA EPIDEMIA GLOBAL

O vírus da Gripe A é classificado como A/H1N1. Essa combinação de letras e números que para muitos não representa muita coisa, para os estudiosos é um resumo das características desse organismo.

Vamos às explicações: A letra A é o tipo do vírus e significa que ele pode infectar tanto humanos como animais, já que é fruto de uma mutação que o torna mais agressivo.

A letra H se refere à proteína hemaglutinina que é usada pelo Influenza para se fixar na célula humana e a letra N corresponde à enzima neuraminidase, que o ajuda a sair da célula hospedeira e se espalhar mais rapidamente pelo organismo da vítima. Ambas as substâncias compõem a superfície do vírus.

O CICLO DE AVANÇO DA DOENÇA ENTENDA AS FASES DA EPIDEMIA



VÍRUS INFLUENZA

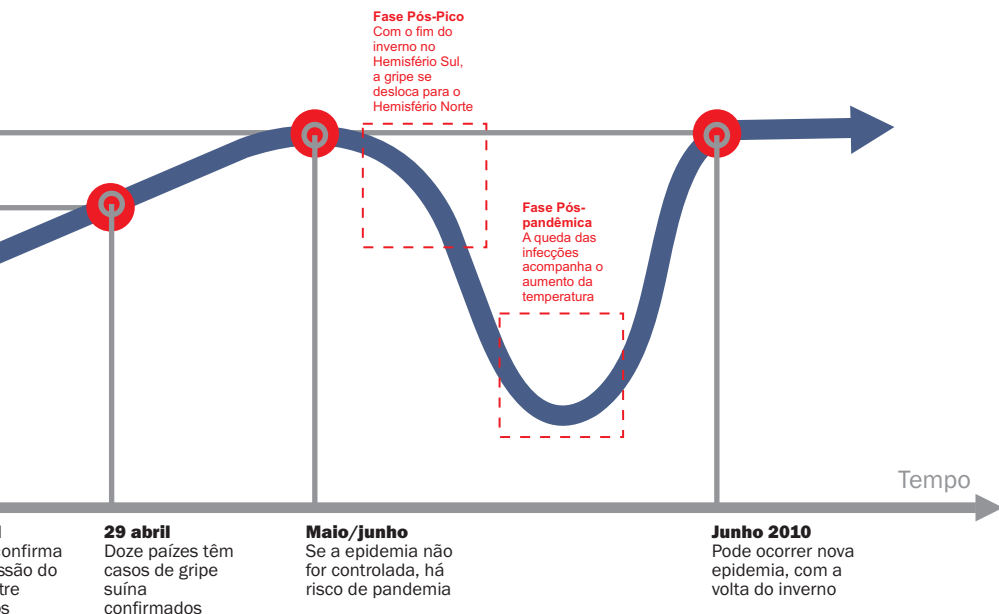
A / H1N1

AÇÕES

As três primeiras fases da epidemia são consideradas apenas de controle. O governo deve monitorar as áreas criadoras de porcos para identificar possíveis focos da doença.

A partir da fase 4 é que a situação fica preocupante e as regiões que têm registro de casos precisam ser isoladas das áreas com população livre da infecção

Se a fase 6 da epidemia for anunciada pela OMS, a doença atingiu o nível de pandemia (epidemia global) e o país pode declarar estado de emergência para tentar conter a doença.



PREVINA-SE COM HÁBITOS SIMPLES



Cobrir nariz e boca com um lenço quando tossir ou espirrar. Preferencialmente com lenço descartável.



Jogar o lenço no lixo após o uso.



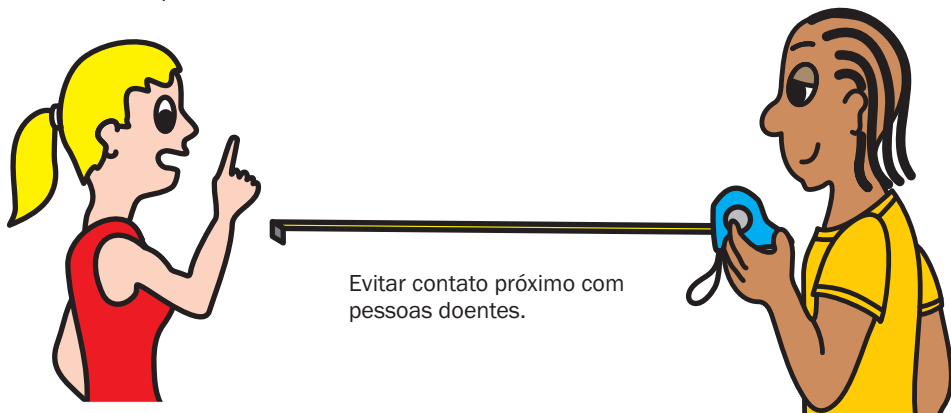
Lavar as mãos constantemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.



