

Ministério da Saúde

**FIOCRUZ - PARANÁ**  
Instituto Carlos Chagas

VOCÊ SABE A  
**DIFERENÇA** ENTRE  
**GRIPE** E **RESFRIADO?**



# ESCLARECIMENTO

Esta é uma publicação sem fins lucrativos, desenvolvida para disseminar informações cientificamente comprovadas. Você poderá encontrar mais informações sobre o assunto nas sugestões de leitura ao final da cartilha.

## **Criação e Desenvolvimento:**

Breno Gonçalves da Silva

## **Orientação:**

Dalila Luciola Zanette

## **Avaliação de conteúdo científico:**

Sônia Mara Raboni

## **Adaptação de linguagem:**

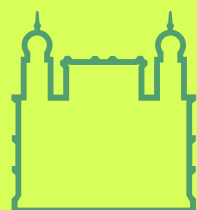
Maria das Graças Rojas Soto

## **Arte, Diagramação e Design:**

Wagner Nagib

## **Produção:**

Vice-direção de Ensino, Informação e Comunicação do Instituto Carlos Chagas – Fiocruz Paraná



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ - PARANÁ**  
Instituto Carlos Chagas



**VOCÊ JÁ DEVE TER OUVIDO  
OU FALADO ESTA FRASE  
QUANDO TEVE ALGUNS  
PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS:  
"É APENAS UMA GRIPE!"**

Muitas vezes falamos em gripe quando é, na verdade, um resfriado, por isso é bom saber:

**GRIPE E RESFRIADO NÃO SÃO A MESMA COISA!**

Pelo contrário, são quadros bem diferentes. Vamos conhecer que diferença é essa?



## RESFRIADO

O resfriado é uma infecção das vias aéreas superiores (do nariz até a garganta) que pode ser causado por mais de 200 vírus respiratórios.

Por exemplo, o rinovírus (RV) e o vírus sincicial respiratório (RSV) são responsáveis por uma grande quantidade de infecções respiratórias todos os anos.

Crianças podem chegar a ter de 7 a 10 resfriados por ano, e adultos chegam a ter de 2 a 5.



## GRIPE

A gripe é uma doença causada pelo vírus Influenza, que tem diferentes subtipos, como H1N1, H3N2, e outros.

É um quadro menos frequente que o resfriado. Uma pessoa adulta em geral tem gripe no máximo 2 vezes por ano.

É uma infecção mais grave que o resfriado e requer uma atenção especial quando atinge crianças, idosos e pessoas imunocomprometidas.

# COMO SE TRANSMITEM A GRIPE E O RESFRIADO?

A transmissão dos vírus respiratórios - seja do Influenza, que causa a gripe, ou outros vírus que causam resfriado - acontece por meio de secreções respiratórias, que podem ter

**DIFERENTES ROTAS DE TRANSMISSÃO:**



**Pelo contato físico entre uma pessoa infectada e uma pessoa vulnerável.**



**Indiretamente, pelo contato com superfícies ou objetos contaminados (fômites).**



**Diretamente, por meio de gotículas ou aerossóis.**

TRANSMISSÃO

**Febre**  
Baixa ou ausente

**Tosse**  
Presente às vezes

**Dor de cabeça**  
Leve ou ausente

**Dor de garganta**  
Presente e leve

**Cansaço**  
Ausente ou leve

**Dor muscular**  
Leve

**Duração**  
5-7 dias

**RESFRIADO**

**SINTOMAS**

**GRIPE**

**Febre**  
Presente  
(acima de 38° C)

**Tosse**  
Presente  
(com ou sem catarro)

**Dor de cabeça**  
Presente e intensa

**Dor de garganta**  
Presente às vezes  
(de forma intensa)

**Cansaço**  
Presente e intenso

**Dor muscular**  
Presente, podendo ser moderada ou intensa

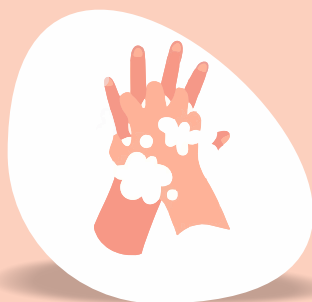
**Duração**  
7-10 dias

## TRATAMENTO

O tratamento, tanto da gripe quanto do resfriado, é baseado no alívio dos sintomas. O médico poderá receitar analgésicos para amenizar as dores e antitérmicos para controlar a temperatura, ou outra medicação que considerar adequada.



## PREVENÇÃO



Lavar as mãos com água e sabão sempre que possível ou usar álcool em gel



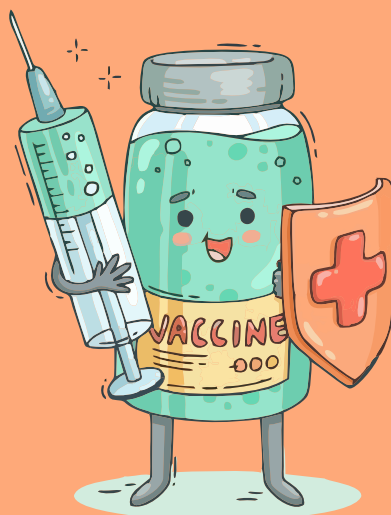
Limpar superfícies e utensílios com desinfetantes que tenham álcool etílico a 70%



Evitar lugares com aglomeração



Estimular a amamentação em crianças menores de 1 ano.



A vacina contra a Influenza continua sendo a melhor maneira de se evitar a gripe.

É necessário receber uma nova dose todos os anos porque sua composição muda de acordo com o tipo de vírus mais presente.

**Como o vírus usado na vacina está inativado, não é possível que ele provoque gripe.**



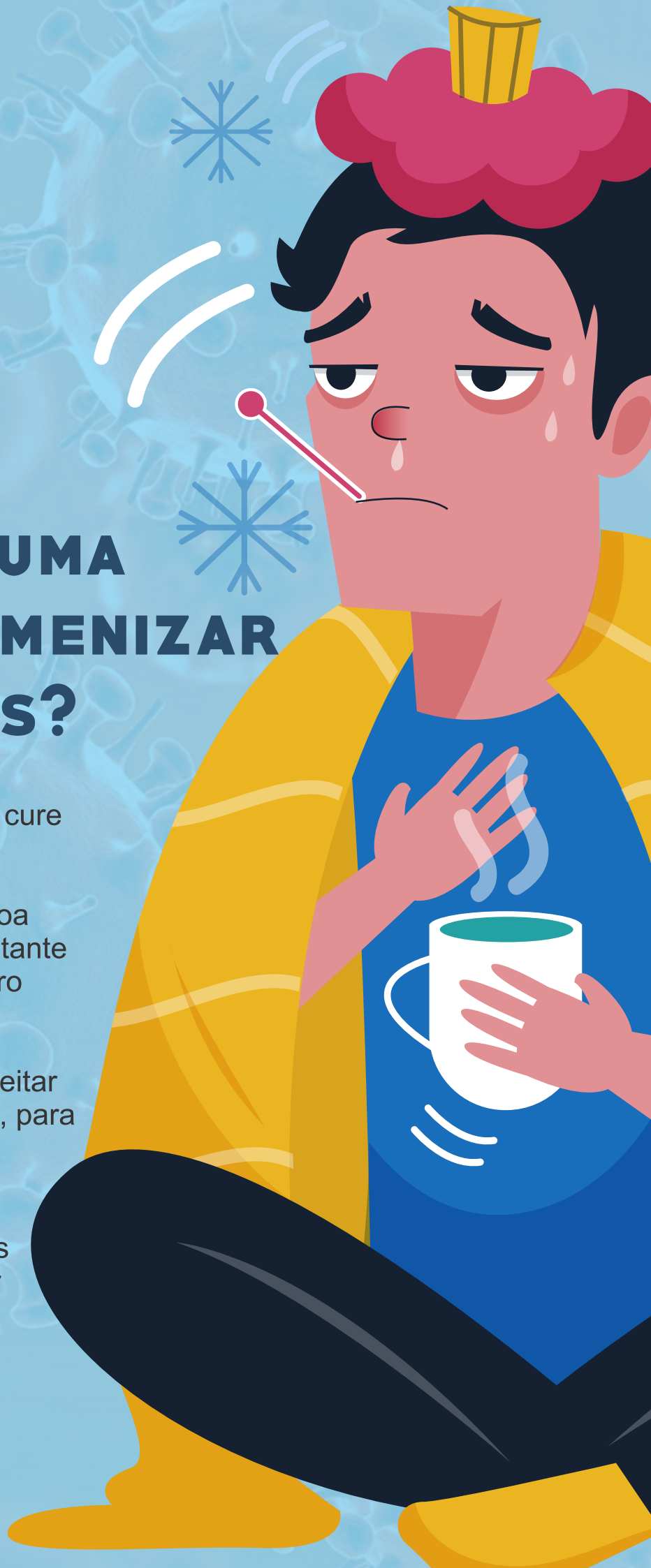
# EXISTE ALGUMA FORMA DE AMENIZAR OS SINTOMAS?

