

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL: sracores@ordemfermeiros.pt

A Gripe Sazonal...



A informação como forma de prevenção

Estar informado sobre a gripe protege-o a si e aos que o rodeiam

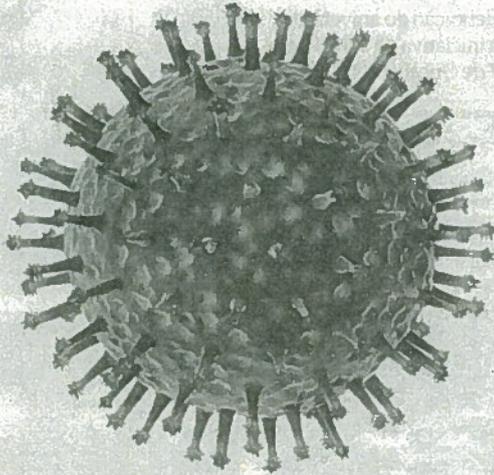
ENF. JORGE PESSOA
HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO
DE PONTA DELGADA, EPE

A gripe é uma doença infecciosa aguda que afeta aves e mamíferos e que, resulta da infeção pelo vírus influenza, atingindo o trato respiratório (nariz, seios nasais, garganta, pulmões e ouvidos). No adulto, a gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca, podendo ocorrer inflamação dos olhos. Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos e diarreia) e respiratórios (laringite e bronquiolite) são fre-

Siga as indicações sobre o que deve fazer para contrariar a gripe, recorde-se que os sintomas não desaparecem imediatamente

quentes. A otite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Na criança maior, os sintomas são semelhantes aos do adulto. Em casos mais graves, a gripe causa pneumonia, que pode ser fatal, particularmente em crianças pequenas e idosos.

O vírus da gripe (vírus influenza) transmite-se facilmente de pessoa para pessoa através das gotículas emitidas pela tosse ou espirros. A inalação dessas gotículas através do nariz ou garganta permite a entrada do vírus no organismo. A gripe ocorre, geralmente, entre novembro e março, no hemisfério norte, e entre abril e setembro, no hemisfério sul (meses frios locais), pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano).



O vírus da gripe tem uma incidência sazonal...

QUEM DEVE SER VACINADO CONTRA A GRIPE?

Devem ser vacinadas:

- ✓ as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe;
- ✓ pessoas com 65 e mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;
- ✓ pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:
 - doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
 - diabetes em tratamento (comprimidos ou insulina);
 - outras doenças que diminuam a resistência às infeções.

É importante saber quando e como se pode vacinar...

O que fazer se contrair gripe?

Cuide de si

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Avalie a temperatura ao longo do dia;
- Em caso de febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico (aspirina) às crianças;
- Se está grávida ou amamenta, não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não atuam nas infeções virais.
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

Evite o contágio

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão.
- Use lenços de papel descartáveis (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir, proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

Estas medidas simples podem auxiliar muito no alívio dos sintomas de gripe...

O período de incubação (tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas) é, geralmente, de 2 dias, mas pode variar entre 1 e 5 dias.

É comum a confusão entre gripe e constipação, contudo os ví-

rus que causam essas doenças são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça; raramente ocorre febre ou dores no corpo e os sin-

tomos e sinais surgem de forma gradual.

A principal medida de prevenção da gripe é a vacinação, que deve ser repetida anualmente, uma vez que o vírus sofre alterações frequentes e administrada especialmente nos grupos de risco (idosos, crianças e doen-

tes crónicos), preferencialmente em outubro ou novembro, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.

A vacina pode ser adquirida nas farmácias e, com receita médica, é comparticipada. Para a população com 65 e mais anos, a vacina é distribuída e administrada no centro de saúde gratuitamente. As pessoas com alergia ao ovo ou que tenham tido uma reação alérgica grave a uma dose anterior de vacina contra a gripe não devem ser vacinadas.

A vacina antigripal não contém vírus vivos e não provoca doença. As pessoas vacinadas podem contrair outras infeções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe, daí se levantar, por vezes, o mito de que a vacina provoca a gripe.

Proteja-se a si e àqueles em seu redor através de medidas simples, lembre-se que a gripe é facilmente transmissível. Adote as medidas básicas de conforto e hidratação, sendo que o tratamento farmacológico é habitualmente dirigido ao controlo dos sintomas da gripe. Em caso de dúvida entre em contacto com os profissionais do centro de saúde da sua área de residência. *