



## Perguntas frequentes sobre a gripe e a COVID-19 (10-06-2021)

### **P: Como foi a temporada da gripe no ano passado?**

A temporada de 2020-21 foi um ano sem precedentes, com um recorde de baixa para casos de gripe. Milhares de pessoas foram testadas para a gripe, mas apenas alguns testes deram positivo para o vírus. O Oregon teve muito poucas hospitalizações por gripe durante toda a temporada - geralmente centenas. “[Flu Bites](#)” da OHA (<https://www.oregon.gov/oha/ph/diseasesconditions/communicabledisease/diseasesurveillancedata/influenza/pages/surveil.aspx>) fornece atualizações semanais sobre casos de gripe no Oregon.

### **P: Porque é que os profissionais de saúde estão tão preocupados com a temporada da gripe deste ano durante a pandemia de COVID-19?**

Em primeiro lugar, algumas pessoas podem acreditar erradamente que, se foram vacinadas contra a COVID-19, também estão protegidas da gripe e não precisam da vacina contra a gripe. A vacina da COVID-19 não é eficaz contra a gripe, nem a vacina contra a gripe é eficaz contra a COVID-19.

Além disso, enquanto a pandemia do ano passado forçou os alunos do Oregon a frequentar a escola através do ensino à distância, ou uma combinação híbrida de ensino à distância e instrução presencial limitada, as escolas voltaram a ter instrução presencial integral este ano (funcionários e alunos ainda são obrigados usar máscaras dentro das instalações). O maior fator de transmissão da gripe durante a temporada da gripe são as crianças em idade escolar.

Finalmente, como a maioria das crianças frequentava a escola através do ensino à distância em casa, não estavam expostas às muitas variações da gripe que frequentemente circulam a cada temporada de gripe mas que não as deixam doentes, o que pode torná-las mais suscetíveis a doenças mais graves do que a gripe.

### **P: Prevê que haverá mais gripe este ano porque as crianças estão de volta às aulas presenciais?**

Pode haver surtos típicos de gripe nas escolas este ano. Mas uma grande diferença entre a gripe e a COVID-19 é que, com a gripe, provavelmente não é infeccioso até ter sintomas, enquanto muitas pessoas com COVID-19 não apresentam sintomas.

No passado, algumas famílias podem ter permitido que os seus filhos frequentassem a escola com pequenos sintomas de gripe, mas a preocupação com a COVID-19, que partilha alguns dos mesmos sintomas com a gripe - febre, tosse, dor de garganta -

torna isso mais difícil devido aos protocolos de segurança da COVID-19 que as escolas implementaram. Além disso, os funcionários e alunos da escola são obrigados a usar máscaras em ambientes fechados o tempo todo, o que deve limitar a transmissão da gripe.

**P: Pode tomar a vacina contra a gripe ao mesmo tempo que a vacina da COVID-19? Estou a sobrecarregar o sistema imunitário do meu corpo se o fizer?**

Pode receber a vacina contra a gripe ao mesmo tempo que a vacina da COVID-19. Ou, se acabou de receber uma vacina da COVID-19 na semana passada, não há razão para não poder tomar a vacina contra a gripe esta semana. Não há restrições para isso.

É importante lembrar que as crianças recebem rotineiramente vacinas para várias doenças evitáveis por vacinas, incluindo difteria, tétano, tosse convulsa, poliomielite, varicela, sarampo, papeira, rubéola e hepatite. Essas vacinas múltiplas, administradas de uma só vez, não suprimem os seus sistemas imunitários nem os tornam mais suscetíveis a doenças. É muito menos stress para o seu sistema imunitário tomar a vacina do que apanhar a doença. O mesmo acontece com a COVID-19 e a gripe; é melhor apanhar as vacinas em vez das doenças.

