# Gripe (Síndrome Gripal): o que fazer

A gripe costuma começar de repente, com febre alta, dor no corpo, dor de cabeça, tosse e dor de garganta. **Na maioria das vezes melhora em poucos dias com repouso e cuidados em casa.** Veja o que fazer e quando buscar ajuda.

## O que é a Gripe

**Começa de repente com febre alta, dor no corpo e mal-estar** — também pode haver tosse, dor de garganta e dor de cabeça. É causada pelo vírus influenza e se espalha pelo ar ao tossir ou espirrar.

**Gestantes, idosos, crianças pequenas e pessoas com doença crônica ou baixa imunidade** têm risco maior de complicações. Esse grupo pode precisar de tratamento antiviral — avise a equipe.

**A vacina da gripe é a melhor proteção contra as formas graves** — tome todo ano. Ela é gratuita e recomendada especialmente para os grupos de risco, antes do período de maior circulação do vírus.

## O que Fazer no Dia a Dia

**Beba bastante líquido e descanse.** Use remédio para febre e dor conforme orientado pela equipe de saúde. O repouso ajuda o organismo a se recuperar mais rapidamente.

**Fique em casa enquanto tiver sintomas** para não transmitir o vírus para outras pessoas. Evite locais fechados e aglomerações até se sentir melhor.

**Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar** — use o cotovelo ou um lenço descartável. Lave as mãos com frequência. Essas medidas simples reduzem muito a transmissão do vírus.

**Tome a vacina da gripe todo ano** e informe a equipe de saúde sobre outros remédios que usa. A vacinação anual é essencial porque o vírus muda com frequência e a proteção da vacina anterior diminui.

## Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Falta de ar, dor no peito, lábios ou rosto arroxeados, confusão mental ou muita moleza
- Febre por mais de 3 dias ou que volta depois de ter melhorado
- Em época de dengue: dor de barriga forte, vômitos que não param, sangramentos

## Sobre o Tratamento

A maioria das pessoas melhora sem antiviral. O oseltamivir (Tamiflu) é indicado para quem tem risco de complicação ou para casos graves, de preferência nas primeiras 48 horas. **Antibiótico não trata gripe** — só é usado se houver uma infecção bacteriana associada.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** se não melhorar no tempo esperado ou se você faz parte de um grupo de risco.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária