

São Paulo, 12 de agosto de 2009.

CI 0044/2009 - Influenza A (H1N1)

Aos empregados da AAPG

Prezados,

Para complementar o **Comunicado Interno 0028/2009**, enviado dia 28 de julho de 2009, reunimos e encaminhamos abaixo informações complementares para a prevenção da **Influenza A (H1N1)**, popularmente chamada de gripe suína. São cuidados e recomendações importantes, e esperamos manter os empregados da AAPG informados sobre este assunto.

O melhor que se pode fazer, preventivamente, é reforçar o sistema imunológico com o consumo de alimentos corretos e saudáveis, para ampliar a imunidade do corpo e preparar as células brancas do sangue (neutrófilos), os linfócitos (células T), as células B e as células matadoras naturais.

As células B produzem anticorpos importantes que destroem os invasores estranhos, como vírus, bactérias e células de tumores. Já as células T controlam inúmeras atividades imunológicas e produzem duas substâncias químicas chamadas Interferon e Interleucina, essenciais ao combate de infecções e de tumores. Veja abaixo quais alimentos são importantes para estimular a ação do sistema imunológico e potencializar seu funcionamento:

- Antes de mais nada, tome pelo menos um litro e meio de água por dia, pois os vírus vivem melhor em ambientes secos. Não tome água gelada, e sempre prefira água natural, de preferência água mineral de boa qualidade
- Não tome leite, principalmente se estiver resfriado ou com sinusite, pois este alimento produz muito muco, o que dificulta a cura
- Consuma bastante iogurte natural
- Coloque bastante cebola na sua alimentação
- Use e abuse do alho, que é excelente para o seu sistema imunológico
- Coloque na sua alimentação alimentos ricos em caroteno (cenoura, damasco seco, beterraba, batata doce cozida, espinafre cru, couve e inhame) e alimentos ricos em zinco (fígado de boi e semente de abóbora)
- Faça uma dieta vegetariana com vegetais e frutas
- Coloque na sua alimentação salmão, bacalhau e sardinha, excelentes para o seu sistema imunológico
- O cogumelo shiitake também é excelente para evitar vírus
- O chá de gengibre também destrói o vírus da gripe
- Evite ao máximo alimentos ricos em gordura (deprimem o sistema imunológico), tais como carnes vermelhas e derivados
- Evite óleo de milho, de girassol ou de soja que sejam óleos vegetais poliinsaturados
- Importante: mantenha suas mãos sempre bem limpas e use fio dental para limpar os dentes, antes da escovação

(Fonte: Prof. Dr. Odair Alfredo Gomes, do Laboratório Morfofuncional da Faculdade de Medicina da Unaerp)

Além de reforçar a alimentação, reunimos abaixo outras medidas que também podem ser adotadas para evitar a transmissão da Influenza A (H1N1):

- Ao entrar nos estabelecimentos, lave bem as mãos com água e sabão
- Lavar também as mãos sempre que tocar em objetos de uso coletivo, como maçanetas, corrimãos etc.
- Não compartilhe copos, talheres, toalhas e objetos de uso pessoal
- Evite emprestar ferramentas de trabalho como caneta, lápis, *pen drive*, grameador etc. Se necessário compartilhar, lave bem as mãos
- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e jogue o lenço no lixo, não se esquecendo de lavar as mãos
- Não utilize lenços de pano
- Ao viajar, prefira usar carro, em lugar de ônibus ou avião, para evitar ambientes fechados
- Para o lazer utilize lugares abertos e ventilados como praças, ruas e praias
- Em bares, restaurantes e lanchonetes prefira os locais que fiquem fora do ambiente fechado
- Mantenha os ambientes sempre arejados e evite aglomerações
- Se for necessário frequentar salas fechadas, fique próximo das janelas e portas, prefira os locais da sala com maior ventilação externa
- Evite cumprimentar pessoas gripadas. A mão da pessoa gripada está contaminada e seu rosto também
- Adquirir o hábito de lavar as mãos de hora em hora, e use álcool em gel
- Evitar tocar olhos, nariz ou boca, especialmente após contato com maçanetas, corrimões etc.
- Adote também estas medidas fora do ambiente de trabalho
- Fique em casa se você apresentar alguns sintomas da gripe, não vá ao trabalho ou à escola, e procure seu médico ou o serviço de saúde mais próximo para receber o tratamento adequado
- Não use medicação sem orientação médica

Se apresentar algum sintoma – febre acima de 38º, dor muscular, diarreia, náuseas, dispnéia (falta de ar), dor de garganta, tosse – procure o serviço médico da rede credenciada de nosso convênio, o mais próximo de sua residência.

Em termos comparativos, para facilitar o entendimento, o quadro abaixo foi preparado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e traz genericamente as principais distinções entre a Influenza A (H1N1) e a gripe comum:

SINTOMAS	GRIFE COMUM	INFLUENZA A
Febre	Não chega a 39º	Início súbito a 39º
Dor de cabeça	De menor intensidade	Intensa
Calafrios	Esporádico	Frequentes

Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Acentuada	Leve
Tosse	Menos intensa	Seca e contínua
Muco (catarro)	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores musculares	Moderado	Intenso
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Fonte: Organização Mundial de Saúde

Acreditamos que essas recomendações podem contribuir para evitar a Influenza A (H1N1). São medidas de caráter preventivo, indicadas para a saúde dos empregados, dos alunos do Guri e seus familiares. Nesse sentido, a manutenção de um sistema imunológico eficiente, por meio da alimentação, deve ser o primeiro compromisso de todos. Além disso, as práticas cotidianas sugeridas também contribuem para afastar o vírus desta gripe, garantindo melhores condições de saúde e trabalho a todos.

Desde já agradecemos a colaboração.

**Diretoria
Associação Amigos do Projeto Guri**