

Assunto: Gripe sazonal - medidas de proteção individual e promoção do autocuidado

Para: Todas as Unidades de Saúde integradas no Sistema Regional de Saúde

A época de gripe é entendida, no âmbito do Programa Nacional de Vigilância Epidemiológica da Gripe, como o período de tempo de aproximadamente 24 semanas que decorre entre o início de Outubro de um determinado ano (semana 40ª) e o final de Março do ano seguinte (semana 13ª).

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 recuperam 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 contato 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.

Neste sentido, é essencial que se reforce:

- 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.
- As regras de etiqueta respiratória, como tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço.

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 que difere da do ano anterior, pois os vírus da gripe estão em constante mutação. A vacina deve ser feita

preferencialmente até dezembro, mas pode ser administrada durante todo o outono e inverno e confere proteção, aproximadamente, ao fim de 2 semanas após a sua aplicação.

Também a adoção de comportamentos saudáveis como: dormir bem, ser fisicamente ativo, controlar o stress, beber muitos líquidos e ter uma alimentação adequada, contribui para a prevenção da gripe sazonal.

É de salientar, ainda, que as medidas de proteção individual são indispensáveis no controlo da infeção nos serviços de saúde, diminuindo as possibilidades de contágio pessoa a pessoa, quer entre utentes, quer entre utentes e profissionais de saúde, pelo que se considera importante lembrar o reforço da aplicação destas medidas aos profissionais e aos utentes.

Com o intuito de servir como guia orientador das ações de sensibilização a serem realizadas junto da população em geral e dos grupos de risco em particular, o IASAÚDE, IP-RAM disponibiliza um Kit informativo (em anexo) sobre boas práticas de proteção individual e de etiqueta respiratória, bem como informação à população em termos de promoção do autocuidado na gripe.

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes

Anexo: Kit informativo (4 págs.)

DSPAG/UTCES: AC/SB

Kit informativo

Gripe Sazonal

A gripe Sazonal é uma doença respiratória infecciosa aguda e contagiosa, provocada pelo vírus Influenza. É uma doença sazonal benigna e ocorre em todo o mundo, em especial, nos meses mais frios.

A doença evolui, na generalidade, para a cura e a grande maioria das pessoas saudáveis recuperam da gripe sem complicações, num período de 1 a 2 semanas, no entanto em indivíduos mais suscetíveis, mais debilitados ou com doenças crónicas podem surgir complicações.

Transmissão:

A gripe humana transmite-se através de gotículas de saliva infetadas que são expelidas de um indivíduo doente, através da tosse, dos espirros, tendo por veículo o ar e penetram no organismo de um indivíduo não protegido, pelo nariz ou pela garganta.

Período de incubação:

É o tempo que decorre desde que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas sendo geralmente dois dias, mas pode variar entre um a cinco dias.

Período de contágio:

É o período em que uma pessoa infetada pode contagiar outras pessoas e começa um a dois dias antes do início dos sintomas e vai até sete dias depois.

Grupos de risco:

- Pessoas com mais de 65 anos;
- Pessoas com doenças crónicas: doenças cardíacas, pulmonares, asma, bronquite, enfisema, insuficiência renal, diabetes, infeção VIH/SIDA, e ainda doentes transplantados e todas as pessoas com o sistema imunológico debilitado;

- Mulheres grávidas;
- Crianças com idade inferior a 5 anos, ou com doença crónica.

Sintomas:

- Febre alta;
- Mal-estar geral;
- Mialgias e artralgias (dores musculares e dores articulares);
- Cefaleias (dores de cabeça);
- Fadiga/fraqueza;
- Tosse seca;
- Garganta inflamada;
- Nariz congestionado ou com corrimento nasal;
- Calafrios;
- Olhos inflamados;
- Sintomas gástricos: náuseas, vômitos e diarreia são muito comuns nas crianças.

Perante sintomas de gripe deverá:

- Permanecer em casa e repousar;
- Controlar a febre:
 - Banhos com água tépida;
 - Se necessário tomar medicação (paracetamol) para aliviar os sintomas da gripe como a febre e as dores; Não usar ácido acetilsalicílico, nem antibióticos.
- Beber muitos líquidos: água e sumos de fruta. Evitar álcool e tabaco;
- Evitar mudanças de temperatura, não se agasalhar demasiadamente;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso, pedir a alguém que telefone regularmente para saber o seu estado de saúde;
- Evitar os serviços de urgência: nestes locais o contato entre pessoas é muito próximo, aumentando assim a probabilidade de contágio da gripe;

- Se for portador de doença crónica ou se os sintomas se prolongarem ou agravarem, contactar o médico assistente.

Complicações:

- Sinusite;
- Otite;
- Bronquite;
- Pneumonia.

Sinais de alerta perante os quais deve recorrer à urgência:

Crianças

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar;
- Cor da pele azulada;
- Recusa em beber líquidos;
- Irritação extrema;
- Agravamento da tosse;
- Febre com erupção.

Adultos

- Dificuldade na respiração ou falta de ar;
- Dor e pressão no peito ou abdómen;
- Tonturas;
- Confusão;
- Vómitos severos ou persistentes.

Evite transmitir a gripe:

- Reduza os contatos com as outras pessoas. Se estiver com gripe permanecer em casa. Evite ambientes fechados e pouco arejados;
- Lave bem e frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Cobre a boca e o nariz com um lenço descartável, ou use o antebraço quando tossir ou espirra. De imediato coloque o lenço no lixo e seguidamente lave as mãos.

O melhor recurso para prevenir a gripe sazonal é a vacina antigripe que deverá ser feita anualmente. As medidas atrás referidas, como cobrir a boca quando tossir e lavar as mãos frequentemente, são fundamentais para minimizar a disseminação das infeções respiratórias.

Por outro lado, quando cada um opta por comportamentos saudáveis como: dormir bem, praticar atividade física, controlar o stresse, beber água, ter uma alimentação adequada, está a reforçar o sistema imunitário e assim contribuir para a prevenção da gripe sazonal.