

GripeNet

O papel de cada cidadão na Vigilância das infeções respiratórias

Verónica Gómez, Ana Paula Rodrigues

Departamento de Epidemiologia, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa



O Que É o Gripenet?



Sistema Inovador de Vigilância Participativa

Monitoriza infeções respiratórias em Portugal, permitindo que cada cidadão colabore ativamente na vigilância e investigação científica. Complementa os sistemas tradicionais de saúde.



Visão Epidemiológica Completa

Ajuda a identificar infeções na comunidade que não chegam aos serviços de saúde, oferecendo uma perspetiva mais abrangente da realidade nacional.



Reporte de Sintomas Simplificado

Através de uma plataforma eletrónica intuitiva, participantes voluntários registam semanalmente os seus sintomas respiratórios.



Colaboração Europeia (Influenzanet)

Integra a rede europeia Influenzanet, contribuindo para a compreensão da circulação de gripe e outros vírus respiratórios em toda a Europa.

Parte de Uma Rede Europeia



Influenzanet: Colaboração Internacional

O GripeNet integra a rede europeia **Influenzanet**, um projeto colaborativo que reúne sistemas de vigilância participativa de diversos países europeus.

Esta integração permite:

- Comparar padrões epidemiológicos entre países
- Partilhar conhecimento e boas práticas
- Contribuir para investigação transnacional
- Fortalecer a resposta coordenada a ameaças respiratórias

A sua participação tem impacto não só em Portugal, mas em toda a Europa.

Objetivos Principais do Projeto

Acompanhar a Disseminação



Monitorizar em tempo real a circulação da gripe e outras doenças respiratórias em todo o território nacional.

Complementar a Vigilância



Fortalecer os sistemas tradicionais de vigilância epidemiológica com dados provenientes diretamente da comunidade.

Envolver os Cidadãos



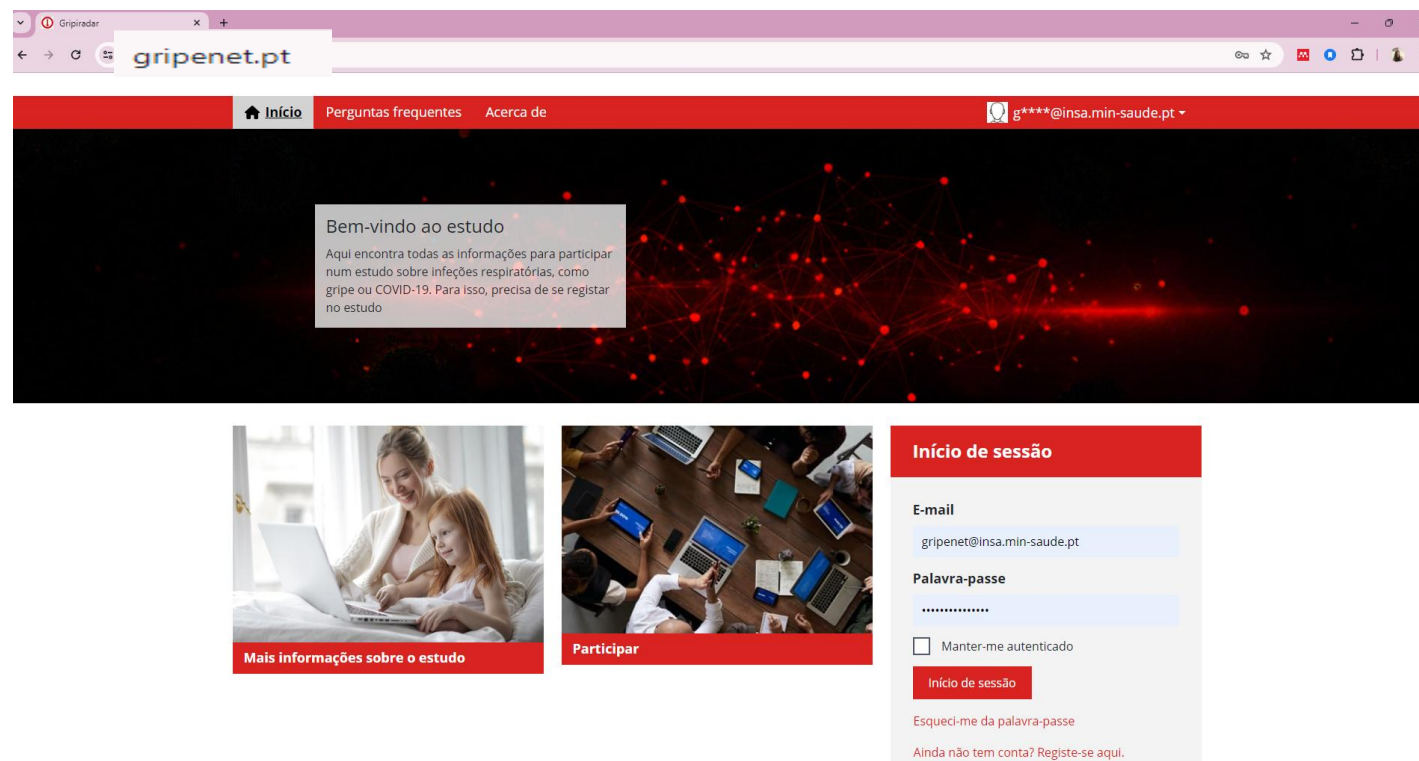
Promover a ciência participativa e envolver a população na proteção da saúde da sua comunidade.

Como Funciona

01

Registo simples

Registe-se gratuitamente na plataforma online do Gripenet. O processo é simples, rápido e totalmente confidencial.



Lançamento em
Dezembro!

Como Funciona

01

Registo simples

Registe-se gratuitamente na plataforma online do GripeNet. O processo é simples, rápido e totalmente confidencial.

02

Questionário Semanal

Receba um breve questionário todas as semanas sobre sintomas respiratórios como febre, tosse ou dor de garganta.

Como Funciona

01

Registo simples

Registe-se gratuitamente na plataforma online do Gripenet. O processo é simples, rápido e totalmente confidencial.

03

Monitorização em Tempo Real

Os seus dados anónimos ajudam o INSA a detetar surtos precocemente e a informar políticas de saúde pública.

02

Questionário Semanal

Receba um breve questionário todas as semanas sobre sintomas respiratórios como febre, tosse ou dor de garganta.

A participação no Gripenet.pt é totalmente **voluntária** e **anónima**. Todos os dados são tratados com a máxima confidencialidade e utilizados exclusivamente para fins de vigilância epidemiológica e investigação em saúde pública.

Quanto mais pessoas participarem, mais precisa e útil será a informação recolhida para proteger a saúde de todos.

Quem Pode Participar?



Adultos Residentes

Qualquer pessoa com **18 ou mais anos** de idade que resida em Portugal pode inscrever-se como participante voluntário.



Acesso Digital

Apenas necessita de acesso à internet e alguns minutos por semana para responder ao questionário online.



Privacidade Garantida

Todos os dados são recolhidos de forma **anónima e confidencial**, respeitando as normas de proteção de dados.

Contributos Para a Investigação e Vigilância

Deteção Precoce de Surtos

Identificação rápida de tendências epidemiológicas antes que cheguem aos centros de saúde e hospitais, permitindo respostas mais ágeis.

Cobertura Comunitária Completa

Captura casos que não recorrem aos serviços de saúde, oferecendo uma visão mais realista da circulação viral e dos comportamentos de procura de cuidados de saúde.

Dados Regionais Detalhados

Monitorização por região geográfica, permitindo compreender padrões locais de disseminação das infeções.

Investigação Científica Avançada

Geração de dados valiosos para estudos sobre transmissão, fatores de risco e eficácia de intervenções de saúde pública.

O Seu Papel na Ciência



Contribuição Valiosa

Cada questionário que responde ajuda investigadores a compreenderem melhor como as infeções respiratórias se propagam na comunidade.



