

Com Setembro chega o frio e com este, a Gripe. Saiba como se proteger e qual a melhor maneira de lidar com ela.



□

## Gripes, Constipações e Vacinação

□

**Muitas vezes confundidas, as gripes e as constipações partilham alguns sintomas, mas são diferentes na sua origem e no seu tratamento.**

□

**Gripe. A prevenção é o melhor remédio.**

**A gripe é uma infecção respiratória desencadeada pelo vírus *Influenza*. Manifesta-se repentinamente, através de sintomas como:**

**.□□□□□ febre;**

**.□□□□□ dores de cabeça;**

**.□□□□□ arrepios;**

**.□□□□□ dores musculares;**

- **dores nas articulações;**
- **dores de garganta;**
- **tosse;**
- **espirros;**
- **obstrução ou corrimento nasal;**
- **inflamação ocular.**

□

**A febre pode persistir até três dias, mas os restantes sintomas podem prolongar-se por mais tempo. As crianças podem ainda sentir perturbações gastrointestinais como dor abdominal, diarreia, náuseas e vômitos.**

**A gripe é altamente contagiosa, propaga-se facilmente a partir de**

**partículas de saliva expelidas através da tosse e espirros e também através das mãos e ocorre, geralmente, entre Novembro e Março, no hemisfério Norte pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano).**

**O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas é geralmente, de dois dias, mas pode variar entre um e cinco dias, sendo que o período de contágio começa um a dois antes do início dos sintomas e vai até sete dias depois, podendo nas crianças ser maior.**

**A gripe é, habitualmente, uma doença de curta duração (até 3 a 4 dias) com sintomas de intensidade ligeira ou moderada, evolução benigna e recuperação completa em uma ou duas semanas.**

**Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é também maior, nomeadamente, pneumonia e/ou agravar os sintomas de uma doença crónica já existente (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).**

□

**Constipação. A dor de garganta traz água no bico.**

□

**A constipação é a infecção vírica mais frequente no ser humano, desenvolve-se gradualmente, limitando-se a afectar as vias respiratórias superiores**

**, sendo os principais sintomas:**

**.□□ □ □ □ □ congestão ou corrimento nasal;**

**.□□ □ □ □ □ espirros;**

**.□□ □ □ □ □ tosse;**

**.□□ □ □ □ □ garganta irritada ou dificuldade em engolir;**

**.□□ □ □ □ □ fadiga;**

**.□□ □ □ □ □ dores de cabeça.**

□

**Estes sintomas surgem de forma gradual dois a três dias após o contágio e podem manter-se durante duas semanas.**

**Ao contrário do que acontece com a gripe, normalmente, a constipação é passageira pois embora também seja provocada por vírus (o principal é o *Rinovírus*), não tem um carácter infeccioso, mas sim inflamatório.**

□

**Em qualquer uma das situações prevenir é sempre o melhor remédio, por isso deve...**

□

**.□□□□□ Proteger as vias respiratórias. Uma das vias mais importantes de contaminação é a respiratória, já que o vírus é transmitido pelo ar;**

**.□□□□□ Evitar permanecer em locais fechados, com muita gente, em períodos de epidemia;**

**Evitar o tabaco. O fumo exerce um efeito irritante nas vias respiratórias, o que as torna mais vulneráveis a infecções e resfriados;**

**Agasalhar-se. Não se exponha a frio intenso ou a variações de temperatura;**

**Usar lenços de papel, deitando-os fora após cada utilização;**

**Cobrir o nariz ou a boca quando espirrar ou tossir;**

**Lavar frequentemente as mãos, principalmente depois de espirrar, tossir, assoar-se ou assoar uma criança;**

**Ter uma alimentação equilibrada, reforçada com vitamina C, que promove o bom funcionamento do sistema imunitário.** □

□

**Uma outra forma de prevenção da gripe passa pela Vacinação anual.**

**A vacinação reduz muito o risco de contrair a doença e se a pessoa for**

**infectada terá uma doença mais ligeira e o risco de complicações será menor.**

□

**Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe:**

**.□□□□□ Pessoas com 65 ou mais anos de idade, principalmente se residirem em lares ou frequentarem centros de dia;**

**.□□□□□ Pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de doenças crónicas: dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado; diabetes; outras doenças que diminuam a resistência às infecções.**

**Não devem ser vacinadas contra a gripe as pessoas com alergia grave ao ovo ou que tenham tido uma reacção alérgica grave a uma dose anterior de vacina contra a gripe. □**

**A vacina contra a gripe deve ser administrada, preferencialmente, em Outubro e Novembro, mas pode ser administrada durante todo o Outono e Inverno.**



**Esta adquire-se na farmácia podendo ser administrada aí mesmo, o que constitui uma garantia de que a temperatura ideal de conservação da vacina se mantém estável, desde o momento da sua compra até à administração.**

**Ao contrário do que se possa pensar a vacina contra a gripe não pode provocar a doença pois não contem vírus vivos. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infecções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe.**

**A vacina deve ser repetida anualmente, porque o vírus muda constantemente, surgindo novos tipos de vírus para os quais as pessoas não têm imunidade e a vacina anterior não confere protecção adequada.**

□

**Mas no caso de mesmo assim se sentir com sintomas gripais:**

**·□□□□□ Fique em casa, em repouso;**

**·□□□□□ Beba muitos líquidos (água, sopas e sumos de fruta);**

• **☐☐☐☐☐ Não se agasalhe demasiado;**

• **☐☐☐☐☐ Meça a temperatura ao longo do dia;**

• **☐☐☐☐☐ Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças);**

• **☐☐☐☐☐ Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;**

• **☐☐☐☐☐ Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.**

☐

**Recentemente, surgiu um novo subtipo de vírus da gripe que afecta seres humanos – o vírus da Gripe A (H1N1).**

**Este novo subtipo contém genes das variantes humanas, aviária e suína do vírus da gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o mundo. É esta a principal característica que o distingue do vírus da gripe normal.**

**O vírus pode ficar no organismo durante sete dias até que apareçam os primeiros sintomas e o contágio da Gripe A pode ocorrer ainda antes do aparecimento dos sintomas e até sete dias após o início dos mesmos.**

**A transmissão do novo vírus da Gripe A é idêntica à da gripe sazonal. O vírus transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva, quando se fala, tosse ou espirra, mas também por contacto das mãos com objectos ou superfícies contaminadas (o vírus permanece activo nas superfícies duas a oito horas).**

□

**A Gripe A é contagiosa, por isso deve:**

□

**.□□ □ □ □ □ Cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e colocá-lo de imediato no lixo;**

**.□□ □ □ □ □ Lavar bem as mãos e com frequência com água e sabão ou com toalhetes embebidos em álcool;**

. Evitar o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca;

. Evitar locais com grande concentração de pessoas;

. Evitar o contacto com pessoas que têm gripe.

□

**Os sintomas/sinais de infecção pelo vírus da gripe A (H1N1) são semelhantes aos provocados pela gripe sazonal:**

□

. Febre de início súbito (superior a 38° C);

. Tosse;

. Dores de cabeça e musculares;

·**Falta de ar;**

·**Diarreia e vômitos (embora não sendo típicos da gripe sazonal, têm sido verificados em alguns casos de infecção pelo novo vírus da Gripe A).**

**No caso do aparecimento destes sintomas deve permanecer em casa e ligar para a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24.**

□