

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 14, 2023

Gripe

A gripe é causada por um vírus. Se você pegar gripe, provavelmente se sentirá muito mal com dor de cabeça, febre, calafrios e dores. Mas a maioria das pessoas melhora sem precisar de nenhum tratamento. O vírus pode ser transmitido de pessoa para pessoa ao tossir, espirrar, falar ou tocar em superfícies que transmitem o vírus e depois tocar sua boca, olhos ou nariz sem lavar as mãos primeiro.

O que é gripe?

A gripe é uma infecção das vias aéreas. É causado por um vírus influenza. Os sintomas são semelhantes aos de um resfriado, mas muito mais graves. A gripe é mais comum no final do outono, inverno e início da primavera.

Quais são os sintomas?

Se você tem gripe, pode ter febre (temperatura alta de 38°C ou mais), calafrios, tosse seca, dores musculares, dor de cabeça e dor de garganta. Você provavelmente também se sentirá geralmente mal e muito cansado.

A gripe pode fazer você se sentir mal por alguns dias, mas geralmente não é grave. Mas você deve consultar um médico se pegar gripe se e você for:

- Mais de 65 anos
- Grávida ou
- Você tem uma condição médica de longo prazo, como doença cardíaca, pulmonar ou renal ou diabetes
- Você tem um sistema imunológico enfraquecido (por exemplo, se estiver recebendo medicamentos que afetam seu sistema imunológico, como tratamento quimioterápico para câncer) ou se tiver uma condição como o HIV.

Você também deve consultar um médico se se sentir muito mal, tiver dificuldade em respirar ou ficar doente por mais de 7 dias. Se você tem filhos pequenos e está preocupado com os sintomas, leve-os ao médico.

Quais tratamentos funcionam?

A maioria das pessoas com gripe melhora sozinha. Normalmente, a melhor coisa a fazer é ficar em casa, descansar e beber bastante líquido. O paracetamol pode ajudar com dores ou febre. O ibuprofeno é outra opção.

As crianças podem usar versões desses medicamentos feitas especialmente para crianças. No entanto, crianças menores de 16 anos não devem tomar aspirina, pois ela pode causar uma doença rara, mas grave, chamada síndrome de Reye, que causa inchaço no fígado e no cérebro.

Existem medicamentos para tratar a gripe, chamados medicamentos antivirais. Mas a maioria das pessoas não precisa delas. Os médicos geralmente os reservam para pessoas que estão muito doentes ou que têm maior probabilidade de adoecer por causa da gripe. Isso inclui idosos, crianças muito pequenas, mulheres grávidas e pessoas com uma condição médica de longo prazo que pode tornar a gripe mais grave.

Os medicamentos antivirais funcionam melhor se forem usados até dois dias após o início dos sintomas da gripe. As pessoas que tomam um desses medicamentos melhoram cerca de um ou dois dias mais cedo do que as pessoas que não os tomam. Esses medicamentos também podem ajudar a prevenir problemas graves (complicações), como pneumonia.

O que vai acontecer comigo?

Você provavelmente se sentirá muito mal por cerca de uma semana. E você pode tossir e se sentir cansado por algumas semanas. Mas a maioria das pessoas se recupera da gripe sem problemas.

Para algumas pessoas, ter gripe é mais grave. Eles podem ter problemas como bronquite ou pneumonia. É mais provável que isso aconteça se você for muito jovem, tiver mais de 65 anos, estiver grávida ou tiver outro problema médico, como uma doença pulmonar (por exemplo, asma) ou doença cardíaca.

Devo tomar uma vacina contra a gripe?

Uma vacina contra a gripe não ajudará se você estiver gripado. Mas isso pode reduzir sua chance de contrair gripe no futuro. É administrado como uma injeção ou spray nasal. Para se proteger, você precisa tomar uma nova vacina contra a gripe a cada ano, geralmente no outono.

As recomendações sobre quem deve tomar a vacina contra a gripe variam de país para país. Em alguns países, como os EUA, os médicos aconselham pessoas com 6 meses ou mais a receberem uma vacina anual contra a gripe.

Em outros países, os médicos recomendam que as pessoas tomem a vacina se tiverem uma chance maior de adoecer gravemente por causa da gripe. Isso pode incluir pessoas com problemas médicos de longo prazo, mulheres grávidas, pessoas com 65 anos ou mais e pessoas que moram em uma casa de repouso. Se você estiver em contato próximo com alguém que tem uma chance maior de ficar gravemente doente por causa da gripe, você também pode receber a vacina.

Gripe

Se você é alérgico a ovos, converse com seu médico antes de tomar a vacina. Os ovos são usados para fazer algumas vacinas contra a gripe e você pode ter uma reação alérgica. Você também deve informar seu médico se já teve uma reação à vacina contra a gripe antes.

Uma vacina contra a gripe não pode causar gripe. Você pode ter um braço dolorido onde a agulha entrou. Você também pode ter dores musculares ou febre leve.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

