Pandemia de Gripe

Aprendendo a enfrentar o surto mundial do vírus A H1N1

Paulo Heitlinger

com a colaboração de

Sofia Nunes Bernardes

Aviso ao leitor

Não tome nenhum medicamento, não faça qualquer tratamento, sem que seja prescrito por um médico. As informações sobre saúde e doenças compiladas neste livro são fornecidas sob carácter informativo e educativo e não pretendem, de forma alguma, substituir as relações estabelecidas entre médicos e pacientes. Todas as decisões relacionadas com vacinas, medicamentos e tratamentos devem ser tomadas por profissionais devidamente autorizados, que levarão em consideração as características individuais de cada paciente. As informações aqui contidas destinam-se ao público português. As opiniões do foro sócio-político são da exclusiva responsabilidade de Paulo Heitlinger.

Ficha técnica

Título	**Pandemia de Gripe**
Autor	**Paulo Heitlinger**
Editor	**Centro Atlântico**
Colecção	**Ciência**
Revisão	**Catarina N. Rodrigues**
Capa e paginação	**agência de comunicação algarvivo.com**
Imagem de capa	**CDC Influenza Laboratory**
Impressão e acabamento	**Papelmunde – SMG, Lda**
1.ª edição	**Julho de 2009**
ISBN	**978-989-615-080-8**
Depósito Legal	**...../09**

Centro Atlântico, Lda.
Ap. 413
4764-901 V. N. Famalicão, Portugal
geral@centroatlantico.pt
www.centroatlantico.pt

Reservados todos os direitos por Paulo Heitlinger e Centro Atlântico, Lda.
Qualquer reprodução, incluindo fotocópia, só pode ser feita
com autorização expressa dos editores da obra.

Pandemia de Gripe

Aprendendo a enfrentar o surto mundial do vírus A H1N1

Paulo Heitlinger

com a colaboração de

Sofia Nunes Bernardes

Índice de temas

Aviso ao leitor 2

Introdução

Porque é que morremos de epidemias? 8

Gripe Suína

Explosão da Pandemia: a rápida viagem do vírus A H1N1 à volta do mundo 13
O vírus inédito já tem «BI genético» 17
O tabu de dizer «Gripe Suína» 18
Porcos & porcarias 19

Esteja preparado

Como será a evolução da Pandemia? 24
Cenários sobre o impacto de uma Pandemia de Gripe em Portugal 25
Os Serviços de Atendimento da Gripe (SAG) 26
Sintomas da Gripe Suína 27
Preparado para todas as eventualidades? 28
Previna-se para um caso de Gripe 29
Mas se apanhar mesmo a Gripe 31
Como decorre a doença? 32
Fique atento a sinais de alerta... 33
Se tiver de tomar conta de um familiar, amigo ou vizinho doente 34
Máscara? Sim, em situações concretas 36
Atenção aos focos de contágio 38
Os 7 passos para uma correcta lavagem das mãos 39
Planos de Contingência: Teoria, Burocracia e Realidade 40
Planos para enfrentar a Pandemia da Gripe 46
Considerações preliminares para elaborar um Plano de Contingência efectivo 47
Tamiflu: droga eficaz ou «remédio santo»? 52
Como «funciona» o Tamiflu? 60

Dossier Biologia do Vírus

Vírus em constante mutação 65
Como os vírus A iludem o sistema imunitário humano 66
Origem do vírus da Gripe Suína de 2009 69
Os efeitos devastadores dos vírus da Gripe A 70
Os vírus da Gripe A: o grupo mais perigoso 71
Os limites da vigilância 72
OMS: Centros Influenza 72
Sentinelas de vigilância da Gripe 73
European Influenza Surveillance Scheme 74
Projecto Gripe.net 75

Gripe Sazonal

Regularmente, no Inverno 77
Conheça as diferenças: Constipação/Gripe Sazonal/Gripe Suína 79
Volta todos os anos 80