Poucos Minutos, Grande Impacto

Apenas alguns minutos por semana são suficientes para fazer parte desta rede de vigilância que protege a saúde pública.



Ciência de Qualidade

A **ciência participativa** democratiza a investigação, tornando cada cidadão num colaborador essencial.

O que é perguntado nos questionários?

Questionário Inicial

O primeiro questionário recolhe informações sobre:

- Estado geral de saúde
- Hábitos de vida diária
- Fatores de risco
- Historial médico relevante
- Vacinação anterior

Para a maioria das perguntas, tem a opção de não responder, escolhendo 'Não sei'.

Questionário Semanal

Cada semana, reporta:

- Sintomas apresentados (tosse, febre, etc.)
- Data de início dos sintomas
- Consultas médicas realizadas
- Ausências ao trabalho
- Evolução dos sintomas

Se não teve sintomas, o preenchimento leva apenas segundos.

Como Funciona

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 1

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário sociodemográfico Duração 5-10 minutos

O objetivo deste questionário é conhecer melhor cada utilizador.

👤 g****@insa.min-saude... →

Ler mais

→ [Acerca de](#)

Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)

[← Sair](#)

Respondendo por: g****@insa.min-saud...

Questionário sociodemográfico

Qual o seu género? *

- Masculino
- Feminino
- Outro

Qual a sua data de Nascimento (mês e ano)? *

Qual é o Código Postal do seu local de residência? *

- Código Postal:
- Prefiro não responder a esta questão

Qual é a sua situação profissional atual? *

- Empregado por conta de outrem, a tempo inteiro
- Empregado por conta de outrem, a tempo parcial
- Trabalhador por conta própria
- Frequentar creche/escola/universidade/ou outro estabelecimento de ensino
- Doméstico(a)
- Desempregado (a)
- De baixa (mais de 1 mês) por motivos de saúde ou em licença de maternidade/paternidade
- Reformado (a)
- Outra

Com a exceção de pessoas que encontra nos transportes públicos, contacta com algum dos seguintes grupos de pessoas, no seu dia-a-dia? *

Selecione todas as opções que se apliquem

- Mais de 10 crianças ou adolescentes (sem contar com os seus próprios filhos), ao longo do dia
- Mais de 10 pessoas com mais de 65 anos de idade, ao longo do dia
- Doentes
- Mais de 10 indivíduos no mesmo espaço e ao mesmo tempo
- Nenhum dos anteriores

CONTANDO CONSIGO, quantas pessoas de cada um dos seguintes grupos etários vivem no seu agregado familiar? *

0 - 4 anos

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 2

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

 g****@insa.min-saude.... →

Questionário de vacinação Duração: 5 a 10 minutos.

O objetivo do questionário de vacinação é saber mais sobre a proteção das vacinas contra a COVID-19 e contra a gripe e estudar a adesão à vacinação em Portugal.

 g****@insa.min-saude.... →

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1) ▾

Ler mais

→ [Acerca de](#)

Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)



Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 1

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

v****@insa.min-saude.... →

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1) ▾

Ler mais

→ [Acerca de](#)

Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)

[← Sair](#)

Respondendo por:



v****@insa.min-saud...

Questionário semanal

Teve algum dos seguintes sintomas desde o último questionário (ou na última semana, caso seja a primeira vez que responde)? *



- Sem sintomas
- Febre
- Calafrios
- Nariz entupido ou corrimento nasal
- Espirros
- Dor de garganta
- Tosse
- Falta de ar
- Dor de cabeça
- Dores musculares/articulares
- Dor no peito
- Fadiga (mal-estar, debilidade, prostração)
- Perda de apetite
- Expectoração
- Olhos lacrimejantes ou vermelhos
- Nausea
- Vômitos
- Diarreia
- Dor de estômago

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 0

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

✔ Obrigado! Respondeu a todos os questionários. Esperamos voltar a receber o seu contacto na próxima semana. Caso pretenda fornecer novas informações antes, poderá responder novamente ao questionário dentro de algumas horas.

