



**VACINAÇÃO
CONTRA A GRIPE:
CUIDAR DA SAÚDE
DE TODOS COMEÇA
POR VOCÊ.**

**VACINA CONTRA A GRIPE
É COM O SESI**

**CUIDA
PROTEGE
FORTALECE**

A SUA PREVENÇÃO COMEÇA NA INFORMAÇÃO: SAIBA MAIS SOBRE A GRIPE E AS VACINAS.

A gripe é uma doença viral, contagiosa, que coloca em risco a vida de milhares de pessoas. E as vacinas são o meio mais seguro e eficaz de evitar os impactos negativos que ela pode causar. Todos os anos, o SESI apoia a indústria em campanhas de imunização, protegendo a saúde e a qualidade de vida de trabalhadores, como você.

Esta cartilha foi preparada para esclarecer suas dúvidas e compartilhar informações importantes sobre a gripe e as vacinas. Esperamos que você goste do conteúdo.

**LEMBRE-SE:
VACINAR É A ESCOLHA QUE
CUIDA, PROTEGE E FORTALECE.**

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A GRIPE.



O QUE É A GRIPE

É uma infecção grave, de início rápido, causada pelo vírus Influenza. **Ela ataca o sistema respiratório e tem grande poder de transmissão para outras pessoas.** Esta informação pode surpreender você: todos os anos, a gripe mata entre 300 mil e 500 mil pessoas em todo o mundo.



EXISTEM TIPOS DIFERENTES DE VÍRUS DA GRIPE?

Existem quatro tipos de vírus Influenza: A, B, C e D. **Os Influenza A e B são responsáveis pelos casos de gripe** que ocorrem em determinadas épocas do ano (como no inverno, por exemplo). O Influenza A é o responsável pelas grandes pandemias, como o H1N1.



COMO ELA É TRANSMITIDA E QUAIS OS SINTOMAS?

A transmissão da gripe ocorre de pessoa para pessoa, por meio do contato com secreções respiratórias contaminadas, espalhadas por meio de tosse ou espirro. É possível se infectar ao tocar em um objeto contaminado com as mãos e, em seguida, levá-las à boca, nariz e olhos.



Quanto aos sintomas, a gripe geralmente causa mal-estar, cansaço, febre, dor no corpo, nariz escorrendo, tosse, dor de garganta e dor de cabeça.



QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE GRIPE, RESFRIADO E COVID?

Gripe e resfriado não são a mesma doença! A gripe é causada pelo vírus Influenza. Pode provocar, entre outros sintomas, febre alta, dor de garganta, tosse e dores no corpo. O resfriado é causado por outros vírus respiratórios e os sintomas, apesar de parecidos com a gripe, são mais leves e duram menos tempo.

A Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. E entre os seus sintomas pode estar a falta de paladar.

No quadro a seguir, você pode ver algumas diferenças entre as doenças e seus sintomas. É importante lembrar que eles não seguem um padrão e podem acontecer de maneira diferente para cada pessoa.

Sintomas	Gripe <small>Início repentino dos sintomas</small>	Resfriado <small>Início gradual dos sintomas</small>	Coronavírus <small>Sintomas vão de leves a severos</small>
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Comum	Às vezes	Às vezes
Tosse	Comum <small>(geralmente seca)</small>	Leve	Comum <small>(geralmente seca)</small>
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo	Comum	Comum	Às vezes
Coriza	Às vezes	Comum	Raro
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Às vezes em crianças	Raro	Raro
Dor de Cabeça	Comum	Raro	Às vezes
Falta de ar	Raro	Raro	Às vezes

IMPORTANTE: AO SINAL DE SINTOMAS, NÃO FAÇA O AUTODIAGNÓSTICO. PROCURE UM MÉDICO!


O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A VACINA CONTRA A GRIPE.



O QUE É IMUNIZAÇÃO? QUAL A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE?

A imunização é a forma de tornar as pessoas protegidas contra uma doença, através das vacinas. As vacinas são substâncias que estimulam as defesas naturais do nosso corpo, preparando o organismo para combater a doença de maneira mais rápida e eficaz.

Se vacinar é muito importante para a sua saúde e também para a saúde da comunidade, reduzindo a quantidade de pessoas doentes, os gastos com medicamentos, as hospitalizações e os casos fatais provocados pela doença.



**A VACINA
REDUZ EM ATÉ
60% A BUSCA
POR
ATENDIMENTO MÉDICO**

DURANTE A SAZONALIDADE DA DOENÇA. *

Fonte: CDC (Center for Disease Control and Prevention)

EU PRECISO TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE TODOS OS ANOS?

