

Informe técnico

## O que você precisa saber sobre influenza?

*What you need to know about influenza?*

**Bernadete L Liphaus, Pamella CC Lucas, Ana LF Yu, Telma RMP Carvalhanas**

Divisão de Doenças de Transmissão Respiratória (DDTR), Centro de Vigilância Epidemiológica (CVE), Coordenadoria de Controle de Doenças (CCD), Secretaria de Estado da Saúde (SES-SP). São Paulo/SP, Brasil.

### **Autor para correspondência**

Pamella C. C. Lucas

E-mail: [dvresp@saude.sp.gov.br](mailto:dvresp@saude.sp.gov.br)

Instituição: Divisão de Doenças de Transmissão Respiratória (DDTR/CVE/CCD/SES-SP)

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 351, 6º andar. CEP: 01246-000. São Paulo /SP, Brasil

O que você precisa saber sobre influenza?

Liphaus BL, Lucas PCC, Yu ALF, Carvalhanas TRMP

## INTRODUÇÃO

No Estado de São Paulo, a partir da Semana Epidemiológica (SE) 44 de 2021, observou-se aumento no número de notificações de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) por influenza. Em virtude do aumento do número de casos, orientações acerca do manejo dos casos, vigilância epidemiológica e laboratorial foram revistas e retomadas por todas as esferas relacionadas à saúde. Este informe técnico tem por objetivo aprimorar o conhecimento sobre a doença e as ações de vigilância epidemiológica relativos à influenza tanto para o cidadão quanto para os profissionais de saúde por meio de perguntas e respostas.

### O que é influenza?

Influenza, também chamada de gripe ou influenza sazonal, é uma doença respiratória causada pelos vírus influenza dos tipos A, B e C. Uma grande diversidade de vírus influenza circula pelo mundo, ou seja, de modo endêmico, cada qual aparecendo e ressurgindo em épocas distintas e conferindo letalidade variável. Os vírus influenza apresentam grande potencial para a ocorrência de surtos. Estes vírus são nomeados de acordo com a variedade de sua hemaglutinina (H) e de sua neuroaminidase (N), por exemplo: A H1N1, A H3N2, etc. Tendo em vista a grande variedade de hemaglutininas (n= 18) e neuroaminidases (n= 11), e que os vírus sofrem constantes mutações adaptativas em seus receptores, que lhes confere a habilidade de adentrar em outras células humanas, por vezes, adquirirem potencial pandêmico.

### O vírus influenza é transmissível/contagioso?

Sim. Estudos mostraram que o vírus influenza pode ser transmitido de pessoa para pessoa por meio das secreções respiratórias (nasal e/ou oral), ou seja, por meio de gotículas e/ou aerossol, especialmente pela tosse ou espirros das pessoas infectadas. Adicionalmente, as pessoas podem se infectar tocando objetos que estão contaminados com os vírus influenza e depois tocando a boca ou o nariz.

### Quais são os sinais e sintomas da influenza?

Os sinais e sintomas de influenza/gripe incluem febre, tosse, garganta inflamada, coriza, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas relatam náuseas ou vômitos e diarreia. Formas graves da doença (pneumonia, SRAG) e mortes também são

relatadas. A influenza/gripe pode causar piora de doenças crônicas já existentes. Os sinais e sintomas de influenza são semelhantes aos observados em outras doenças respiratórias como o resfriado comum (causado por rinovírus e outros vírus respiratórios) e a covid-19 (causada pelo vírus SARS-CoV-2). O quadro 1 mostra detalhes do diagnóstico diferencial, uma vez que os sinais e sintomas são semelhantes entre as doenças respiratórias e a confirmação etiológica se dá por meio do diagnóstico laboratorial.

**Quadro 1.** Sinais e sintomas das síndromes respiratórias.

| Sinais e Sintomas          | Resfriado comum   | Influenza/gripe   | Covid-19  |
|----------------------------|---|---|---|
| Febre                      | raro  | frequente, alta, dura 3 a 4 dias  | comum   |
| Dor de Cabeça              | não comum   | comum   | comum   |
| Dores no corpo             | leve  | frequente, forte  | comum   |
| Fadiga, fraqueza           | às vezes  | frequente, por até 3 semanas  | comum   |
| Cansaço extremo            | raro  | frequente, no começo da doença  | comum   |
| Nariz entupido, escorrendo | comum   | às vezes  | comum   |
| Espirros                   | frequente   | às vezes  | raro  |
| Dor de garganta            | comum   | às vezes  | comum   |
| Tosse                      | comum   | comum, pode ser forte   | comum, geralmente seca  |
| Dor no peito               | leve a moderado   | comum   | comum, pode ter falta de ar   |
| Perda do olfato ou paladar | raro  | raro  | comum   |
| Tratamento                 | descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor.                                  | descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor, use antiviral se indicado pelo médico.                     | descanse bastante, beba muito líquido, use antitérmicos e analgésicos para febre e/ou dor, procure seu médico.  |
| Duração da doença          | 5 a 7 dias  | 3 a 5 dias  | 7 a 14 dias   |
| Prevenção                  | lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use máscara em locais fechados e com outras pessoas. | lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use máscara em locais fechados e com outras pessoas. Tome a vacina anualmente. | lave as mãos com frequência. Evite contato próximo com outras pessoas. Use máscara em locais fechados e com outras pessoas. Tome a vacina.                  |
| Complicações               | sinusite, otite, asma   | bronquite, pneumonia, morte   | pneumonia, SRAG, sepse, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, falência de múltiplos órgãos, inflamação do coração, cérebro ou tecido muscular, morte |

