

# SAÚDE sempre

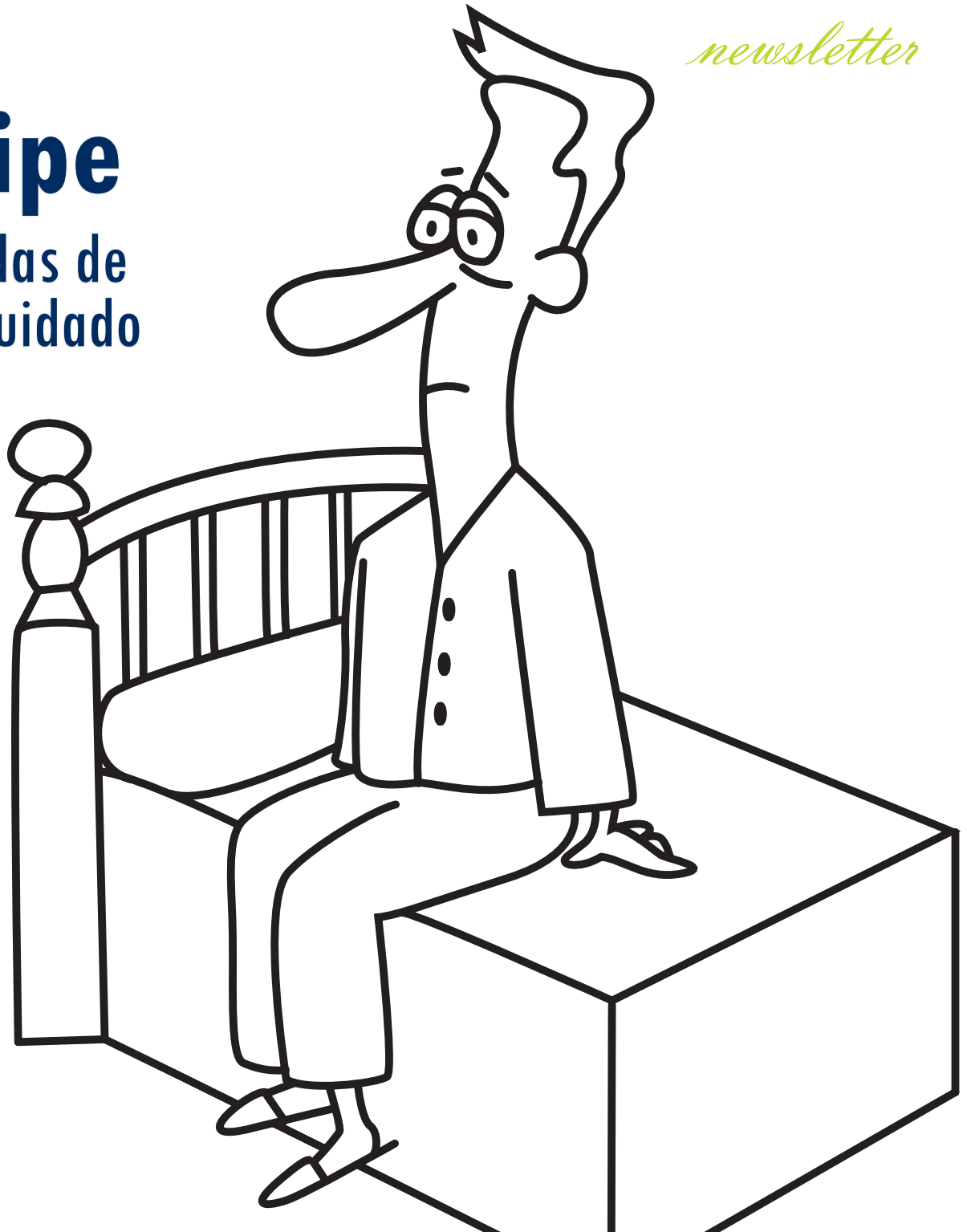
Janeiro \* 2014

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

*newsletter*

## Gripe

medidas de  
auto cuidado



### **Ficha Técnica**

**Newsletter SAÚDE.sempre** - Janeiro de 2014 • **Edição:** Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM  
R. das Pretas, nº 1 - 9004-515 Funchal • **Tel.:** 291 212 300 • **Fax:** 291 281 421 • **E-mail:** [iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt](mailto:iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt)  
**Coordenação:** Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES) • [edusaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt](mailto:edusaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt)