Usar produtos à base de álcool para limpar as mãos, se estiver longe de uma torneira.



Evitar tocar olhos, nariz ou boca. Os germes se espalham desse modo.



Evitar contato próximo com pessoas doentes.



Não se automedicar, nem procurar “receitas” na Internet. A automedicação pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistência ao vírus, além de trazer sérios riscos à saúde.



Manter uma alimentação saudável e se hidratar com frequência. Beba pelo menos 2 litros de água por dia.



Adie viagens a locais onde a doença foi comprovada.

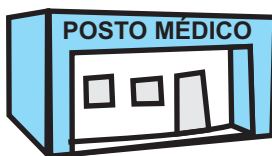


Se for viajar para países com casos confirmados da doença, use máscara.



Se ficar doente, permanecer em casa e limitar o contato com outras pessoas, para evitar infectá-las.

Se aparecer sintomas da doença como tosse, febre alta, moleza no corpo, procure imediatamente um posto médico.



GLOSSÁRIO DAS EPIDEMIAS

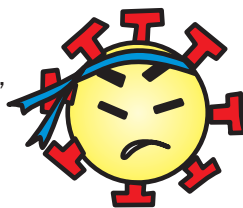
Os vírus que causam gripes, geralmente, sofrem mutações com vírus presentes em animais e se tornam bem mais agressivos a ponto de causar epidemias pelo mundo com ciclos que variam de 30 a 40 anos.

As principais pandemias do mundo moderno foram:



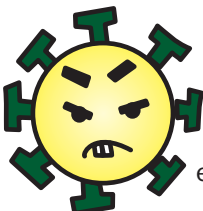
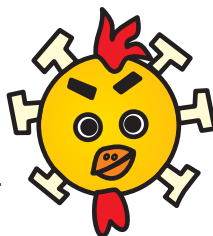
1918 - GRIPE ESPANHOLA – Foi a maior delas. Um vírus desconhecido até então provocou a infecção em 40% da população mundial e matou 50 milhões de pessoas.

1957 GRIPE ASIÁTICA – Em contato com patos selvagens, um vírus humano de influenza sofreu mutações e contaminou metade da população do planeta, resultando em 2 milhões de vítimas fatais.



1968 GRIPE DE HONG KONG – 1 milhão de pessoas foram mortas a partir de um vírus diagnosticado em Hong Kong e que se espalhou para o resto do mundo.

2003 GRIPE AVIÁRIA – Descoberto em 1997, primeiramente atingiu somente aves, no continente asiático. Seis anos mais tarde, sofreu uma mutação e contaminou humanos, provocando 300 mortes.



2003 SARS – Com sintomas parecidos com os da gripe, o vírus não era do tipo influenza mas surgiu na China e se espalhou por dezesseis países, matando 800 pessoas.

SE LIGA NO PREJUÍZO EM DOSE DUPLA

Olha os danos colaterais que podem resultar da interação entre drogas, álcool e alimentos.



ANTIGRI PAL + XAROPE PARA TOSSE = SONOLÊNCIA EXAGERADA. Algumas pessoas não conseguem dirigir. Essas drogas possuem antialérgicos no princípio ativo com ação calmante.

ANTIGRI PAL + DESCONGESTIONANTE NASAL = AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL DEVIDO AO ESFORÇO DO SANGUE PARA PASSAR PELAS ARTÉRIAS. Esses remédios possuem substâncias que contraem os vasos (as aminas simpaticomiméticas) sanguíneos.



ANTITÉRMICO + ÁLCOOL = PODEM OCORRER INFLAMAÇÕES NO ESTÔMAGO (GASTRITE). Essa combinação provoca irritação por causa do álcool.

ANALGÉSICO + ANTIINFLAMATÓRIO = PROVOCA SONO E DESÂNIMO. As drogas possuem ação antitérmica e podem baixar a temperatura do corpo.



ANTIINFLAMATÓRIO + CAFEÍNA = INFLAMAÇÃO NO ESTÔMAGO Ocorre devido ao aumento da liberação do suco gástrico provocada tanto pelos antiinflamatórios quanto pela cafeína (presente no café).

SÓ VACINA NÃO RESOLVE

As vacinas são poções destinadas a desenvolver no nosso sistema de defesa anticorpos contra determinados vírus ou bactérias, tornando o organismo imune às doenças causadas por esses agentes.