A composição da vacina muda a cada ano, de acordo com as cepas do vírus que mais circulam no momento. Como o vírus influenza sofre constante mutações, a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é tomar a vacina atualizada todos os anos para manter a proteção.

COMO É PRODUZIDA VACINA? ELA PODE "CAUSAR" GRIPE?

A vacina estimula o sistema imunológico a produzir a defesa contra o vírus e, por isso, é comum apresentar reações no local da aplicação como: dor, vermelhidão e endurecimento em 15% a 20% dos vacinados. Essas reações costumam ser leves e desaparecem em até 48 horas.

A VACINA É SEGURA E EFICAZ?


As vacinas são seguras. Todas são submetidas a testes rigorosos ao longo das fases de produção e antes de serem liberadas para aplicação. Cientistas também monitoram constantemente informações de várias fontes para qualquer sinal de reações não esperadas relacionadas a alguma vacina.

Outra informação importante é que diversos estudos são realizados para saber quanto tempo dura a proteção que elas proporcionam.

QUAL É A MELHOR ÉPOCA PARA TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE?

O melhor período para a realização da vacina é um pouco antes dos meses mais frios, quando ocorre o maior número de casos da doença. Durante essas épocas, no Brasil e outros lugares do mundo, ocorre aglomeração de pessoas em ambientes fechados, o que favorece propagação do vírus.

Depois da aplicação da vacina, o corpo demora em torno de 2 a 3 semanas para iniciar a formação dos anticorpos, atingindo o pico máximo de proteção em até 30 dias. Assim, a vacina tem “tempo” de criar a imunização.



**VALE LEMBRAR:
A VACINAÇÃO
PODE SER
FEITA A
QUALQUER
MOMENTO,
AJUDANDO A PREVENIR
CASOS GRAVES.**

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE?

A vacinação reduz as transmissões de gripe e conseqüentemente os problemas provocados por ela.

INDIVIDUAIS

- Reduz riscos de adoecimento e agravamento de doenças.
- Evita custos relacionados a tratamentos e hospitalizações.
- Ajuda a manter a disposição para as atividades rotineiras (trabalho, estudos, lazer).