Gripe das Aves

Gripe das Aves: o vírus mais letal 85
A grande mortandade nas aves domésticas 87
Pandemia de Gripe aviária poderá ser o «fim da humanidade» 88
Porque é que até agora nos foi poupada uma Pandemia de A H5N1? 90
Da Ave para o Homem: mas como? 91

Dossier História da Gripe

Gripe Espanhola, a grande pandemia 93
Rapidez na acção contra a Gripe! 94
A caça ao vírus de 1918 96
Etapas da luta contra o vírus de 1918 105

Referências

Glossário 108-128

Nota prévia 1

Resolvi contribuir para a elaboração deste livro – por três razões.

Em primeiro lugar, a presente Pandemia de Gripe, apesar de mostrar na sua primeira vaga uma baixa taxa de mortalidade, tem tido uma disseminação célere e mostra um padrão bem diferente das Gripes Sazonais, no que respeita aos grupos de risco. Sobre este assunto não sei mais do que aquilo que tenho conseguido pesquisar, havendo muita informação contraditória.

Está ainda por revelar-se o futuro comportamento do vírus. Certamente dentro de algum tempo, virologistas, infecciologistas e epidemiologistas terão mais respostas para as nossas perguntas.

Contudo, apesar de toda a investigação e conhecimento acumulado até hoje, não foi possível evitar esta primeira Pandemia do século XXI. Todos nos lembramos da ameaça sentida com a Gripe das Aves (A H5N1) com uma taxa de mortalidade elevadíssima e todos nos apercebemos que apenas as intervenções duras e pesadas para as frágeis economias asiáticas conseguiram contê-la.

Porque não terá isso sido possível agora? Nenhum de nós acredita que a vigilância epidemiológica da WHO/OMS tenha abrandado de forma a permitir que chegássemos a esta situação, porque uma vida não tem preço, muito menos as centenas de óbitos que já ocorreram. Toda a economia mundial se ressentirá desta Pandemia – e, se as circunstâncias já não eram favoráveis à partida, veremos até onde a crise irá chegar.

Em segundo lugar, sabemos que a época estival tem para muitos de nós o desígnio de cumprir um sonho acalentado durante todo o ano. Para uns, é a visita dos amigos e familiares emigrantes. Para outros, a possibilidade de aliviar o *stress*, parar o trabalho, mudar o ritual e descansar. Viajar, ir à praia, revisitar o país.

Concretizar estes sonhos, transforma o Verão numa época de grande tráfego nacional e internacional que viabiliza a entrada de pessoas contaminadas, facilitando a propagação do vírus.

Em terceiro lugar, há uma lacuna importante no espaço editorial, que este livro poderá preencher, pois reúne toda a informação necessária e disponível, aponta para *websites* úteis e fornece as indicações básicas que qualquer pessoa possa necessitar.

A minha colaboração incide sobre as orientações médicas e técnicas, que seguem fielmente as directrizes da OMS, CDC de Atlanta e Direcção-Geral de Saúde. Contudo, em Medicina não há verdades absolutas e, neste caso específico, estamos a aprender e a actualizarmo-nos todos os dias.

Gostaria que Portugal escapasse ileso, mas sabemos que tal não será possível. Se este livro puder contribuir para minorar o número de pessoas afectadas e/ou o sofrimento de alguns, terá cumprido a sua missão.

Coimbra, 21 de Julho de 2009
Sofia Nunes Bernardes
Médica de Saúde Pública
Docente na Faculdade de Medicina
da Universidade de Coimbra

Aqueles mais castigados pela injustiça social são os mais atingidos pelo flagelo da Gripe. Este livro é-lhes dedicado. *Foto: Sarihuella*

Nota prévia 2

Na nossa constante pesquisa sobre novas informações lançadas na Internet, constatamos com horror a rapidez com que as notícias sobre o desenvolvimento da Gripe evoluem, mudam, pioram. O que há duas semanas não era «motivo para qualquer preocupação», já hoje se havia tornado num aspecto muito preocupante da doença.

Valerá então a pena publicar um livro, que terá várias informações com um «prazo de validade» de apenas poucas semanas ou meses? Sim, vale a pena, porque este livro foi concebido para fornecer uma série de informações básicas sobre a Gripe, sobre os vírus, sobre as medidas encetadas pelos responsáveis da Saúde Pública e sobre os avanços da pesquisa científica.

Servirá para o leitor perceber melhor as causas e os efeitos, as políticas estatais e mundiais que possam travar ou, pelo menos, moderar a acção do vírus.

Vale a pena, porque a informação propagada em Portugal é, essencialmente, para consumo rápido; até hoje, ainda não apareceram reportagens de fundo sobre o fenómeno da Pandemia – nem nos jornais diários, nem nos semanários, nem nas revistas, nem na TV. Um ou outro caderno temático representa a famosa excepção que confirma a regra.

Para completar as notícias de actualidade que agora começam a inundar a imprensa, **Pandemia de Gripe** pode tornar-se uma obra de consulta, com opiniões independentes do *mainstream* político e dos *lobbies* farmacológicos – o que nos parece ser de interesse fundamental.

Queremos agradecer aos amigos que colaboram de forma desinteressada para melhorar este livro: ao Dr. António Jorge Ferreira, a Birgit Wegemann e ao Dr. Peter Nielsen. Não esquecendo os fotógrafos do grupo *Influenza 2009: Free Distribution photos*. ¡Muchas gracias!

Alfontes, 21 de Julho de 2009

Paulo Heitlinger

Uma espécie de introdução...

Porque é que morremos de epidemias?

Porque é que morremos de surtos de Gripe, quando vírus ainda desconhecidos pelo nosso sistema imunitário invadem os nossos corpos desprevenidos? Porque é que aves domésticas morrem em grandes quantidades, quando são infectadas por uma das muitas variantes da Gripe das Aves que têm sido registadas desde 1955?

A resposta, que muitos pensam só ser possível obter com o auxílio de complicadas investigações científicas, é de uma simplicidade chocante. Somos cada vez mais, e vivemos cada vez mais encurralados em grandes concentrações: gigantescas cidades, urbanizações compactas, grandes centros comerciais, enormes estádios de futebol.

A explosão populacional é a verdadeira causa dos rápidos e intensos contágios que provocam o célere alastramento de doenças de todo o tipo, mais especificamente marcando os rápidos percursos mundiais de epidemias e pandemias.

Não é preciso ter um curso de Microbiologia para confirmar que as ondas da horrível Peste Negra que assolou o mundo da Idade Média se produziram ... nas apinhadas ruelas e habitações das cidades medievais. Desde então, a explosão demográfica tem acentuado o perigo das contaminações.

Falando de aves domésticas – as galinhas, perus e patos que a Indústria Agro-alimentar tem conseguido comprimir em locais de criação cada vez mais asfixiantes – ninguém ficará chocado se afirmarmos que a concentração de milhares de animais nos viveiros é a verdadeira causa que leva à rapidíssima contaminação de todos os ocupantes desses insalubres «centros de produção aviária», e à necessidade de imediatamente abater milhares de pássaros, quando infectados e doentes.

Para cada vez mais humanos, que, comparando objectivamente, vivem na mesma forçada concentração e falta de espaço, a transmissão de micróbios, vírus e demais transmissores de doenças patogénicas, processa-se muito mais eficientemente porque as pessoas vivem, se movimentam e trabalham muito perto – demasiado perto! – umas das outras.

Deste modo, sabemos de antemão que a Pandemia em curso afectará selectivamente muitos mais seres humanos que vivem comprimidos em favelas, bairros de lata, habitações sociais e andares sobrelotados do que aqueles privilegiados que moram nos bairros nobres em espaçosas vivendas e apartamentos de grande conforto.