**P: O que preciso de saber sobre a COVID-19 e os sintomas da gripe?**

Até que saiba se está com gripe ou COVID-19, é importante responder da mesma forma aos sintomas que os dois vírus partilham. Se sentir febre, tosse e dor de garganta, deve ficar em casa em vez de ir trabalhar ou à escola, usar máscara, manter distância de outras pessoas e fazer o teste, e entrar em contacto com o seu médico se os sintomas piorarem. Os dois vírus partilham sintomas, bem como passos para evitar que se espalhem para outras pessoas.

**P: Se apanhar gripe, fica mais suscetível à COVID-19?**

Não. São vírus separados e, embora partilhem alguns sintomas - febre, tosse, dor de garganta - ter um não o torna mais propenso a apanhar o outro. É igualmente fácil apanhar COVID-19, quer esteja com gripe ou não.

**P: É possível apanhar os dois vírus ao mesmo tempo, e isso seria um cenário horrível?**

Em 2020, quando a COVID-19 começou a espalhar-se, o Oregon teve alguns casos tardios de gripe e hospitalizações, mesmo após o início da pandemia. Ambos podem circular ao mesmo tempo e houve alguns casos de pessoas com resultado positivo para ambos. No entanto, não há muitos dados disponíveis sobre os efeitos na saúde de “coinfecções” com gripe e COVID-19. Para evitar isto, a sua melhor aposta é vacinar-se contra os dois vírus.

**P: O que estamos a ouvir sobre a gripe do outro lado do mundo? Como foi a temporada de gripe de lá?**

Não há nada de assinalável sobre os dados do hemisfério sul. Não há nenhuma nova estirpe de gripe a emergir, e tem sido uma temporada leve de gripe em lugares como

Nova Zelândia e Austrália. A gravidade de qualquer temporada de gripe depende de quantas pessoas tomam a vacina contra a gripe, se as pessoas ficam em casa quando estão doentes e de quanto as pessoas usam coberturas faciais quando estão em público.

**P: No ano passado, como não tínhamos a vacina da COVID-19, houve uma grande pressão para conseguir a vacina contra a gripe. Agora que temos as duas, ainda é importante ser imunizado contra a gripe?**

Sim. Certamente, é igualmente importante tomar a vacina contra a gripe este ano. Não quer evitar a COVID-19 sendo vacinado, para apanhar a gripe porque não tomou a vacina contra a gripe.

A gripe pode sobrecarregar hospitais da mesma forma que a COVID-19. Durante a maioria das temporadas de gripe, há muitos casos em todo o estado e até mesmo algumas mortes, principalmente entre crianças e idosos. E a gripe pode ter um efeito devastador numa população não vacinada.

**P: Qual é a recomendação padrão para quem deve tomar a vacina contra a gripe?**

Qualquer pessoa com 6 meses ou mais deve tomar a vacina contra a gripe, especialmente aqueles que são muito jovens, muito velhos ou que têm outras doenças crónicas, como doenças cardíacas ou diabetes. Além disso, as mulheres grávidas devem ser vacinadas, pois crianças com menos de 6 meses não podem receber a vacina contra a gripe. Além disso, quando uma mulher grávida toma a vacina, isso significa que não apenas evita complicações graves durante a gravidez, mas também transmite preciosos anticorpos da gripe para o feto. Este ano, o CDC diz que é muito importante que mulheres grávidas tomem a vacina contra a gripe e a COVID-19 para se protegerem a si mesmas e aos seus filhos ainda por nascer.

**P: Onde posso obter mais informações sobre a gripe e a vacina?**

Visite [flu.oregon.gov](https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/fluprevention/Pages/index.aspx)

(<https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/fluprevention/Pages/index.aspx>) para obter mais informações sobre a prevenção da gripe e como vacinar-se contra a gripe.

**Acessibilidade do documento:** Para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não o inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, caracteres grandes ou Braille. Contacte o Centro de Informações de Saúde pelo número 1-971-673-2411, 711 TTY ou [COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us).