Não existe um remédio que cure a gripe ou o resfriado.

É recomendado que a pessoa fique em repouso, beba bastante água e lave o nariz com soro fisiológico.

O médico também pode receitar antitérmicos ou analgésicos, para alívio da febre e da dor.

Antibióticos não são recomendados porque estas infecções são causadas por vírus, e não por bactérias.



# QUANDO DEVO IR AO MÉDICO ?

É indicado que você vá ao médico caso:

1

Você apresente sintomas incomuns e graves (Por exemplo, falta de ar)

2

Os sintomas continuem por mais de 10 dias

3

Você faça parte das pessoas com alto risco de complicações graves: crianças menores de 5 anos, adultos com 65 anos ou mais, mulheres grávidas, pessoas com certas condições médicas, como asma, diabetes e doenças cardíacas





# A VACINA DA GRIPE PROTEGE CONTRA RESFRIADO?

**Não!**

Nós tomamos anualmente a vacina da gripe para nos protegermos contra o vírus Influenza. Todos os demais vírus respiratórios, que causam resfriado, não estão dentro da proteção que essa vacina traz.

A vacina da gripe previne aproximadamente 70-90% dos casos de gripe.

Outras formas de prevenção, no entanto, valem tanto para a gripe quanto para o resfriado, e ajudam a reduzir a transmissão, como a lavagem das mãos e limpeza das superfícies.



## É POSSÍVEL DIFERENCIAR O RESFRIADO, A GRIPE E A COVID - 19 PELOS SINTOMAS?

**De certa forma, sim!**

Ainda que os sintomas variem de pessoa a pessoa, podemos observar algumas diferenças.

A gripe causa sintomas mais fortes de forma repentina, como dores musculares, dor de cabeça forte, tosse com expectoração e febre.

O resfriado causa sintomas mais leves, que melhoram mais rápido, em poucos dias.

A COVID-19 pode se manifestar com sintomas que vão aparecendo aos poucos, sendo que no 7º e 8º dias, há relatos de piora dos sintomas, e falta de ar. Também a perda do paladar (sabor) e olfato (cheiro) são frequentemente relatados na COVID-19, sintomas estes que são mais raros nas demais doenças.

# REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Claudio. Infecções respiratórias, como gripes e resfriados, aumentam no inverno. IFF/Fiocruz. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/43-infeccoes>. Acesso em: 02 de out. de 2021.

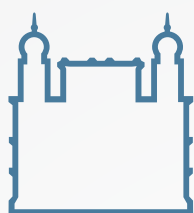
É GRIPE ou resfriado?. Cidade de São Paulo Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/noticias/?p=311228>. Acesso em: 01 de out. de 2021.