Mas o nosso enfoque principal não são as desigualdades sociais, antes insistimos no facto que é a sobrepopulação a nível mundial que nos causa toda uma série de problemas gravíssimos.

Introdução

Uma **alta concentração populacional** – nas aves domésticas, na epidemia das «Vacas Loucas», e agora, uma vez mais, nos seres humanos – é o factor decisivo que fomenta a selecção de espécies de vírus mais agressivas e patogénicas.

No caso actual – a Pandemia de Gripe Suína – vamos novamente poder confirmar o já exposto. Desta vez, trata-se de viveiros de porcos. Conforme explicado em detalhe a partir da página 18, é a concentração de suínos nas enormes unidades de produção do *agribusiness* que revela ser um dos factores determinantes que tem impulsionado a perigosa mutação genética que deu origem ao vírus da Gripe Suína. Por vezes, os porcos são simultaneamente infectados por mais de um vírus, o que permite que os genes desses diferentes vírus se misturem, gerando um novo vírus que contém material genético de várias fontes: um perigoso *vírus recombinante.*

Em geral, os vírus da Gripe Suína são específicos desta espécie; apenas os porcos se infectam. Mas, por vezes, o vírus da Gripe Suína atravessa a *barreira das espécies* e contagia o Homem. Depois desse salto, são os humanos que se encarregam de se contagiar uns aos outros. É o que está a acontecer no perigoso surto mundial de 2009. As próximas páginas fornecem os detalhes.

