

Como nos protegemos.

As informações mais importantes sobre a gripe sazonal (influenza)

O que é gripe?

A gripe «verdadeira» (influenza) é uma doença infecciosa das vias respiratórias. A gripe é causada por vírus da gripe (vírus da influenza) que geralmente circulam nos meses frios de dezembro a março. Típico para a gripe é que ela ocorre como epidemia nos meses do inverno, isso é, espacial e temporalmente concentrada (epidemia de gripe). Em contrapartida com muitas constipações virais mais suaves, a gripe pode pôr a vida em perigo.

Quais são os sintomas da gripe?

Muitas vezes, a gripe é confundida com uma constipação. Ela também pode ser confundida com a doença Covid-19.

Sintomas típicos da gripe são:

- os sintomas surgem repentina e bruscamente com forte mal-estar e calafrios;
- febre de mais de 38 °C;
- tosse (seca no início);
- dores de cabeça;
- dores dos músculos e das articulações;
- cansaço, tontura;
- às vezes constipação, dor de garganta, dificuldade de engolir.

Uma evolução leve da gripe com poucos sintomas também é possível.

Diferença com constipações e Covid-19

Os sintomas de muitas constipações são diferentes dos sintomas da gripe (influenza). Os sintomas típicos de uma constipação são rinite, dor de garganta, dificuldade de engolir, olhos vermelhos e, nas crianças, frequentemente também febre.

Em caso de Covid-19 podem surgir sintomas parecidos com os sintomas da gripe. Ambas as doenças às vezes podem causar complicações graves e às vezes perigosas para a vida. Uma constipação só faz isso em casos excepcionais.

Como posso me proteger contra a gripe?

Pode proteger-se contra a gripe no inverno com uma vacina. A vacina contra gripe só protege contra a gripe «verdadeira» (influenza), mas não contra Covid-19 e todas as doenças respiratórias que surgem durante o inverno. A vacina contra a Covid-19 não protege contra a gripe.

Uma vacina contra a gripe pode ser administrada junto, antes ou após uma vacina contra a Covid-19. Consulte o seu médico ou farmacêutico.

As regras gerais de higiene e conduta ajudam a reduzir o risco de uma infeção com o vírus da gripe e outros vírus.

O que fazer em caso de suspeita de gripe?

Se tiver sintomas de constipação ou gripe, fique em casa ou deixe o lugar de trabalho, a escola, etc. e vá para casa, o mais rápido possível. Assim, você evita transmitir a doença.

Evite o contato com outras pessoas, caso possível, particularmente com pessoas com risco elevado de complicações da gripe. Mantenha-se hidratado e descanse.

Medicamentos contra dores e febre podem reduzir os sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Pessoas com mais de 65 anos, mulheres grávidas e pessoas com doenças crônicas devem observar atentamente o decurso da gripe e contactar o médico imediatamente em caso de problemas.

Como nos protegemos. ✓

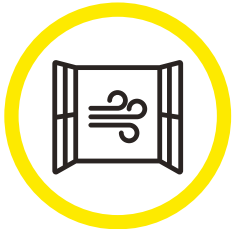
Recomendações de higiene e de comportamento

Estas recomendações de higiene e conduta também protegem contra outros agentes patogénicos.



Vaciner-se contra gripe.

O método mais eficaz e simples para proteger-se contra gripe é a vacinação anual no outono. Ela é particularmente recomendada, se você tiver um elevado risco de complicações em caso de gripe. Ou se você tiver um contacto directo com pessoas com elevado risco de complicação na vida privada ou profissional.



Arejar várias vezes por dia.

Arejar dilui a concentração viral nos espaços interiores e permite reduzir o risco de transmissão. Por isso, recomendamos arejar bem e regularmente os espaços fechados e os locais em que se encontram pessoas de diferentes agregados familiares. Se as temperaturas o permitirem, é conveniente deixar as janelas abertas por mais tempo.



Utilize máscara.

