

“Gripe das aves”: O que é e como se transmite

A gripe das aves é uma doença animal provocada por um tipo agressivo do vírus da gripe H5N1.

Os primeiros casos humanos ocorreram em 1997 em Hong Kong na sequência de uma epizootia (epidemia em animais) em aves domésticas. Foram abatidos milhões de aves nessa altura e controlou-se a situação. Infelizmente em 2003 o vírus reapareceu e desde então tem provocado casos isolados de doença no homem.

Nos últimos 10 anos houve menos de 200 casos humanos em todo o Mundo, a maioria dos quais na Ásia. Em todos os casos humanos houve contacto muito próximo com aves domésticas infectadas.

Apesar do risco para a população em geral ser de momento muito baixo, cada novo caso humano aumenta o risco do vírus se adaptar à espécie humana - e assim se transmitir de pessoa a pessoa.

Atendendo a este facto, a situação está a ser vigiada em todo o Mundo pelas autoridades de saúde humana e veterinária.

Perguntas mais frequentes

Ouvi falar na televisão na “gripe das aves”. O que é a “gripe das aves”?

A gripe das aves é uma doença que está a afectar aves em quase todo o Mundo e é provocada pelo vírus H5N1.

Como se transmite?

Transmite-se através do contacto directo com aves infectadas ou suas secreções ou fezes.

Qual é o risco desta doença para a saúde humana?

De momento o risco para a saúde humana é muito baixo, em especial, nos locais onde não há aves afectadas. Nos últimos 10 anos e apesar de viverem milhares de milhões de pessoas na Ásia e no resto do Mundo em contacto com aves, houve menos de 200 casos em humanos.

“Há vizinhos meus que dizem não comer carne de aves. Há razão para o fazer?”

Não, não há qualquer motivo para não comer carne de aves ou ovos, desde que estes alimentos sejam confeccionados a temperaturas adequadas (acima de 70°C).

Se houve tão poucos casos humanos, porquê tanta preocupação?

Porque de tempos a tempos (3 a 4 vezes por século) acontecem “pandemias” de gripe – que são epidemias que afectam muito mais gente do que a gripe vulgar. Atendendo a este facto e ao facto do vírus H5N1 estar a circular nas aves, há receio que ele se venha a adaptar ao homem e provoque uma pandemia.

E o que é que está a ser feito?

Existem planos de contingência das autoridades de saúde animal e humana para fazer face à situação; esses planos dizem o que fazer caso haja uma pandemia por este ou por outro vírus.

Se encontrar uma ave morta o que é que devo fazer?

Não lhe deve tocar directamente com as mãos: contacte o veterinário municipal. Caso tenha mexido sem querer na ave ou em utensílios que tenham estado em contacto com ela, lave imediatamente as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte do corpo – sobretudo nariz e olhos.

Seis passos para evitar a gripe humana de origem aviária!



1
Mantenha as crianças afastadas de capoeiras, galinheiros e outros locais com aves



2
Se detectar aves mortas ou doentes, informe de imediato as Autoridades Veterinárias locais ou a Linha Veterinária (800 207 275)



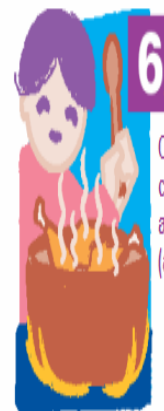
3
Caso se sinta doente nos dias seguintes a ter contactado com aves doentes ou mortas, ligue de imediato para a Linha Saúde Pública (808 211 311)



4
O tratamento para a doença humana de origem aviária é gratuito



5
Lave com maior frequência as mãos, com água e sabão



6
Cozinhe os ovos e a carne de aves a altas temperaturas (acima de 70° C)

GRIFE SAZONAL

O que é a gripe?

A gripe é uma doença contagiosa provocada pelos vírus da gripe.

A gripe normal é uma doença grave?

Nas pessoas saudáveis, a gripe vulgar ("sazonal") não é uma doença grave – cura ao fim de cerca de 3 dias. Nos idosos, acamados, doentes crónicos, diabéticos e pessoas com problemas de coração ou de pulmões (asma, bronquites, etc..) pode provocar complicações e obrigar a um internamento hospitalar.

Quais são os sintomas?

Febre (temperatura superior a 38°C), dores de cabeça, tosse seca, nariz entupido, dores em todo o corpo e cansaço.

Como é que se transmite?

A gripe transmite-se através de espirros ou tosse, mas também se pode transmitir através das mãos sujas – daí a importância de lavar as mãos depois de tossir ou de espirrar.

Como é que se evita?

A maneira mais eficaz de evitar a gripe é através da vacinação, mas também é importante não espirrar ou tossir para cima das outras pessoas e **lavar as mãos** com frequência.

Se a vacinação previne a gripe, devem-se vacinar todas as pessoas?

Não, só as pessoas em que a doença pode ser grave (idosos, doentes crónicos, ...) ou que contactam com estas (caso do pessoal de saúde ou de lares de 3ª idade).

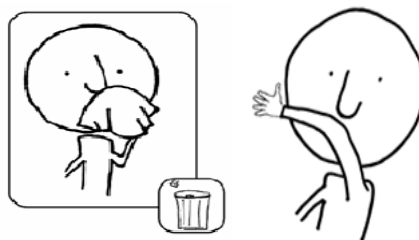
Se achar que estou com gripe, o que devo fazer?

Deve contactar a LINHA DE SAÚDE PÚBLICA (nº 808 211 311 – custo de chamada local) ou o seu médico: logo lhe dizem o que fazer. Evite ir de imediato às urgências.

Imagens e desenhos adaptados dos CDC - Atlanta

COMPORTAMENTOS PARA EVITAR A GRIFE

Quando espirrar ou tossir tape a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o braço e nunca com a mão



Depois de espirrar ou tossir lave as mãos com água e sabão



Hábitos saudáveis ajudam a preservar a saúde



Lembre aos seus filhos que devem respeitar estas regras

LEMBRE-SE QUE A SUA SAÚDE E A DOS OUTROS DEPENDEM DA SUA HIGIENE PESSOAL



GRIFE GRIFE



CENTRO REGIONAL DE SAÚDE PÚBLICA DO CENTRO



Março de 2006