Gripe

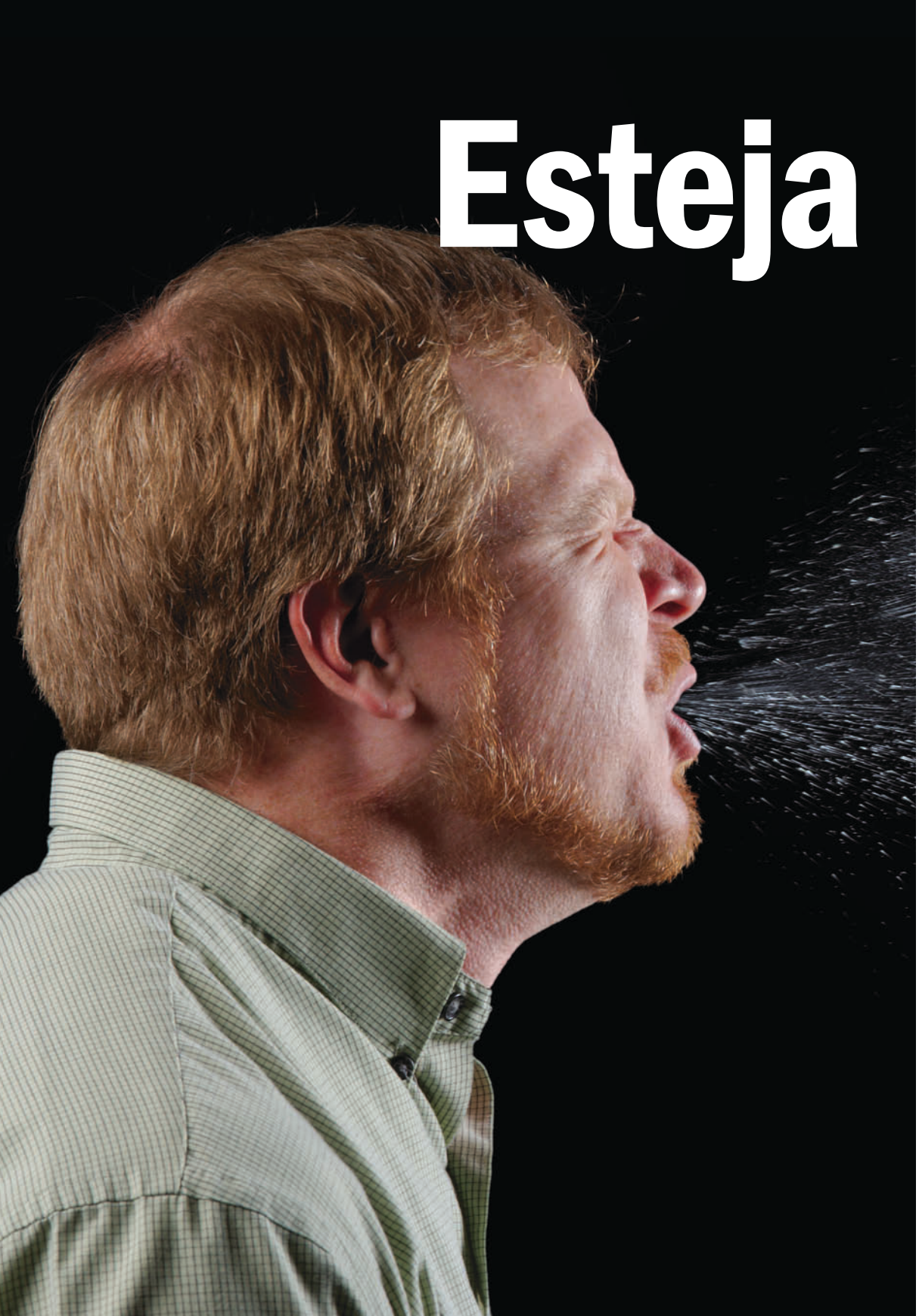
Suína

Solidariedade social

Na actual Pandemia da Gripe Suína, os primeiros surtos da doença registaram-se no México. A cooperação que se estabeleceu entre a população atingida, voluntários, forças de segurança e entidades como a Cruz Vermelha decorreu de forma positiva, evitando o caos.
A solidariedade social mostrou ser uma das forças primárias para conter o vírus que atacou a população mexicana quase de surpresa. Dois meses depois, o vírus A H1N1 estava disseminado por todo o mundo.

Foto: Salomón Ponce de León Aguilar, México.

Esteja



preparado!

Aaaaaaaaaatchim! Saúde? Gripe!

Esta sugestiva foto, produzida pelo Centers of Diseases Control (CDC), visualiza a trajectória das gotículas emitidas por alguém que espirra ou tosse – e se esquece de tapar a boca e o nariz com um lenço ou com o braço. Deste modo, uma pessoa contagiada pode projectar os viriões da Gripe Suína a distâncias de 1 metro (ou mais), atingindo e contagiando imediatamente as pessoas e as superfícies nas proximidades.

Foto de James Gathany, CDC 2009.

Dr. Terrence Tumpey, examinando uma versão reconstruída do altamente patológico vírus da Gripe Espanhola de 1918, está prestes a contaminar cobaias de laboratório. Esta foto, do ***Centers for Disease Control and Prevention***, EUA, mostra um dos seus biólogos num laboratório de Biosegurança Nível 3+. Nas suas mãos, a versão sintetizada de um vírus, que, quase um século antes, tinha morto 50 a 100 milhões de pessoas.

Pandemia de Gripe

Organizações mundiais, gigantes da indústria farmacêutica, cientistas, profissionais da Saúde, voluntários e políticos desenvolvem os mais variados esforços para conter o vírus da Gripe Suína, que desencadeou a mais perigosa Pandemia desde a Gripe Espanhola de 1918. Como se explica que a Gripe se tenha alastrado pelo mundo em apenas dois meses? O que poderá atenuar os efeitos da Pandemia? Paulo Heitlinger pediu a vários médicos que o ajudassem a desvendar a origem do vírus – e a saber o que o leitor poderá fazer para não travar conhecimento com ele...

CENTROATLANTICO.PT

Colecção Ciência
www.centroatlantico.pt/ciencia

ISBN 978-989-615-080-8
9 789896 150808