Pode continuar a utilizar máscara se o quiser. Manter distância e utilizar máscara ajuda a reduzir o risco de transmissão dos vírus gripais e de outros agentes patogénicos (p. ex., o coronavírus). Se for pessoa vulnerável ou se tiver contacto com pessoas vulneráveis, pode ser conveniente utilizar máscara. Se sentir sintomas de doença, mantenha distância e utilize uma máscara. Melhor ainda: fique em casa, sempre que possível.



Tussa ou espirre num lenço ou no cotovelo.

Coloque sempre um lenço de papel sobre a boca e o nariz ao tossir e espirrar. Deite fora os lenços de papel num caixote de lixo depois de os utilizar. Lave a seguir as mãos com água e sabonete. Se não tiver à disposição um lenço, tussa e espirre no cotovelo.



Lave bem as mãos ou desinfete-as.

Lave periódica e cuidadosamente as mãos com água e sabonete. Ou desinfete-as. Por exemplo, quando chegar a casa, depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir ou antes de comer ou preparar comida.

Pode encontrar mais informações no site

[«Como nos protegemos».](#)

Como nos protegemos. 

Folheto para pessoas com uma doença crónica e pessoas a partir dos 65 anos de idade

Evitar a gripe e as suas complicações – tomar a vacina contra gripe

Sofre duma doença crónica? E/ou tem 65 anos de idade ou mais?

Caso sim, recomendamos a vacinação contra a gripe sazonal, uma vez que você tem um risco elevado de sofrer complicações da gripe. Para a sua proteção também recomendamos que as suas pessoas próximas, ou seja, os seus familiares ou pessoas de contacto próximo, tomem a vacina.

Uma gripe nem sempre é inofensiva. Às vezes ela causa complicações graves. Elas podem resultar do próprio vírus da gripe ou duma infeção bacteriana.

Complicações frequentes no contexto duma gripe são: inflamações das vias respiratórias superiores, otite média, pneumonia.

Outras complicações são mais raras: inflamação da pleura, miocardite, doenças do sistema nervoso, inclusive encefalite. Além disso, uma gripe pode favorecer um enfarte do miocárdio ou um ataque cardíaco.

Em caso de complicações graves você tem de ir no hospital. A sua recuperação pode durar muito tempo. Uma gripe pode ameaçar a sua vida.

Nas pessoas com uma doença crónica uma gripe eventualmente pode aumentar os sintomas da doença de base.

A vacina proporciona a melhor proteção contra gripe. Ela tem de ser renovada todos os anos, uma vez que os vírus da gripe mudam continuamente e, por isso, a vacina tem de ser adaptada todos os anos. Uma vacina contra gripe pode ser tomada junto, antes ou após duma vacina contra Covid-19. Consulte o seu médico ou farmacêutico.

Em caso de quais doenças crónicas a vacina contra gripe é razoável?

Além das pessoas com mais de 65 anos, a vacina contra gripe é recomendada particularmente às crianças com mais de seis meses, aos jovens e adultos com as seguintes doenças crónicas:

- doenças crónicas das vias respiratórias (incl. asma e doença pulmonar obstrutiva crónica [DPOC]);
- doenças cardiovasculares;
- doenças hepáticas ou renais;
- doenças metabólicas como, p. ex., diabetes;
- doenças neurológicas crónicas como, p. ex., Parkinson;
- imunodeficiências congénitas ou adquiridas;
- infeção pelo HIV.

O que se aplica em caso de cancro?

A gripe pode ser particularmente perigosa para pessoas com cancro. Em muitos casos, a gripe pode ser evitada ou atenuada pela vacina. Para esclarecer se a vacina deve ser tomada ou se razões médicas se opõem, consulte o seu médico.

Quem paga os custos?

O seguro-doença obrigatório paga os custos da vacinação, se a franquia já estiver esgotada.

Como nos protegemos. 

Folheto para gestantes

Tudo o que você precisa saber sobre a proteção contra gripe durante a gravidez

Quão perigosa é uma gripe durante a gravidez?

Em comparação com mulheres que não estão grávidas, as gestantes com gripe tem complicações mais frequentes como, p. ex., uma pneumonia. Isso ocorre particularmente na segunda metade da gravidez. Uma gripe da mãe causa mais complicações de gravidez e parto, partos prematuros e retardações do crescimento das crianças. Além disso, durante os primeiros seis meses de vida os bebês tem um risco bastante elevado duma evolução grave da gripe.