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1) ▾

Ler mais

→ [Acerca de](#)

Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)

Questionários a preencher: 0

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.



Obrigado! Respondeu a todos os questionários. Esperamos voltar a receber o seu contacto na próxima semana. Caso pretenda fornecer novas informações antes, poderá responder novamente ao questionário dentro de algumas horas.

Ocultar ^

Alterar informação de antecedentes: 1

Se a sua situação mudou, pode preencher novamente o(s) questionário(s) de antecedentes abaixo. Infelizmente, não podemos mostrar as informações que introduziu da última vez, nem permitir que altere as suas respostas apenas para perguntas específicas.

Questionário sociodemográfico Duração 5-10 minutos

O objetivo deste questionário é conhecer melhor cada utilizador.



g****@insa.min-saude... →

Ler mais

→ [Acerca de](#)

Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 1

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

 v****@insa.min-saude.... →

Ler mais

→ [Acerca de](#)

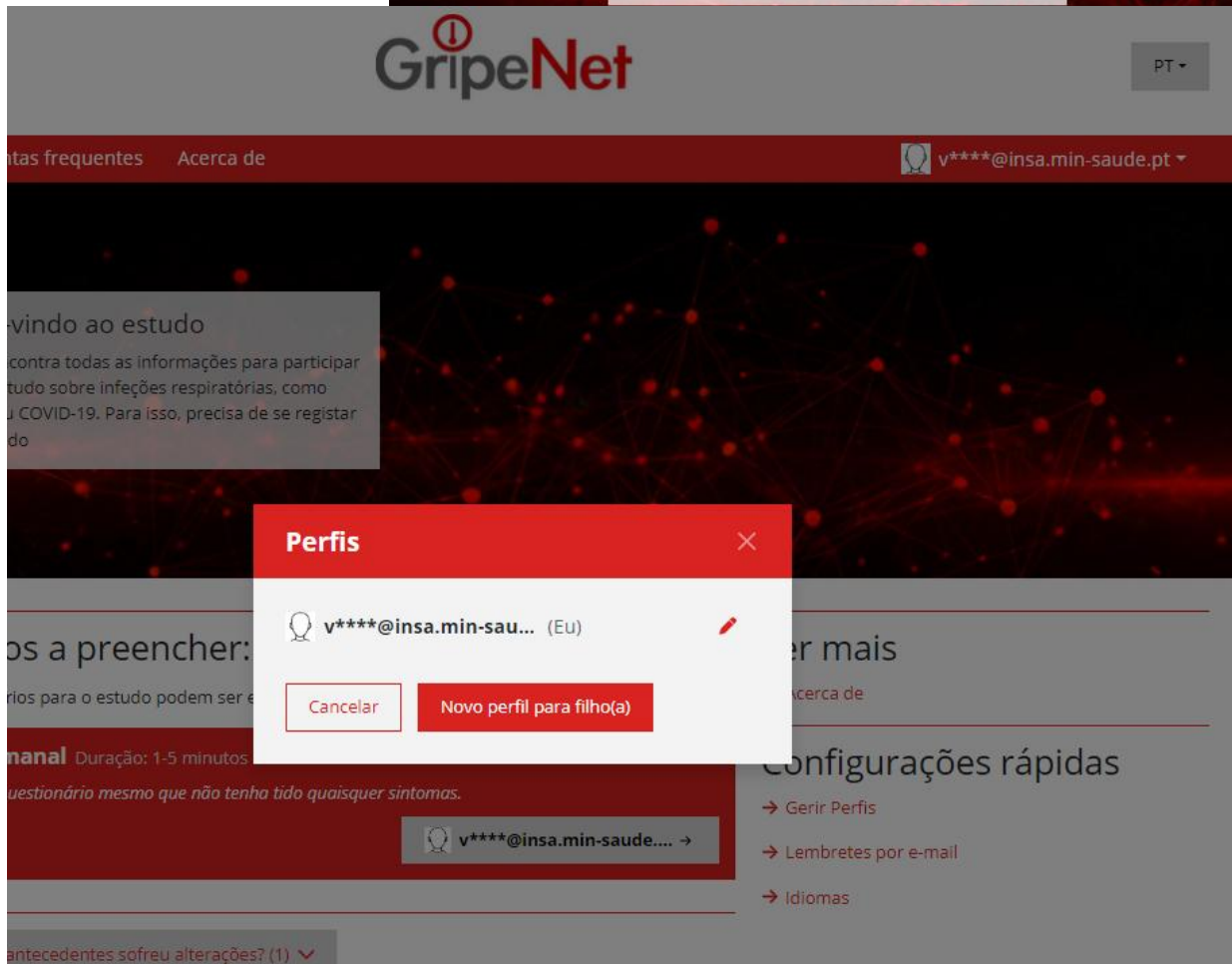
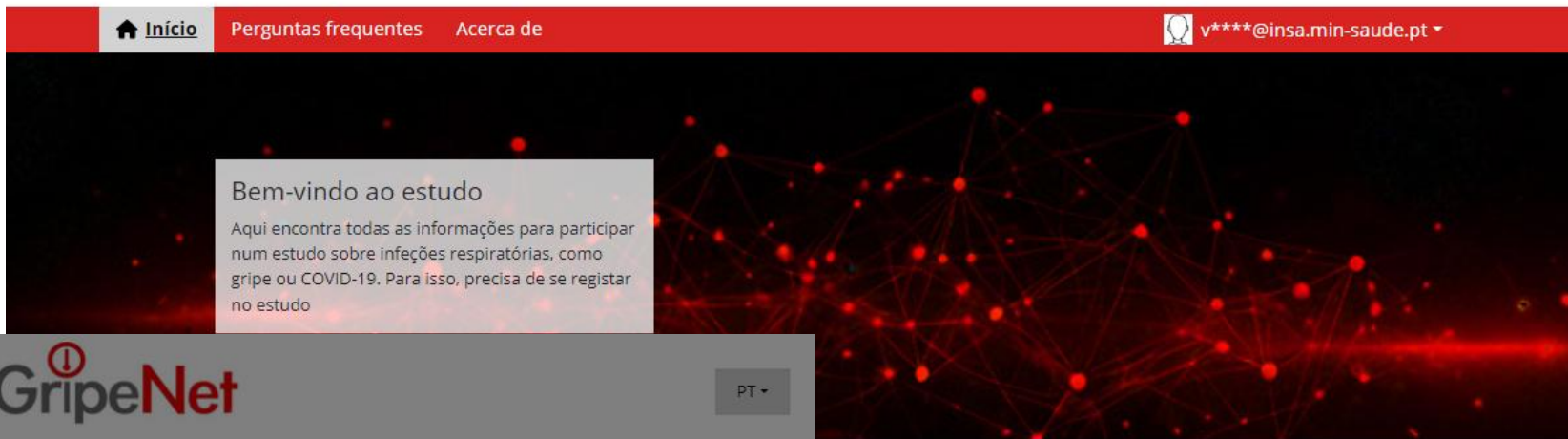
Configurações rápidas