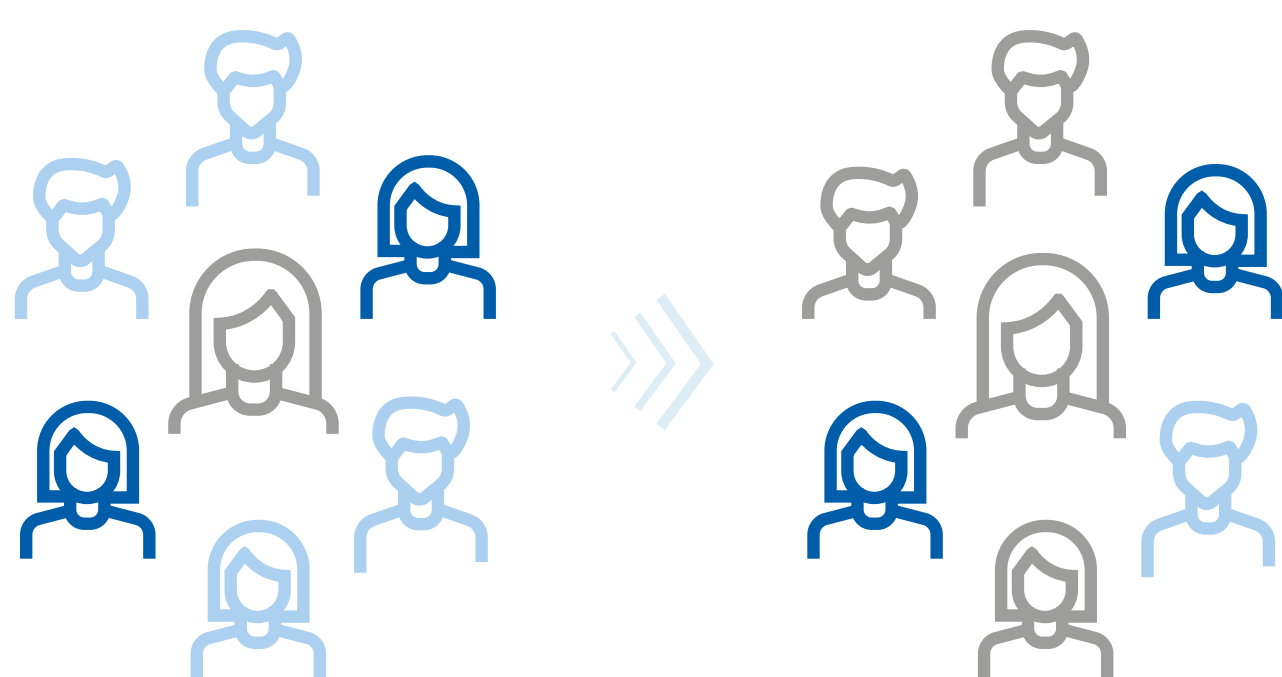
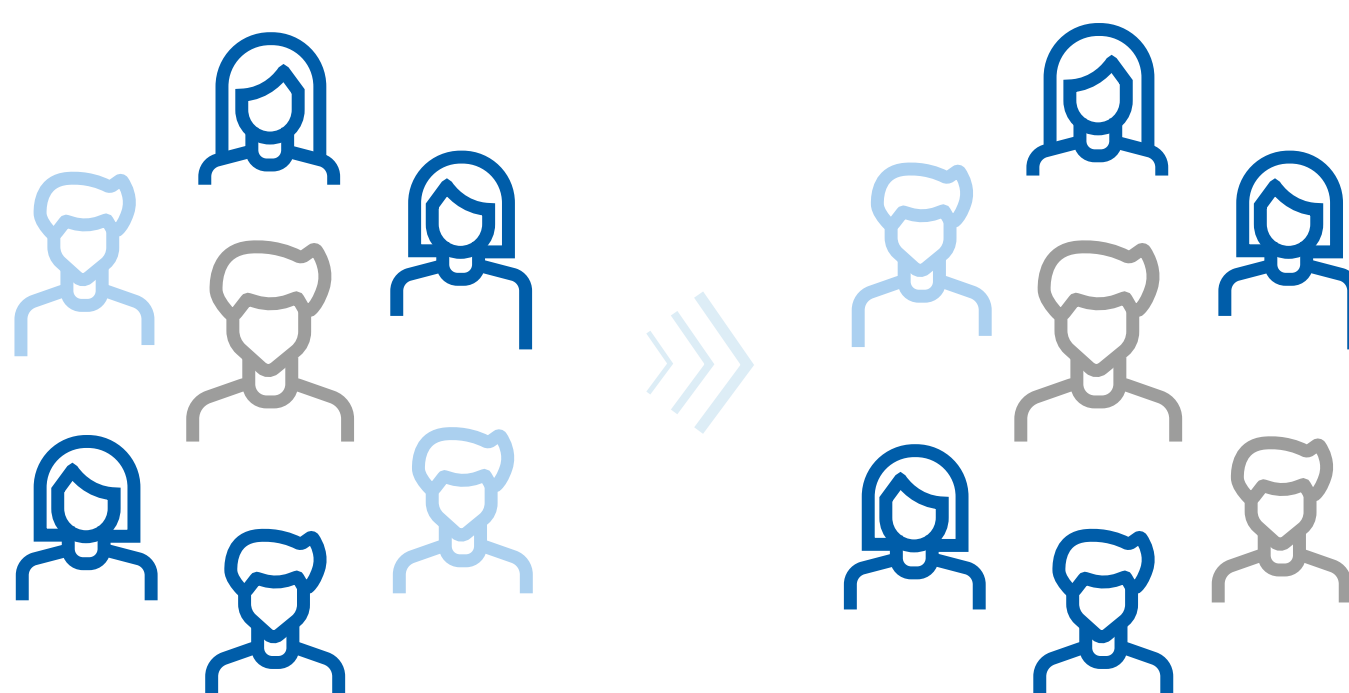
COLETIVOS

- Previne contaminação de pessoas próximas (família, colegas e comunidade).
- Protege aqueles que, por alguma razão, não podem se imunizar.
- Segundo a OMS, as vacinas evitam de dois a três milhões de mortes por ano.

O QUE É IMUNIDADE COLETIVA OU “DE REBANHO”?

A imunidade coletiva ou de rebanho é uma expressão utilizada para definir quando um número suficiente de pessoas for imunizado contra a gripe. Quando isso acontece, as doenças não se espalham facilmente de pessoa para pessoa, porque a maioria das pessoas está imune. Isso proporciona uma camada de proteção contra as doenças, mesmo para aqueles que ainda não podem ser vacinados contra algumas doenças.

SE A MAIORIA ESTÁ VACINADA, O VÍRUS É CONTIDO.



SE SÓ ALGUNS ESTÃO VACINADOS, O VÍRUS SE ESPALHA.