Como e quando posso proteger-me?

O Departamento Federal de Saúde (BAG) recomenda a vacina contra gripe a todas as gestantes e a todas as mulheres que deram à luz nas últimas quatro semanas. O período de vacinação contra gripe é de meados de outubro até ao início da gripe sazonal. Na Suíça, a gripe sazonal geralmente começa em janeiro. Uma vacina contra gripe pode ser tomada junto, antes ou após duma vacina contra Covid-19. Consulte o seu médico.

Por que devia tomar a vacina?

Também posso proteger o meu filho?

A vacina também previne a gripe e as suas complicações que ocorrem mais frequentemente durante a gravidez. A vacinação contra gripe da gestante não só aumenta a sua própria proteção: Além disso, os anticorpos da mãe podem proteger o recém-nascido contra gripe, por várias semanas após o nascimento. Bebês de mães vacinadas durante a gravidez adoecem mais raramente e tem de ser hospitalizados devido à gripe mais raramente nos primeiros meses de vida devido a uma gripe. Isso é particularmente importante, uma vez que bebês com menos de seis meses não podem ser vacinados e tem um elevado risco de contrair gripe.

Quão segura é a vacinação durante a gravidez?

A vacinação contra gripe é segura durante toda a gravidez e não tem efeitos negativos para o embrião. As vacinas contra gripe recomendadas às gestantes são inativadas, isso é, elas não contêm vírus replicáveis, mas só proteínas superficiais. Não foram observados efeitos negativos para o decurso da gravidez, o desenvolvimento do embrião, o momento ou o decurso do parto e a amamentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Suíça de Ginecologia e Obstetrícia (SGGG) recomendam a vacina contra gripe a todas as gestantes.

Quais efeitos secundários podem ocorrer?

Após a vacinação contra gripe podem surgir dores e um avermelhamento do local de punção. Mais raramente são observadas temperatura elevada, dores musculares e um desconforto ligeiro. Esses efeitos secundários geralmente são inofensivos e desaparecem após poucos dias. Em casos muito raros podem surgir erupções cutâneas, edemas ou dificuldades respiratórias, em caso de alergia, ou uma reação alérgica imediata (choque anafilático).

Mas o seguinte é seguro: O risco de desenvolver complicações graves se adoecer com gripe é muito maior do que a probabilidade de ter efeitos secundários graves após a vacinação. Para gestantes, os efeitos secundários possíveis mencionados acima são tão frequentes como para todas as outras pessoas.

Quem paga os custos?

O seguro-doença obrigatório paga os custos da vacinação, se a franquia já estiver esgotada.

Como nos protegemos. 

Folheto para familiares e pessoas de contacto próximo com pessoas com um elevado risco de complicações da gripe

A sua vacina também protege os seus familiares

Quando uma vacina contra gripe é razoável?

Se proteger-se a si mesmo com uma vacina contra gripe como familiar ou pessoa de contacto próximo, você também protege indiretamente as pessoas com um elevado risco de complicações de gripe no seu ambiente.

A vacina contra gripe é recomendada a todas as pessoas que tem um contacto profissional ou privado periódico com pessoas com um elevado risco de complicações da gripe.

Um elevado risco de complicações da gripe existe para:

- pessoas com mais de 65 anos;
- mulheres grávidas e mulheres que deram à luz nas últimas quatro semanas;
- bebés prematuros (nas duas primeiras semanas após o nascimento);
- bebés com menos de seis meses;
- pessoas com uma das seguintes doenças:
 - doenças crónicas das vias respiratórias (incl. asma e doença pulmonar obstrutiva crónica [DPOC]);
 - doenças cardiovasculares;
 - doenças hepáticas ou renais;
 - doenças metabólicas como, p. ex., diabetes;
 - doenças neurológicas crónicas como, p. ex., Parkinson;
 - imunodeficiências congénitas ou adquiridas;
 - infeção pelo HIV;
 - cancro;
- pacientes em lares de idosos e casas de repouso e em estabelecimentos para pessoas com doenças crónicas.

