

# Instituto Emílio Ribas ensina como diferenciar gripe de resfriado

**Visita ao médico e remédios adequados em até 72 horas aumentam eficácia do tratamento e previnem complicações sérias como a pneumonia**

O Instituto de Infectologia Emílio Ribas, unidade da Secretaria de Estado da Saúde referência no tratamento de doenças infectocontagiosas, na capital paulista faz um alerta à população sobre a importância de saber identificar, de forma simples e rápida, as diferenças básicas entre gripes e resfriados.

Um “pré-diagnóstico” do próprio paciente pode ser determinante para que ele tome a decisão de procurar atendimento e seja medicado de forma adequada ainda nas primeiras 72 horas do início dos sintomas.

Tanto gripes quanto resfriados são doenças infecciosas. A gripe é causada pelo vírus Influenza e o resfriado, principalmente, pelo Rhinovírus. As diferenças giram em torno da agressividade dos sintomas, que são muito mais fortes nos casos de gripe.

A gripe, por exemplo, pode gerar pneumonia e até levar ao óbito, o que torna imprescindível a visita a um médico. “É muito importante que o paciente tenha uma noção das diferenças e, caso desconfie de que esteja gripado, procure um médico e jamais ignore a doença. A gripe é uma doença tão séria que possui um tratamento e uma vacina específicos, enquanto o resfriado, não”, afirmou o infectologista Ralcyon Teixeira, supervisor do pronto-socorro do Instituto Emílio Ribas.

Segundo ele, o resfriado costuma surgir lenta e gradativamente, enquanto os sintomas da gripe surgem sempre de forma repentina, “derrubando” a pessoa. Outro aspecto importante é que sintomas como espirro e coriza são quadros típicos de resfriados, e não de gripe.

Em pessoas saudáveis, a gripe se caracteriza pela combinação de tosse seca, febre com mais de 38°C e mais um sintoma (*veja lista abaixo*). Para quem está em situação de risco, no entanto, não é preciso apresentar um terceiro sintoma. A visita ao médico é recomendável já pelo fato de febre e tosse se manifestarem juntas.

São considerados pacientes com perfil de risco maior para as complicações da gripe os transplantados, pacientes com problemas renais ou pulmonares, cardiopatas, gestantes, hipertensos, diabéticos, puérperas (que deram à luz há menos de 45 dias), indígenas, crianças pequenas, idosos, obesos e pessoas com baixa imunidade.

Já os resfriados são mais brandos, dificilmente geram complicações graves como a pneumonia e não possuem tratamento específico. Quem fica resfriado pode se tratar em casa com repouso, boa hidratação, alimentação

saudável, além de antitérmicos e analgésicos de costume, quando necessário.

### **Prevenção**

Resfriados e gripes têm prevenção parecida: lavar bem as mãos com água e sabão, uso de álcool gel para higienização, manter ambientes ventilados e evitar o contato com pessoas gripadas ou resfriadas.

No caso da gripe, há ainda a vacina disponível na rede pública para os grupos considerados mais vulneráveis, como gestantes, idosos e crianças menores de cinco anos de idade. Ela previne contra os três tipos principais de vírus Influenza em circulação.

### **Cinco perguntas básicas para identificar se você tem gripe ou resfriado:**

#### **1) Tenho febre: qual a temperatura?**

Pode estar relacionada tanto à gripe quanto ao resfriado, mas a diferença fica por conta da intensidade. Resfriados causam febres de no máximo 38 graus, enquanto temperaturas que vão além disso podem ser entendidas como um sintoma claro de gripe;

#### **2) Como começou?**

O resfriado se instala de forma lenta e gradativa, enquanto a gripe sempre acontece de forma repentina e rápida, “derrubando” o paciente “de uma hora para outra”.

#### **3) Estou tossindo: como é a tosse?**

É um sintoma marcante da gripe, especialmente a tosse seca. Se for este o caso, fique em alerta! Resfriados não causam tosse ou apresentam o sintoma apenas na reta final da doença;

#### **4) Estou espirrando?**

O espirro, a coriza e o nariz vermelho, ao contrário do que se imagina, são características bem peculiares do resfriado e não da gripe. Quadros de gripe quase não apresentam irritação relacionada às narinas (vias respiratórias altas);

#### **5) Há quanto tempo estou assim?**

Resfriados duram em média de três a quatro dias. Gripes duram em média sete dias.

**Instituto de Infectologia Emílio Ribas**

**Assessoria de Imprensa**

**(11) 3896-1386**

**Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo**

**Assessoria de Imprensa**

**(11) 3066-8701 / 8702 / 8707 / 8708 / 8709 / 8712 / 8253 / 8337 / 8064 / 8711**

**saudespimprensa@gmail.com**

**portaldenoticias.saude.sp.gov.br**

**facebook.com/spsaude**

**twitter.com/saudespimprensa**

**youtube.com/spsaude**

**soundcloud.com/spsaude**