## Nota introdutória

A gripe é uma doença aguda respiratória de origem infecciosa e contagiosa causada pelo vírus Influenza. Esta doença é benigna e evolui, na generalidade, para a cura. A grande maioria das pessoas saudáveis recupera sem complicações, no entanto em indivíduos mais suscetíveis, mais debilitados, com doenças crónicas ou com idade igual ou superior a 65 anos, podem surgir complicações.

A transmissão da gripe humana é feita através de contacto direto ou de objetos contaminados por gotículas de saliva infetadas que são expelidas de um indivíduo doente, através da tosse e dos espirros, tendo por veículo o ar, e que penetram no organismo de um indivíduo não protegido pelo nariz ou pela garganta.

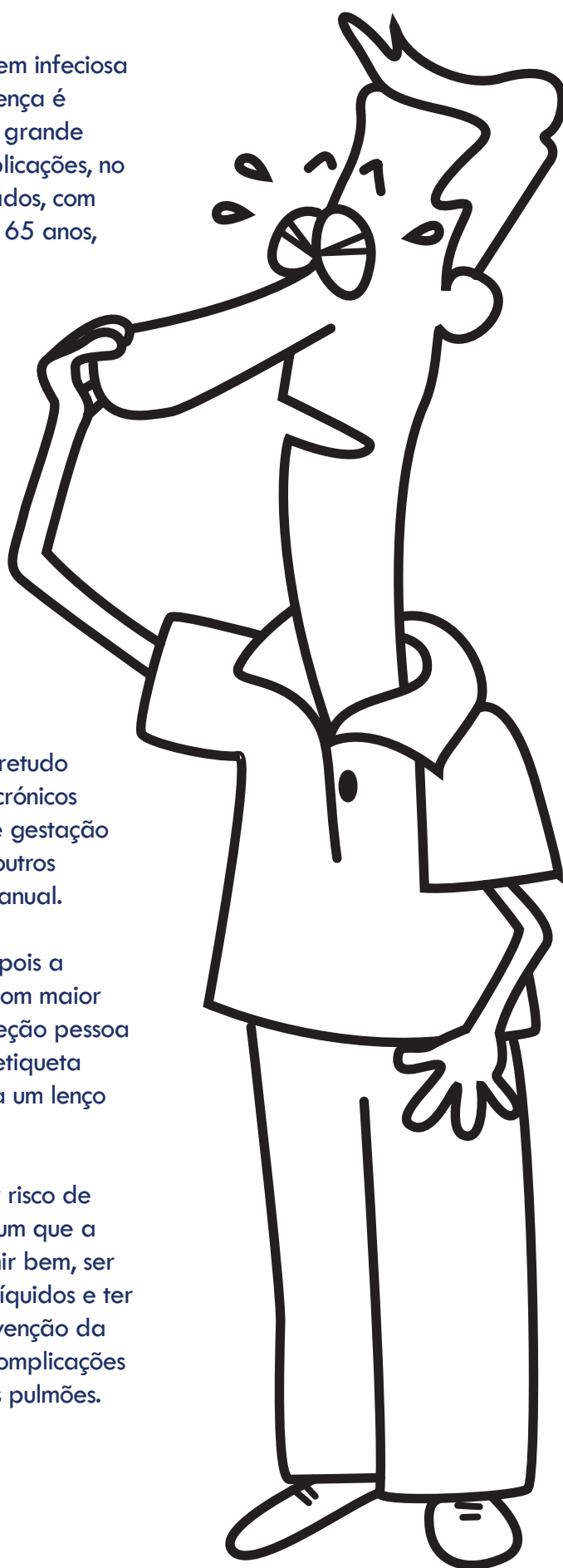
A chamada época de gripe dura aproximadamente 24 semanas e decorre entre o início de outubro e o final de março do ano seguinte.

O melhor meio para prevenir a gripe sazonal, sobretudo em grupos de risco prioritários (tais como doentes crónicos e imunodeprimidos, idosos, grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas e profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados) é através da vacinação anual.

Por outro lado é fundamental a higiene das mãos, pois a lavagem correta das mãos é, por si só, a medida com maior eficácia na redução do risco de transmissão da infeção pessoa a pessoa bem como a observação das regras de etiqueta respiratória, nomeadamente tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço.

Além dos cuidados pessoais nos períodos de maior risco de contágio de gripe é fundamental lembrar a cada um que a adoção de comportamentos saudáveis como: dormir bem, ser fisicamente ativo, controlar o stresse, beber muitos líquidos e ter uma alimentação adequada, contribui para a prevenção da gripe sazonal e sobretudo para prevenir as suas complicações designadamente infeções da oronasofaringe e dos pulmões.

Unidade Técnica de Comunicação  
e Educação para a Saúde (UTCES)



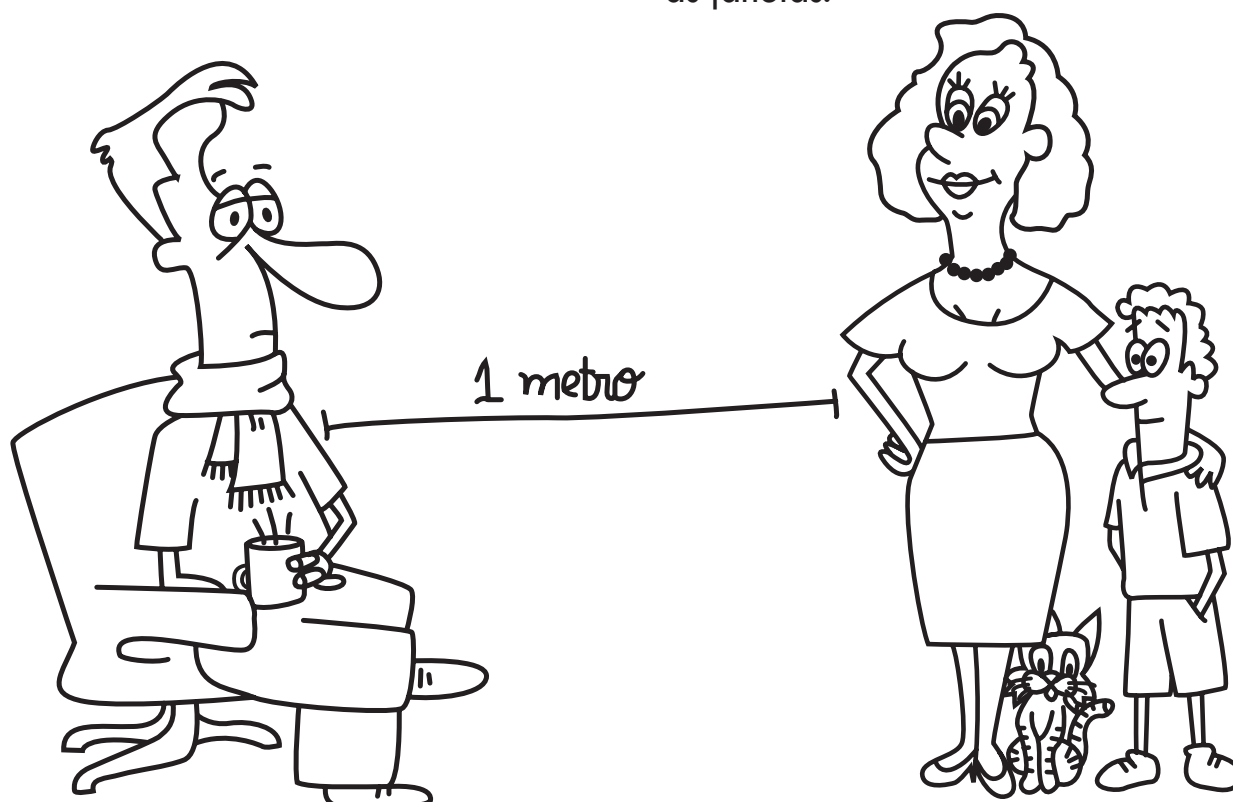
## Como distinguir uma simples constipação de uma gripe?

SINTOMAS		
SINTOMAS	CONSTIPAÇÃO	GRIFE
Febre	Raro	Habitualmente elevada (38°C a 39°C), por vezes mais alta (40°C) em crianças pequenas, podendo durar cerca de 3 a 4 dias
Dor de Cabeça	Raro	Comum
Dores generalizadas	Discretas	Frequentes e intensas
Fadiga / fraqueza	Algumas vezes	Comum e pode durar até 2 a 3 semanas
Exaustão extrema	Nunca	Habitual sobretudo no início da doença
Nariz obstruído	Frequente	Às vezes
Espirrar	Frequente	Às vezes
Dores de garganta	Frequente	Às vezes
Desconforto torácico/tosse	Leve a moderado/ tosse seca	Frequente/ tosse intensa produtiva
COMPLICAÇÕES	Sinusite; infeção do ouvido médio	Bronquite; pneumonia. Pode haver risco para a vida
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lave frequentemente as mãos com água e sabão e sempre depois de espirrar ou tossir;</li> <li>- Cubra a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando lenço de papel sempre que possível, ou use o antebraço. Nunca espirre ou tussa para as mãos;</li> <li>- Os lenços de papel devem ser de uso único e depositados no lixo, dentro de um saco plástico fechado;</li> <li>- Evite o contacto próximo com pessoas doentes. Se estiver doente, mantenha-se distante dos outros.</li> </ul> <p>Grupos de Risco: vacinação sazonal contra a gripe a partir de outubro</p>	

# Se tiver gripe, o que deve fazer?

## Durante o período em que permanecer em casa - evicção social -

- Repouse.
- Beba muitos líquidos.
- Cumpra com a medicação prescrita.
- Evite o contacto próximo com outras pessoas (exceto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde que tenham uma máscara colocada).
- Reduza as visitas ao mínimo, em particular com grávidas, crianças com menos de um ano de idade e pessoas idosas.
- Tape a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar.
- Utilize um lenço/toalhete de papel para se assoar.
- Use os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os, de seguida, no caixote do lixo dentro de um saco de plástico.
- Coloque uma máscara de proteção sempre que contactar com outras pessoas.
- Deite as máscaras usadas no balde do lixo, dentro de um saco de plástico e lave as mãos.
- Mantenha as mãos limpas, lavando-as com água e sabão frequentemente, durante 40 a 60 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir.
- Seque as mãos com toalhetes de papel ou use uma toalha só para si.
- Areje, frequentemente, a casa, abrindo as janelas.



## Sinais de emergência que necessitem de cuidados médicos urgentes:

### Nas crianças:

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar
- Cor da pele azulada ou cinza
- Recusa em beber líquidos
- Vômitos graves e persistentes
- Abatimento, prostração
- Irritabilidade excessiva
- Agravamento do estado de saúde
- Diarreia
- Reaparecimento, aumento de febre ou persistência da febre por mais de 4 dias

### Nos adultos:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou abdômen
- Tonturas
- Confusão
- Vômitos severos ou persistentes
- Agravamento do estado de saúde
- Diarreia
- Reaparecimento, aumento de febre ou persistência da febre por mais de 4 dias