Quem são «familiares e pessoas de contacto próximo»?

«Familiares e pessoas de contacto próximo» são todas as pessoas que vivem ou trabalham com pessoas com um elevado risco de complicações da gripe ou tem um contacto periódico com elas.

Disso também fazem parte todos os profissionais da área de saúde e cuidadores profissionais, todas os paramédicos e os empregados de creches, lares de dia, lares de idosos e casas de repouso, estabelecimentos para pessoas com doenças crónicas e assistentes pessoais. Crianças com mais de seis meses e jovens que tem um contacto periódico com pessoas com um elevado risco de complicações da gripe (p. ex. pais, irmãos ou avós) também fazem parte disso.

Contactos aleatórios no dia-a-dia (p. ex. nos transportes públicos, ao fazer compras, etc.) não são considerados «pessoas de contacto próximo». Mesmo assim, todas as pessoas que, por razões pessoais e/ou profissionais, querem reduzir o seu risco de pegar uma gripe, também podem considerar tomar uma vacina.

Um forte sinal de solidariedade

Pessoas com um elevado risco de complicações só podem proteger-se de forma limitada contra uma infeção de gripe – por exemplo, por que o seu sistema imunitário não reage muito bem à vacina. Quem toma a vacina não só protege a si mesmo, mas também os seus familiares e concidadãos.

Como nos protegemos. 

Informações sobre a vacina contra gripe

Por que e para quem é recomendada a vacina contra gripe?

A vacina contra gripe é a possibilidade mais simples e eficaz de proteger-se a si e os seus concidadãos contra gripe e as suas complicações ocasionalmente graves. Ela é recomendada a todas as pessoas com elevado risco de complicação em caso de gripe e às suas pessoas de contacto próximo na vida privada e profissional.

Outras informações e o teste de vacina de gripe constam em www.schutzvordergrippe.ch.

Onde e quando posso tomar a vacina?

Pode tomar a vacina contra gripe no seu médico e nos centros de vacinação. Em quase todos os cantões pessoas saudáveis com mais de 16 anos de idade também podem vacinar-se na farmácia (veja www.impfapotheke.ch).

O período de vacinação contra gripe é de meados de outubro até ao início da gripe sazonal. Na Suíça, a gripe sazonal geralmente começa entre dezembro e março. Depois da vacinação, o sistema imunitário necessita de cerca de duas semanas para criar uma proteção contra a doença.

A vacina contra gripe tem de ser renovada todos os anos, uma vez que os vírus da gripe mudam continuamente e, por isso, a vacina tem de ser adaptada todos os anos. Uma vacina contra gripe pode ser tomada junto, antes ou após duma vacina contra Covid-19.

Qual é a eficácia da vacina?

A vacina contra gripe é muito segura e geralmente é bem tolerada. Dependendo da estação de gripe e do grupo populacional a eficácia da vacina contra gripe é muito diferente e é de 20% a 80%. A vacina contra gripe só protege contra a gripe «verdadeira» (influenza), mas não contra Covid-19 e todas as doenças respiratórias que surgem durante o inverno. A vacina contra a Covid-19 não protege contra gripe.

Quais efeitos secundários podem ocorrer?

Após a vacinação contra gripe podem surgir dores e um avermelhamento do local de punção. Mais raramente são observadas temperatura elevada, dores musculares e um desconforto ligeiro. Esses efeitos secundários geralmente são inofensivos e desaparecem após poucos dias. Em casos muito raros podem surgir erupções cutâneas, edemas ou dificuldades respiratórias, em caso de alergia, ou uma reação alérgica imediata (choque anafilático). O seu médico ou farmacêutico terá prazer em aconselhar.

Mas o seguinte é seguro: O risco de desenvolver complicações graves se adoecer com gripe é muito maior do que a probabilidade de ter efeitos secundários graves após a vacinação.

Quando deve-se ter cuidado na vacinação?

Pessoas doentes ou com febre só devem ser vacinadas depois do desaparecimento dos sintomas, uma vez que senão o sistema imunitário não reage tão bem à vacina. Só em caso de alergias graves (anafilaxia) contra os ingredientes, a vacina contra gripe é expressamente desaconselhada.