Para tanto, é utilizado o próprio micróbio causador da doença, morto ou atenuado em sua virulência, em composições que foram sendo aperfeiçoadas ao longo dos anos. Vacinar é adoecer, só que brandamente, sob controle.

Embora as chamadas doenças da infância, como o sarampo e a paralisia, tenham sido erradicadas em consequência das campanhas de vacinação, estudos recentes dos chamados anti-vacinistas culpam a sobrecarga de vacinas recebidas pelas crianças pelos males crônicos provocados por respostas anormais do sistema imunológico contra o próprio organismo, tais como: a diabetes, a artrite, a asma e outros tipos de alergias.

Em se tratando de vacinas, um dos pilares dos programas de saúde pública em quase todos os países do mundo, será necessário mais tempo até que todas as dúvidas sejam esclarecidas e as opiniões hoje antagônicas e exaltadas convirjam para um novo entendimento.

Uma coisa é certa para viver com saúde mesmo sem vacinas: cuidar do bom funcionamento do sistema de defesa do organismo. A receita começa por ter uma alimentação adequada, passando pela prática constante de exercícios, procurar dormir bem e evitar hábitos agressivos à saúde como consumo de álcool, fumo e drogas, além de reduzir a poluição ambiental e não se envolver com situações estressantes.



DOENÇAS X IMUNIZAÇÃO

O HISTÓRICO DAS VACINAS AO LONGO DE MAIS DE 200 ANOS

1796 - Edward Jenner injeta a secreção das fístulas de uma vaca com varíola - ou seja, pus - em um menino. Semanas depois inocula a criança com varíola humana e ela não adoce. Daí o nome vacina, derivada da expressão latina matéria vaccinia (substância que vem da vaca).

1885 - Louis Pasteur cria a vacina antirábica, após descobrir que a raiva ataca o sistema nervoso central de mamíferos e é transmitida pela saliva.

1911 - Começa a imunização contra a febre tifóide, doença mortal causada por bactérias e caracterizada por febre alta, diarreias e alterações cutâneas.

1921 - Surge a vacina BCG, contra a tuberculose. Estudo realizado na França, na década passada, sugere que, em crianças, ela é pouco eficaz na prevenção da tuberculose, mas funciona bem contra meningite tuberculosa.

1925 - A difteria e o tétano ganham suas vacinas. Na época, a difteria matava anualmente milhares de crianças entre 1 e 4 anos de idade, devido à obstrução da laringe e traquéia.

1926 - Adotada nos Estados Unidos a vacina contra coqueluche, doença que provoca tosse convulsiva em crianças. Até hoje é o maior alvo da polêmica, por causa de seus fortes efeitos colaterais.

1935 - A vacina contra febre amarela, doença típica de áreas silvestres, é introduzida nos Estados Unidos. Sete anos depois passa a ser usada no Brasil, então um dos grandes focos do mal.

1955 - Inventada a vacina injetável contra a poliomielite, produzida com vírus inativos. Sua eficácia ficou aquém das expectativas dos cientistas.

1960 - Após 30 anos de pesquisa, o polonês, naturalizado americano, Albert Sabin fabrica uma vacina com vírus vivos da pólio, a famosa gotinha que ajudou a erradicar a doença das Américas.

1964 - A primeira geração de vacinas contra sarampo é produzida. De 1967 a 1970, o preventivo ajudou a erradicar o sarampo em Gâmbia, na África. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a doença voltou dois anos depois devido à suspensão da vacinação.

1970 - Surge a vacina contra a rubéola, mal que ataca, principalmente, as crianças. Em mulheres grávidas, pode provocar malformação do bebê.

1981 - A vacina contra hepatite B é fabricada com a nova técnica de proteínas recombinantes – genes do vírus são mergulhados em culturas de células, que passam a produzir antígenos. Inoculados no organismo, eles estimulam a produção de anticorpos.

1993 - Começam os testes, em ratos, das primeiras vacinas gênicas (ou de DNA), contra Influenza tipo B, malária e AIDS. A meta é chegar à vacina polivalente, de dose única e ação permanente, com a transferência de genes de agentes patológicos para células do homem.

1999 - Têm início os testes de vacinas de DNA em humanos. No Brasil, o experimento é feito com a vacina contra Haemophilus influenza (gripe).



NÃO FIQUE NA DÚVIDA

HÁ ALGUMA VACINA QUE PODE PROTEGER A POPULAÇÃO CONTRA ESSA DOENÇA?

Não existe vacina contra esse novo subtipo de vírus da influenza. Há pesquisas em andamento, mas não há previsão para seu desenvolvimento.