■ Saudável e Vacinado

■ Doente e Não Vacinado

■ Saudável e Não Vacinado

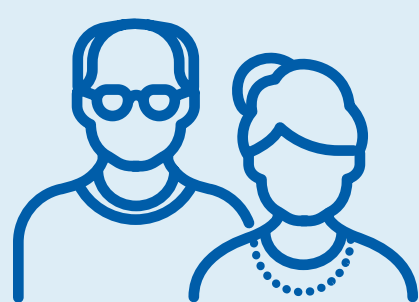
A vacinação é o meio mais eficaz e seguro para ter imunidade contra uma determinada doença. Quanto antes você se vacinar, mais cedo contribuirá com a proteção de todos.

QUEM DEVE TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE?

A OMS recomenda que as pessoas a partir de seis meses de idade sejam vacinadas anualmente contra a gripe.

QUAIS SÃO OS GRUPOS PRIORITÁRIOS RECOMENDADOS PARA A VACINAÇÃO?

Os grupos prioritários têm maior risco de desenvolverem infecções respiratórias graves e devem estar ainda mais atentos em manter a imunização em dia.



Pessoas
com mais
de 60 anos.

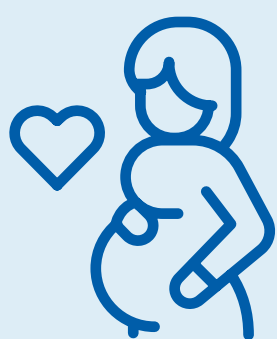


Crianças
menores de
5 anos.



Pessoas com
doenças crônicas

- Cardíacos
- Diabéticos
- Asmáticos
- Hipertensos
- Insuficiência renal
- Hepática
- HIV
- Outras condições clínicas especiais.



Grávidas, em
qualquer fase
da gravidez.



Pessoas com risco
aumentado de
exposição à gripe,
como profissionais
de saúde.

SE EU NÃO FAÇO PARTE DO GRUPO DE RISCO, POR QUE EU DEVO ME VACINAR?

Ao se vacinar, você também protegerá pessoas que não são capazes de formar uma defesa eficaz contra as doenças, muitas vezes por terem alguma deficiência no sistema imunológico.

Isso ocorre devido ao fato de que, quando há um grande número de pessoas vacinadas na comunidade, os agentes patogênicos (vírus, bactérias) encontram dificuldades em se disseminar entre a maioria, protegida pela imunização. Portanto, quanto mais pessoas forem vacinadas, menor serão as chances de pessoas não vacinadas adoecerem.

As vacinas não só protegem as pessoas que as recebem, mas também as pessoas da comunidade que não podem ser vacinadas. Quem puder, deve se vacinar!

QUEM NÃO DEVE TOMAR A VACINA POR MOTIVOS MÉDICOS?

Nem todas as pessoas podem ser vacinadas. Pessoas com algumas doenças que enfraquecem o sistema imunológico ou que tenham alergias graves a algum componente da vacina, não deverão ser vacinadas com determinadas vacinas.

Muito importante: Caso você seja portador de alguma doença crônica ou outra condição de saúde, consulte seu médico para a recomendação ideal no seu caso.

QUAIS AS PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO CONTRA A GRIPE?

Para manter a gripe longe de você, preste atenção a essas medidas de prevenção:

- Aderir à vacinação contra a gripe.
- Utilização de máscaras em caso de sintomas.
- Higienização das mãos com água e sabão.
- Uso de álcool em gel.
- Manter os ambientes ventilados.
- Não tocar os olhos e a boca constantemente.
- Evitar aglomerações e locais fechados.

No ambiente de trabalho, fique atento a algumas informações para evitar a propagação do vírus.

1

A gripe pode se espalhar rapidamente entre as pessoas. Quando uma pessoa infectada tosse ou espirra, o vírus é espalhado pelo ar. Por isso a necessidade de manter os ambientes arejados e bem ventilados.

2

Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir e/ou espirrar. Em seguida, jogue fora.

3

A transmissão também ocorre por meio do contato com as mãos contaminadas pelo vírus. Se possível, limpe as superfícies periodicamente.

4

Lave bem as mãos regularmente.

**QUANDO CHEGAR O MOMENTO,
DIGA SIM PARA
A VACINA.**

Quer saber mais sobre a gripe e as vacinas?
Confira o site Vacina SESI.



REFERÊNCIAS

VACINA
CONTRA A GRIPE
É COM
OSESI
CUIDA, PROTEGE, FORTALECE.