FORTES, Jéssica. Conheça as diferenças entre resfriado e gripe e saiba como se prevenir. Secretaria de Saúde Governo do Estado do Ceará, 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/03/16/conheca-as-diferencas-entre-resfriado-e-gripe-e-saiba-como-se-prevenir>. Acesso em: 02 de out. de 2021.

COMMON Colds: Protect yourself and others. Centers for Disease Control and Prevention, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html>. Acesso em: 03 de out. de 2021

LEUNG, Nancy H L. Transmissibility and transmission of respiratory viruses. Nature Reviews Microbiology. v. 19, n. 8, p. 528-545, ago. 2021. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41579-021-00535-6>. Acesso em: 03 de out. de 2021



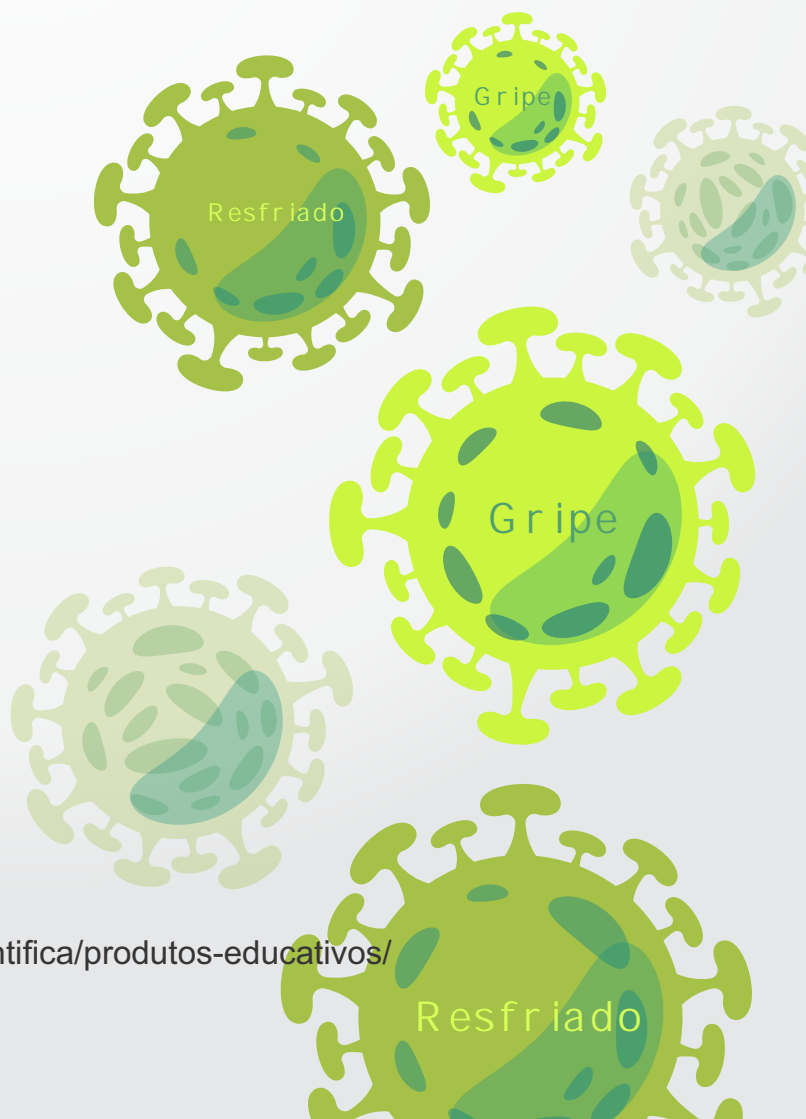


Ministério da Saúde

**FIOCRUZ - PARANÁ**

Instituto Carlos Chagas

VOCÊ SABE A  
**DIFERENÇA** ENTRE  
**GRIPE** E **RESFRIADO?**



Escaneie

**Acesse:**

[www.icc.fiocruz.br/  
extensaodivulgacaocientifica/produtos-educativos/](http://www.icc.fiocruz.br/extensaodivulgacaocientifica/produtos-educativos/)