Fonte: adaptado da referência [5 Página 11](#)

O que você precisa saber sobre influenza?

Liphaus BL, Lucas PCC, Yu ALF, Carvalhanas TRMP

### Por quanto tempo o indivíduo doente transmite o vírus influenza?

As pessoas infectadas podem transmitir o vírus para outras pessoas a partir do primeiro dia antes do desenvolvimento dos sintomas e até sete dias ou mais depois de adoecer.

### O que fazer para evitar a infecção pelo vírus influenza e ficar doente?

As medidas mais importantes para evitar contrair o vírus influenza são: evitar o contato com pessoas doentes, lavar as mãos, manter os ambientes limpos e ventilados, não tocar superfícies que possam estar contaminadas, evitar aglomerações e ambientes fechados, não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal. Também são fundamentais: dormir bem, praticar atividade física, controlar o estresse, beber muito líquido e preferir alimentos nutritivos. No momento, existem vacinas trivalentes (que protegem contra 3 variantes circulantes) e quadrivalentes (que protegem contra 4 variantes circulantes). A vacina trivalente está disponível no SUS para os grupos de risco.

Existem ações cotidianas chamadas de etiqueta respiratória, que podem ajudar a prevenir a disseminação dos vírus que causam doenças respiratórias, são elas:

1. Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, jogando o lenço no lixo após o uso;
2. Lavar as mãos com frequência, usando água e sabão, especialmente após tossir ou espirrar. Produtos para desinfecção das mãos à base de álcool também são eficientes;
3. Evitar tocar os olhos, nariz ou boca - os vírus transmitem dessa maneira;
4. Evitar contato próximo com pessoas doentes;
5. Manter os ambientes abertos e bem ventilados;
6. Usar máscaras corretamente;
7. Manter a caderneta de vacinação atualizada.

O indivíduo infectado por influenza deve ficar em casa, a fim de evitar que tenha contato com outras pessoas e não infectá-las.

### Existem medicamentos para tratar influenza?

Sim. É recomendado o uso de antivirais como oseltamivir ou zanamivir para tratamento e/ou prevenção da infecção pelo vírus influenza em pessoas consideradas de grupos de risco de adoecer ou evoluir para doença grave. Os antivirais são medicamentos (comprimidos ou inaláveis) que agem evitando a replicação viral, ou seja, diminuem a quantidade de vírus ou a carga viral. Os medicamentos antivirais em geral tornam a doença mais branda, a recuperação mais rápida e evitam complicações graves da influenza. Para o tratamento, os antivirais funcionam melhor se forem administrados logo após a pessoa adoecer, ou seja, em até dois dias (48 horas) após o início dos sintomas.

### Quais são as pessoas consideradas do grupo de risco de adoecer ou evoluir com doença grave pelo vírus influenza?

As pessoas com condições/fatores de risco listados abaixo são as consideradas do grupo de risco de adoecer ou evoluir com doença grave e complicações relacionados à influenza/gripe:

- Grávidas em qualquer idade gestacional, puérperas até duas semanas após o parto (incluindo as que tiveram aborto ou perda fetal);
- Adultos  $\geq$  60 anos;
- Crianças < 5 anos (sendo que o maior risco de hospitalização é em menores de 2 anos, especialmente os menores de 6 meses com maior taxa de mortalidade);
- População indígena aldeada ou com dificuldade de acesso aos serviços de saúde;
- Indivíduos < 19 anos em uso prolongado de ácido acetilsalicílico (risco de síndrome de Reye);
- Indivíduos que apresentem comorbidades como:
  - › Pneumopatias (incluindo asma);
  - › Pacientes com tuberculose de todas as formas;
  - › Cardiovasculopatias (excluindo hipertensão arterial sistêmica);
  - › Nefropatias;

- › Hepatopatias;
- › Doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme);
- › Distúrbios metabólicos (incluindo diabetes *mellitus*);
- › Transtornos neurológicos e do desenvolvimento que podem comprometer a função respiratória ou aumentar o risco de aspiração (disfunção cognitiva, lesão medular, epilepsia, paralisia cerebral, síndrome de Down, acidente vascular encefálico ou doenças neuromusculares);
- › Imunossupressão associada a medicamentos (corticoide  $\geq 20$  mg/dia por mais de duas semanas, quimioterápicos, inibidores de TNF-alfa), neoplasias, HIV/aids ou outros;
- › Obesidade (especialmente índice de massa corporal - IMC  $\geq 40$  em adultos).

### Durante quanto tempo a pessoa doente transmite o vírus influenza para outras pessoas?

As pessoas infectadas/doentes podem transmitir o vírus influenza durante todo o período em que manifestarem os sinais e sintomas, ou seja por até aproximadamente sete dias depois do início da doença. As crianças, particularmente as menores, podem transmitir o vírus por períodos mais longos, por até 15 a 20 dias. O doente deve permanecer em casa até 24 horas após o desaparecimento dos sintomas para evitar transmitir o vírus influenza.

### Quais superfícies podem ser fontes prováveis de infecção?

Gotículas e microgotículas (aerossol) de tosse ou espirro de pessoas infectadas se movem pelo ar. Os vírus podem ser transmitidos quando uma pessoa toca algum objeto contaminado com gotículas da respiração de outras pessoas infectadas ou uma superfície, como uma mesa, e então toca seus olhos, boca ou nariz sem lavar as mãos.

### Quanto tempo os vírus sobrevivem fora do corpo humano?

Sabemos que alguns vírus e algumas bactérias podem viver por 2 a 8 horas em superfícies como mesas, maçanetas de portas, entre outras. Lavar as mãos com frequência

ou higienizá-las com soluções à base de álcool ajuda a reduzir as chances de contaminação a partir de superfícies.

### Qual é o melhor meio para evitar transmitir o vírus pela tosse ou espirro?

O indivíduo doente deve limitar ao máximo possível o contato com outras pessoas, ou seja, deve evitar ir ao trabalho, à escola, à academia e outros locais. O doente deve evitar também aglomerações e ambientes fechados e sempre cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Isso pode evitar que as pessoas que estão perto adoçam. Os lenços de papel usados devem ser jogados no lixo e, se não tiver lenços de papel, deve-se cobrir com o braço a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar e, em seguida, lavar as mãos. Se o doente precisar sair de casa para ir ao médico ou ao serviço de saúde deve usar máscara.

### Qual o melhor modo para manter as mãos limpas?

É recomendado lavar as mãos com água e sabão ou limpá-las com soluções contendo álcool. A lavagem de mãos com água e sabão deve durar aproximadamente de 15 a 20 segundos, e é importante lembrar de esfregar cada dedo e não esquecer de lavar os punhos. Quando não houver água e sabão disponíveis, usar lenços descartáveis ou soluções contendo álcool ou sanitizantes em gel. Quando usar álcool gel, esfregar as mãos, dedos e punhos até que o produto seque. O gel não precisa de água para sua ação desinfetante, uma vez que o álcool mata os vírus.

### O que devo fazer se eu adoecer?

Se o indivíduo residir em áreas nas quais foram identificados casos de influenza e adoecer com sinais e sintomas compatíveis (ver [quadro 1](#)), este deve entrar em contato com um médico, pois ele irá determinar se será necessário ir à consulta médica e/ou realizar exames e/ou usar tratamentos sintomáticos ou específicos para influenza. Lembre-se que o indivíduo doente deve ficar em casa e evitar o máximo possível o contato com outras pessoas, para evitar transmitir a doença para os outros. Caso apresente qualquer um dos **sinais de alerta** citados abaixo, os serviços médicos de urgência/emergência devem ser acionados.

**Em crianças:**

- Respiração acelerada ou difícil;
- Coloração azulada da pele (cianose);
- Não ingerir líquidos em quantidade suficiente;
- Não acordar ou não interagir;
- Estar tão irritada que não quer ser carregada ao colo;
- Piora ou retorno de febre e/ou tosse;
- Febre com manchas vermelhas no corpo.

**Em adultos:**

- Dificuldade para respirar ou falta de ar;
- Dor ou pressão no peito ou no abdome;
- Tontura repentina;
- Vômitos intensos ou persistentes.

**Em idosos (lembrar que o indivíduo doente pode não apresentar febre, como é comum em crianças e adultos):**

- Falta de apetite (inapetência);
- Confusão mental;
- Introspecção e irritabilidade;
- Mudança repentina do estado geral;
- Alteração do ritmo respiratórios.

### A doença influenza é grave?

A influenza/gripe é uma doença que pode variar em intensidade de branda a grave e pode causar complicações como pneumonia, SRAG e morte.