Quem paga os custos?

O seguro-doença obrigatório assume os custos da vacina para pessoas com elevado risco de complicação (incl. gestantes), se a franquia já esgotou.

Em caso de vacinação na farmácia os custos para a vacina serão remunerados, se houver uma prescrição médica. A pessoa vacinada sempre arca com os custos da administração da vacina. Muitas empresas, particularmente no setor médico e paramédico oferecem a vacinação gratuita aos seus empregados.

Como nos protegemos.

Sete boas razões para a vacinação

Recomendamos a vacina contra a gripe a todas as pessoas com um elevado risco de complicações da gripe e a todas as pessoas que tenham um contacto direto periódico com pessoas particularmente vulneráveis na vida privada ou profissional.

1 Proteger a si mesmo contra a gripe

Quem toma a vacina a tempo antes da epidemia de gripe reduz o risco de contrair gripe. Às vezes, a gripe (influenza) pode decorrer de forma grave e causar complicações como, p. ex., pneumonia, pleurisia, miocardite, encefalite ou síndrome de Guillain-Barré. Além disso, a gripe pode favorecer um enfarte do miocárdio ou um ataque cardíaco.

2 Reduzir a transmissão de vírus da gripe aos outros

Os seus familiares e amigos, particularmente as pessoas com um elevado risco de complicações (p. ex. recém-nascidos, grávidas e pessoas idosas e com doenças crónicas) aproveitam da sua vacinação contra a gripe. Boas medidas de higiene e máscaras contribuem para reduzir o risco de transmissão e de adoecer. Mas elas não substituem a vacina contra a gripe, pois já somos contagiosos dois dias antes do início dos sintomas da gripe, sem percebê-lo.

3 Proteger as pessoas particularmente vulneráveis contra complicações

Uma doença de gripe e as suas complicações podem ser muito graves para pessoas particularmente vulneráveis. Algumas pessoas com um elevado risco de complicações não podem tomar a vacina (p. ex. bebés com menos de seis meses) ou só estão parcialmente protegidas pela vacina (p. ex. em caso de imunodeficiência). A sua vacina contra a gripe ajuda a baixar o risco de adoecer de gripe de pessoas particularmente vulneráveis. Recomendamos a vacinação contra a gripe a todas as pessoas que tenham um contacto profissional ou privado próximo com pessoas com elevado risco de complicações.

4 Selecionar a prevenção mais eficaz da gripe

Uma alimentação equilibrada, exercícios físicos periódicos, dormir suficiente, higiene, distância, máscaras e ausentar-se do lugar de trabalho em caso de doença reduzem o risco de transmissão e doença em caso de vários agentes patogénicos. Mas, muitas vezes isso não é suficiente como única proteção. A vacina contra gripe é a medida mais simples e eficaz para evitar uma gripe e, por isso, é um complemento conveniente e eficaz às outras regras de higiene e conduta.

5 Permanecer uma equipa eficiente – também na estação da gripe

Como sempre, a ocorrência e a dimensão da epidemia da gripe no próximo inverno não é previsível. O objetivo é manter-se saudável e reduzir os efeitos da epidemia da gripe no seu próprio ambiente. Assim, é possível permanecer uma equipa eficiente na vida profissional e privada, também durante a epidemia da gripe. Quanto mais pessoas numa equipa estiverem vacinadas, tanto melhor é a proteção da equipa.

6 Evitar uma combinação de gripe e outras doenças respiratórias

Muitas doenças respiratórias ocorrem com mais frequência nos meses frios. É possível que se infete com vários agentes patogénicos ao mesmo tempo. A vacinação reduz o risco de contrair a gripe e, por conseguinte, também o risco de contrair várias doenças respiratórias ao mesmo tempo.

7 Evitar uma sobrecarga dos sistemas de saúde

Quando muitas pessoas adoecem gravemente ao mesmo tempo, o pessoal de saúde nos consultórios médicos, hospitais e lares pode ser sobrecarregado. Com a vacinação contra a gripe, está a contribuir para reduzir a carga sobre o sistema de saúde.