A VACINA CONTRA GRIPE COMUM PROTEGE CONTRA A GRIPE A (H1N1)?

A vacina contra gripe comum protege apenas contra gripe comum.

HÁ TRATAMENTO PARA A GRIPE A (H1N1) NO BRASIL?

Sim, há um medicamento antiviral, indicado pela OMS, e disponível na rede pública de saúde que será usado apenas com indicação médica, a partir de um protocolo definido pelo Ministério da Saúde. O remédio só faz efeito se for tomado até 48 horas a partir do início dos sintomas.

É SEGURO COMER CARNE DE PORCO E PRODUTOS DERIVADOS?

Embora, inicialmente, o nome da doença se referiu a suínos, não há evidências de que esse novo subtipo de gripe tenha ocorrido em porcos. Não há, portanto, risco no contato e consumo de produtos de origem suína.

O QUE É UMA PANDEMIA?

É uma epidemia que acontece em vários países.

É POSSÍVEL ESCLARECER OUTRAS DÚVIDAS E OBTER INFORMações ATUALIZADAS SOBRE O AVANÇO DA DOENÇA?

Sim, o Ministério da Saúde disponibilizou, à população em geral, o Disque Saúde através do telefone 0800 61 1997, que presta esclarecimentos sobre a Gripe A (H1N1), 24



ESQUETE - A HIPOCONDRIACA

Nas páginas a seguir, apresentamos a esquete “A Hipocondríaca - Tipo A”. A proposta é debater, através da linguagem teatral, com jovens e adultos a prevenção da gripe tipo A e compreender o que acontece no mundo e as conseqüências da epidemia no cotidiano do planeta. O tema é sério, mas a forma lúdica nos ajuda a melhor digeri-lo.

CENA 1

Duas adolescentes conversam sobre o vírus H1N1 em um espaço aberto. Andréa, hipocondríaca confessa, procura uma farmácia. No meio do caminho, encontra a amiga Juliana.

JULIANA - Que pressa é essa Andréa?

ANDRÉA - Tô correndo à farmácia!

JULIANA - Não me parece doente!

ANDRÉA - Mas estou!

JULIANA - Fala sério!

ANDRÉA - Na verdade, vou me prevenir, porque estou sentindo a doença chegar!

JULIANA - Desde quando tornou-se médica?

ANDRÉA - Garota, você é deste planeta?

JULIANA - Como assim?

ANDRÉA - Não assiste à TV, nem ouve rádio, nem acessa à internet, nem lê jornal...?

JULIANA - É sobre a gripe suína?

ANDRÉA - Suína não, do tipo A!

JULIANA - Como queira!

ANDRÉA - Quero continuar a comer o porco!

JULIANA - É pra comer mesmo!

ANDRÉA - Mas, o porco está levando o pato!

JULIANA - É verdade...muita gente deixou de comer a carne!

ANDRÉA - Menos eu, que adoro uma costelinha!

JULIANA - E o que vai fazer numa farmácia? Automedicar-se?



ANDRÉA - Prevenir-me!

JULIANA - Tu crês?

ANDRÉA - Vou comprar antigripal, antiinflamatório, analgésico...

JULIANA - Aproveita e compra um bom remédio pra seu estômago!

ANDRÉA - Eu você...

JULIANA - Continuará a ter uma rotina normal, ingerido muita vitamina C dos alimentos que é bem mais saudável!

ANDRÉA - A coisa tá feia! Esse vírus já atacou mais de 1500 pessoas no mundo!

JULIANA - Mais de 300 mortes!

ANDRÉA - Todos os continentes!

JULIANA - 21 países atingidos!

ANDRÉA - Tô pensando aqui...

JULIANA - O quê?

ANDRÉA - Em junho, chega o inverno no hemisfério sul...

JULIANA - E daí?

ANDRÉA - As epidemias de gripe ocorrem em duas ondas, em dois invernos consecutivos...

JULIANA - O bicho vai pegar! Quer dizer, o vírus vai atacar!

ANDRÉA - Se a gripe do tipo A chegar ao Brasil, seus casos vão se intensificar nos meses frios.

JULIANA - Com a chegada da primavera, os casos devem reduzir...

ANDRÉA - Ou até desaparecer!

JULIANA - Mas, tem início o inverno no hemisfério norte...

ANDRÉA - Isso significa que o vírus pode migrar pra lá rapidinho!

JULIANA - Nós, brasileiros, se pegarmos a doença, Deus nos livre, estaremos imunes!

ANDRÉA - Já os que não se infectaram...têm chance de adoecerem no inverno de 2010!