## Vacinação da gripe

Tudo o que precisa saber de 1 a 10

- 1 A gripe sazonal é uma infeção respiratória aguda contagiosa. A gripe transmite-se através de secreções respiratórias infetadas como as gotículas de saliva da tosse e dos espirros, ou pelas mãos das pessoas infetadas.
- 2 A gripe sazonal é provocada por um vírus que circula em todo o mundo e que pode afetar qualquer pessoa, em qualquer idade.
- 3 O vírus da gripe provoca surtos anuais que ocorrem habitualmente nos meses mais frios, que no hemisfério norte são os meses de novembro a março. Estes surtos são frequentes porque o vírus dissemina-se facilmente entre as pessoas.
- 4 A gripe sazonal é uma doença benigna, no entanto podem surgir complicações como a pneumonia, que muitas vezes obriga a hospitalização e que pode resultar em morte, particularmente nas populações mais vulneráveis (pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, grávidas com mais de 12 semanas, doentes crónicos incluindo obesos, e imunodeprimidos).
- 5 A gripe sazonal é uma doença com impacto económico. Pode resultar em muitos dias de faltas ao trabalho e no aumento da procura dos serviços de saúde.
- 6 A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a gripe. A transmissão da gripe sazonal pode ser evitada através de medidas de etiqueta respiratória e lavagem frequente das mãos.
- 7 A vacinação está disponível gratuitamente, até ao final de janeiro de 2014, aos seguintes grupos prioritários:
  - Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos;
  - Doentes crónicos ou imunodeprimidos, devidamente identificados;
  - Crianças com idade igual ou superior a 6 meses de idade;
  - Grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas;
  - Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados ou apoio.
- 8 A vacina da gripe sazonal deve ser administrada, anualmente, de preferência em outubro, podendo ser administrada durante todo o outono/inverno e protege-nos contra as estirpes de vírus comuns nesta época.
- 9 É necessário fazer a vacina todos os anos porque o vírus da gripe sazonal tem uma capacidade muito grande de mutação. Em cada ano, a Organização Mundial de Saúde recomenda a composição da vacina conforme as estirpes de vírus mais comuns, que estão em circulação nessa época.
- 10 Nesta época de gripe sazonal fortaleça o seu organismo:
  - Durma bem;
  - Mantenha-se fisicamente activo;
  - Minimize o stresse;
  - Faça uma alimentação saudável e hidrate-se bem.

... vacine-se!

## Lavar as mãos com frequência

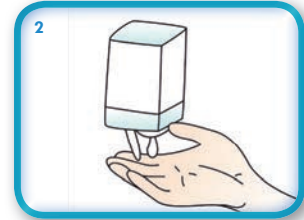
É uma das principais formas de evitar o contágio.

## lave as mãos

de 40 a 60 segundos, assim:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



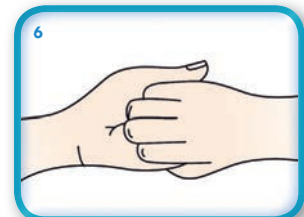
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



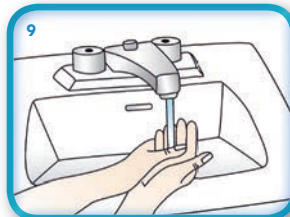
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



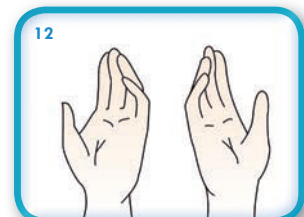
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras



**O modo mais comum pelo qual as doenças infecciosas como a gripe se transmitem é de pessoa a pessoa, através das gotículas de saliva.**

- Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço;
- Deite os lenços de papel usados num saco de plástico e feche antes de colocar no lixo;
- Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho; mesa de refeição), mesmo tendo coberto a boca e o nariz, passe um toalhete com álcool sobre essa superfície;
- Lave as mãos depois de tossir ou espirrar.