→ [Gerir Perfis](#)

→ [Lembretes por e-mail](#)

→ [Idiomas](#)

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1) ▾



Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher: 1

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1)

Novo perfil

Consentimento

Só pode criar um perfil e preencher questionários para si ou como pai ou representante legal do seu filho que ainda não tenha atingido a idade de 18 anos

Utilizador

Utilizador *

Escolha uma foto



Cancelar

Criar um perfil para filho(a)

filho(a)

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Bem-vindo ao estudo

Aqui encontra todas as informações para participar num estudo sobre infeções respiratórias, como gripe ou COVID-19. Para isso, precisa de se registar no estudo

Questionários a preencher

Os diferentes questionários para o estudo

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

A sua informação de antecedentes sofreu alterações? (1) ▾

Questionários a preencher: 2

Os diferentes questionários para o estudo podem ser encontrados aqui.

Questionário semanal Duração: 1-5 minutos

Por favor, preencha o questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

v****@insa.min-saude.... →

Questionário sociodemográfico Duração 5-10 minutos

O objetivo deste questionário é conhecer melhor cada utilizador.

Filho1 →

Ler mais

→ Acerca de

Configurações rápidas

→ Gerir Perfis

→ Lembretes por e-mail

→ Idiomas

→ Gerir Perfis

→ Lembretes por e-mail

→ Idiomas

questionário mesmo que não tenha tido quaisquer sintomas.

v****@insa.min-saude.... →

antecedentes sofreu alterações? (1) ▾

Tempo e compromisso

5-10min

Registo inicial

Tempo necessário para inscrição e primeiro questionário sobre saúde e hábitos diários

30s

Sem sintomas

Duração do questionário semanal quando não apresenta sintomas de doença

3-5min

Com sintomas

Tempo para preencher o questionário semanal se tiver ou tiver tido sintomas

Não se preocupe se não puder preencher sempre o questionário semanal - **participe com a frequência que lhe for possível**. Quanto mais vezes participar, mais úteis serão os dados, mas mesmo a participação quinzenal representa uma ajuda importante para o estudo.

Gestão da sua participação



Perfis Múltiplos

Pode criar perfis para os seus filhos menores de 18 anos e preencher os questionários em nome deles através das definições do seu perfil.



Definições de E-mail

Controle se pretende receber e-mails de convite semanal. Mesmo sem e-mails, os questionários estarão disponíveis para preencher.



Cancelar Participação

Pode deixar de participar a qualquer momento, simplesmente parando de responder aos questionários ou encerrando completamente a sua conta.

O Gripenet fornece diagnóstico médico?

Não. O questionário serve apenas para registar sintomas. Não substitui uma consulta médica nem permite obter diagnóstico clínico.

Vivo fora de Portugal, posso participar?

A participação está limitada a pessoas que residem em Portugal. Se vive noutro país, como Alemanha, Austrália, Áustria, Suíça, Bélgica, França, Itália, Reino Unido ou Suécia, poderá encontrar estudos semelhantes nesses locais.

Não tenho sintomas

Mesmo que não apresente sintomas, é importante preencher o questionário semanal. A recolha de dados de pessoas com e sem sintomas é essencial para obter uma imagem fiável da situação epidemiológica em Portugal. O preenchimento é rápido e contribui significativamente para a qualidade dos dados.

Durante quanto tempo decorre o estudo?

O estudo decorre durante os 12 meses do ano, sem interrupção. Não possui uma data de término definida. A participação é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento. Se desejar, pode voltar a inscrever-se mais tarde.

Como são tratados os meus dados pessoais?

Os seus dados de contacto (e-mail e nome de utilizador) são armazenados separadamente das respostas aos questionários, que são associadas a um identificador único pseudonimizado. Apenas pessoas autorizadas, com aprovação do Responsável pelo Tratamento de Dados, têm acesso às respostas para fins de análise. A sua identidade nunca será divulgada nem estará acessível a investigadores. O tratamento dos dados cumpre o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e a legislação nacional portuguesa (Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto). A base legal para o tratamento é o seu consentimento (Artigo 6.º, alínea a) do RGPD).

Como serão utilizados os resultados do estudo?

Os resultados serão publicados regularmente no website GripeNet.pt sob a forma de estatísticas anónimas. As análises estatísticas poderão também ser publicadas em revistas médicas especializadas, sempre de forma agregada e anónima. Os participantes serão informados por e-mail sempre que uma nova publicação científica for adicionada ao site, com o respetivo link direto para consulta.



O Gripenet está quase a chegar – lançamento previsto para dezembro!

Para receber novidades sobre o lançamento do Gripenet, envie um e-mail para gripenet@insa.min-saude.pt

Siga os nossos canais oficiais para se manter atualizado:



<https://www.insa.min-saude.pt/>

<https://www.facebook.com/institutoricardojorge>

<https://www.linkedin.com/company/instituto-nacional-de-saude-doutor-ricardo-jorge/>



Obrigada pela atenção!