JULIANA - Até lá a vacina poderá nos imunizar!

ANDRÉA - E livrar-nos do vírus!



JULIANA - Sabia que o nosso Instituto Butantan é tão bom que a Organização Mundial de Saúde pediu a fabricação da vacina?

ANDRÉA - Orgulho para o Brasil! E quanto tempo eles levam para fabricar a vacina?

JULIANA - De quatro a seis meses.

ANDRÉA - Nossa!

JULIANA - É preciso isolar o vírus e só conseguiram fazer isso há pouco tempo com uma doente australiana!

ANDRÉA - Mas, não foi no México que tudo começou?

JULIANA - Com uma agente fiscal de censo. Ela mantinha contanto com mais de 300 pessoas por dia! Teve uma insuficiência respiratória conjugada com uma diarreia...

ANDRÉA - Lembrei-me da história, morreu em cinco dias!

JULIANA - O problema desse vírus é a velocidade com que ele se propaga e mata, principalmente, as pessoas na faixa etária dos 19 aos 45 anos!

ANDRÉA - Nossa tô nessa faixa!

JULIANA - Eu também!

ANDRÉA - Curioso, os porcos nem chegaram a morrer!

JULIANA - Estão se aproveitando de questões religiosas e econômicas para dizimarem os coitadinhos!

ANDRÉA - E tão gostosinhos!

JULIANA - Uma das carnes mais saudáveis!

ANDRÉA - Na gripe Espanhola, o gado, os cães e os gatos morreram!

JULIANA - Dizem que, desde 98, o vírus H1N1 vem matando milhares de porcos nos Estados Unidos!

ANDRÉA - Saiu numa matéria, publicada pela revista New Scientist, essa situação.

JULIANA - Para cada cinco funcionários das fazendas americanas de porcos, um teve a gripe!

ANDRÉA - Contaminados por uma forma mais branda do vírus!

JULIANA - E o vírus da gripe humana deve ter infectado os porquinhos...



ANDRÉA - Essa mistura gerou um vírus todo poderoso!

JULIANA - Bem letal!

ANDRÉA - Deveria ser mais poderoso ainda!

JULIANA - Pirou de vez?

ANDRÉA - Olha só, quanto mais letal tanto melhor...

JULIANA - Por quê?

ANDRÉA - De tão letal, ele próprio se mata!

JULIANA - Ah, como o ebola!

ANDRÉA - Algumas sogras deveriam ser assim!

JULIANA - Coisa feia! Um dia terá noras!

ANDRÉA - Bem quero pensar nisso agora! Sei que as vítimas do ebola morreram tão rápido que nem deu tempo de a infecção se espalhar!

JULIANA - Por isso, em muitos países, há medidas para um clima de guerra!

ANDRÉA - Na Argentina e na França proibiram o pouso de aeronaves do México!

JULIANA - O Japão tá pedindo visto e atestado médico de passageiros mexicanos.

ANDRÉA - Em Tóquio, instalaram até sensores de temperatura para identificar quem está com febre!

JULIANA - Aqui, no Brasil, as autoridades sanitárias estão vigilantes! Até o Instituto de Pernambuco fez uma campanha de prevenção para ajudar!

ANDRÉA - Prevenção se faz com educação!

JULIANA - Oxalá, nosso país continue imune a mais esta epidemia, quase uma pandemia!

ANDRÉA - Qual a diferença?

JULIANA - Leia na cartilha do Instituto!

Fim



Ficha Técnica

Concepção

Cláudia Sansil

Textos

Cláudia Sansil

Patrícia Rocha

Ilustração

Adriana Oliveira

Alex Camboim

Diagramação

Adriana Oliveira

Arte-finalização

Adriana Oliveira

Alex Camboim

Eduardo Peixoto

Rafael Garcia

Colaboração

Gil Accioly

Sérgio Gaudêncio

Consultoria Técnica

Dra. Márcia Correa de Oliveira

CRM 7572

Fontes de pesquisa

- Revista Super Interessante – Edição nº 2 - Fev/2001
Revista Isto É – Edição nº 1671 - 10/10/2001
Revista Época – Edição nº 572 – 04/05/2009
Revista Veja – Edição nº 2111 – 06/05/2009
Jornal Folha de Pernambuco, 02/05/09 - Editoria Brasil p. 7
Jornal Diário de Pernambuco – 03/05/09 – Editoria Mundo p. A16
Site: www.saude.gov.br

Apoio:

bagaco
design



**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO**



**REDE FEDERAL
DE EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL
E TECNOLÓGICA**

**Ministério
da Saúde**

**Ministério
da Educação**