### Como a infecção por influenza é confirmada?

As amostras de casos de SRAG hospitalizados, óbitos por SRAG, casos de síndrome gripal (SG) identificados na Rede Sentinela de Influenza e os casos relacionados aos surtos

institucionais de SG devem ser encaminhadas ao Instituto Adolfo Lutz (IAL) para realização do RT-PCR para a identificação do agente etiológico. Laboratórios e hospitais privados também realizam este exame.

### É possível pegar influenza/gripe ingerindo ou preparando alimentos?

Não. O vírus influenza é transmitido por meio das secreções respiratórias e/ou por meio de superfícies contaminadas com o vírus. O vírus não é transmitido por alimentos desde que adequadamente manuseados e cozidos.

### É possível se contaminar com o vírus influenza junto com outros vírus?

Sim. O vírus influenza, assim como o rinovírus, o coxsackie vírus, o adenovírus, o SARS-CoV-2, entre outros vírus, fica albergado na nasofaringe das pessoas. Assim, é possível que exames detectem mais de um agente nas secreções respiratórias (nasal e/ou oral).

### Flurona é uma nova doença?

Não. Flurona não é uma doença e tampouco um neologismo aplicável. Flurona foi o nome dado de modo não adequado à codeteção (achado conjunto) na nasofaringe dos vírus influenza e SARS-CoV-2.

### Como é o sistema de vigilância da influenza?

O sistema de vigilância de síndromes respiratórias, o qual inclui o vírus influenza, foi criado no Brasil no ano 2000. Este sistema faz o monitoramento da circulação dos vírus respiratórios por meio da rede sentinela de SG que registra os casos no SIVEP-Gripe. Em 2009, foi criado o sistema de vigilância de SRAG em hospitalizados e/ou óbitos que registra os casos também no SIVEP-Gripe. Além disso, os surtos institucionais de SG são notificados no Sinan NET - módulo surto. Em 2020, os casos hospitalizados de covid-19 foram incluídos no sistema de vigilância de SRAG hospitalizados e/ou óbitos, já os casos individuais, não hospitalizados, de SG de covid-19 passaram a ser registrados no sistema denominado e-SUS Notifica.

Os casos individuais não hospitalizados de SG por influenza ou outros vírus respiratórios não são de notificação compulsória.

### O que é um surto de SG?

É considerado como surto de SG a ocorrência de pelo menos três casos suspeitos em ambiente fechado (escolas, unidades prisionais, instituições de longa permanência para idosos, entre outros) com intervalo de até sete dias entre as datas de início dos sintomas. Todos os casos suspeitos de SG devem ser testados para covid-19 e pelo menos três amostras devem ser testadas por RT-PCR para influenza (vide protocolo laboratorial publicado pelo IAL).

### Como as cepas/variantes/estirpes circulantes de influenza são identificadas?

As amostras clínicas coletadas de pessoas com SG e SRAG na rede sentinela são enviadas ao IAL para caracterização genética e antigênica por RT-PCR e sequenciamento dos vírus influenza circulantes no sentido de contribuir junto à Organização Mundial de Saúde (OMS) para a composição da vacina anual utilizada nas campanhas.

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Informes. Janeiro. Influenza – Sazonalidade 2021 (SE 01 – 52/2021) em <https://www.saude.sp.gov.br/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica-prof.-alexandre-vranjac/areas-de-vigilancia/doencas-de-transmissao-respiratoria/agrivos/influenza-srag-mers-cov/informes>.
2. Protocolo Laboratorial de Vigilância de Influenza (atualizado em 21 de dezembro de 2021). Disponível em: [http://www.ial.sp.gov.br/resources/insituto-adolfo-lutz/publicacoes/virologia\\_2.pdf](http://www.ial.sp.gov.br/resources/insituto-adolfo-lutz/publicacoes/virologia_2.pdf).
3. Protocolo de tratamento de Influenza: 2017/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.49p.
4. Guia de vigilância epidemiológica: emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – Covid-19/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.131p.

5. Is it Flu, COVID-19, Allergies, or a Cold? Staying healthy this winter. Disponível em:  
<https://newsinhealth.nih.gov/2022/01/it-flu-covid-19-allergies-or-cold>
  6. Types of Influenza Viruses. Disponível em: <https://www.cdc.gov/flu/about/viruses/types.htm>
  7. Informações técnicas e recomendações sobre a vigilância epidemiológica da Influenza no Brasil.  
Nota Técnica Nº 31/2022-CGPNI/DEIDT/SVS/MS.
- 

## HISTÓRICO

Recebimento  
01/02/2022

Aprovação  
29/02/2022

Publicação  
17/03/2022

---

 **creative commons** |  **ROAD**  
Acesso aberto/Open Access

---

  
COORDENADORIA DE  
CONTROLE DE DOENÇAS

  
GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO  
Secretaria da Saúde

---

O que você precisa saber sobre influenza?

Liphaus BL, Lucas PCC, Yu ALF, Carvalhanas TRMP