

É GRIPE?!

Saiba como cuidar da sua saúde nessa temporada



diase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆ
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB



A vacina é gratuita e aplicada nas Unidades Básicas de Saúde (posto de saúde) mediante apresentação de documento com foto.

**Não é preciso agendar.
Basta ir até um posto de saúde.**

- **As doses protegem contra as cepas do vírus em circulação, incluindo o H1N1, e o esquema é composto por uma dose anual.**
- **Verifique a necessidade de vacinação e/ou reforço contra Covid-19.**

A vacinação é forte aliada no combate às formas graves das síndromes gripais.

PORQUE A VACINAÇÃO É IMPORTANTE?

A vacina contra a Influenza previne a infecção pelos vírus da gripe: tipos A (H1N1 e H3N2) e B. Funciona estimulando o sistema imunológico a produzir anticorpos que protegem o organismo das cepas virais em maior circulação. É fundamental para evitar complicações graves da doença, como pneumonia, síndrome respiratória aguda grave (SRAG) e até mesmo a morte.

Os principais benefícios da vacina incluem:

- Redução da gravidade: mesmo que a pessoa seja infectada por uma variante do vírus, a vacina prepara o corpo para combater a doença, diminuindo a intensidade dos sintomas;
- Diminuição das internações: evita o agravamento do quadro clínico, reduzindo drasticamente a necessidade de hospitalizações;
- Proteção coletiva: ao reduzir o número de pessoas doentes, diminui-se a circulação do vírus na comunidade, protegendo também os grupos mais vulneráveis.



SINTOMAS GERAIS E SINAIS DE ALERTA

Os quadros virais comuns, como gripes e resfriados, apresentam sintomas generalizados causados pela reação de defesa do corpo. Os sinais mais frequentes podem incluir:

Sinais gerais

- febre (que pode variar de baixa a alta)
- calafrios
- cansaço excessivo
- dor de cabeça e dores pelo corpo

Quadro Respiratório:

- tosse (geralmente seca)
- espirros
- dor de garganta
- coriza e congestão nasal

Quadro Gastrointestinal:

- náuseas
- vômitos
- dor abdominal
- diarreia

QUANDO BUSCAR AJUDA MÉDICA IMEDIATA?

Embora a maioria das viroses seja autolimitada (melhora com repouso e hidratação), você deve procurar um pronto-socorro ou unidade de saúde local se apresentar:

- Falta de ar ou dificuldade para respirar.
- Febre muito alta (acima de 39°C) ou que dura mais de 3 dias.
- Sinais severos de desidratação (como tontura, boca muito seca ou urina escura).
- Confusão mental, sonolência excessiva ou rigidez na nuca.



É importante que a população siga as orientações de cuidados e mantenha os hábitos que previnem infecções respiratórias, como:

- Uso correto de máscara facial quando estiver com sintomas respiratórios ou em contato com pessoas que estão;
- Higiene das mãos;
- Etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com um lenço descartável e jogue no lixo, ou utilize a dobra do braço;
- Se vacinar contra a Covid-19 e contra a Influenza;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sem higienização adequada;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe;
- Evitar aglomerações e ambientes fechados, procurando manter os ambientes ventilados;
- Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos.
- Procurar atendimento em caso de sintomas gripais persistentes.

FIQUE ATENTO!



Quadro Gripal

Indivíduo com quadro respiratório agudo, apresentando pelo menos dois dos sintomas iniciais*:

- Febre
- Tosse
- Dor de garganta
- Coriza
- Dor de cabeça ou dores no corpo

Repouso, hidratação, alimentação leve e saudável, medicamentos sintomáticos para tratamento da febre e dor

*consulte profissional de saúde para escolha dos sintomáticos

Melhora geral em até 10 dias**

Persistem os sintomas gerais e surgem novos sintomas:

- Falta de ar ou dificuldade para respirar.
- Febre muito alta (acima de 39°C) ou que dura mais de 3 dias.
- Sinais severos de desidratação (como tontura, boca muito seca ou urina escura).
- Confusão mental, sonolência excessiva ou rigidez na nuca.



ALERTA

Procure unidade de Pronto atendimento

**Indivíduos que apresentem sintomas de gripe devem evitar sair de casa em período de transmissão da doença (podendo ser por um período de até 7 dias após o início dos sintomas). Orientar o afastamento temporário (trabalho, escola etc.) até 24 horas após cessar a febre sem a utilização de medicamento antitérmico.

Curiosidades técnicas

A Síndrome Gripal (SG) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) são definições clínicas utilizadas pela vigilância epidemiológica para identificar, monitorar e responder de forma oportuna às infecções respiratórias agudas com potencial de disseminação e impacto na saúde pública.

Abaixo, você poderá verificar os aspectos de diferença entre a SG, popularmente conhecida como resfriado comum ou gripe, das manifestações graves, SRAG.

1

Síndrome Gripal (SG)

É o quadro respiratório de vias aéreas superiores (nariz, laringe e faringe), geralmente leve, caracterizado por pelo menos dois dos seguintes sintomas:

- Febre
- Dor de garganta
- Dor de cabeça ou dores no corpo (mialgia/artralgia)
- Tosse
- Coriza

2

Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)

É o agravamento da síndrome gripal, que afeta a parte inferior do sistema respiratório (pulmões) e exige atenção médica imediata, em alguns casos, internação hospitalar.

Caracteriza-se por sintomas de SG somados a qualquer um destes sinais:

- Falta de ar ou desconforto para respirar
- Saturação de oxigênio no sangue abaixo de 95%
- Coloração azulada nos lábios ou rosto (cianose)
- Dor ou pressão persistente no peito



DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

Profissionais disponíveis:

- Médico generalista
- Enfermeiras generalistas
- Técnica em Enfermagem
- Psicólogos

Serviços ofertados:

- Ações de prevenção de doenças e promoção da saúde
- Ações de educação permanente em saúde
- Acolhimentos em saúde individuais e grupo

Em caso de dúvidas sobre questões de saúde ou desejo de agendar atendimentos, sugerimos consultar a página da Diase:

<https://unilab.edu.br/divisao-de-atencao-a-saude-do-estudante-diase/>

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Guia de Orientações para Profissionais de Saúde: Síndrome Gripal (SG) e Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG). Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2025/guia-de-orientacoes-para-profissionais-de-saude-srag.pdf>. Acesso em: 22 jun 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Guia de vigilância integrada da covid-19, influenza e outros vírus respiratórios de importância em saúde pública. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2024/guia-vigilancia-integrada-da-covid-19-influenza-e-outros-virus-respiratorios-de-importancia-em-saude-publica/view>. Acesso em: 22 jun 2026.

Brasil. Ministério da Saúde. Gripe (Influenza). Disponível em: . In: Portal do Ministério da Saúde. Cidade, dia mês. ano de publicação/atualização. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gripe-influenza>. Acesso em: 22 jun 2026.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). InfoGripe: Análises com base nos dados inseridos no SIVEP-Gripe até o dia 13/06/2026. Semana epidemiológica 23: 07/06/2026 a 13/06/2026. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2026. Disponível em: https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/Resumo_InfoGripe_2026_23.pdf. Acesso em: 22 jun. 2026.