

Autor: Paulo Santos

Última atualização: 2020/09/27

Palavras-chave: Gripe, Vacina antigripal, Lavagem das mãos, Prevenção

Resumo

A gripe é uma doença comum nos meses de inverno.

A maior parte dos casos vai curar espontaneamente, apenas com medidas gerais de controlo da febre, das dores e da hidratação. A gripe transmite-se através das secreções respiratórias e da saliva. Medidas para diminuir o contacto entre pessoas doentes e as que não estão afetadas podem ser eficazes para controlar a transmissão da infeção.

Existe uma vacina eficaz, recomendada sobretudo para pessoas em que a gripe pode ter complicações mais graves. Em caso de dúvida, antes de sair de casa, ligue para a **LINHA SAÚDE 24 - 808 24 24 24**.

O que é a Gripe?

A gripe é uma doença infectocontagiosa que afeta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada pelos vírus influenza A e B.

Como se transmite?

Vírus da gripe

A Gripe transmite-se de pessoa a pessoa, através do contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de 7 dias após o seu início, ou do contacto com objetos ou superfícies contaminados pelo vírus.

O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva e nas secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido através do ar, em particular em espaços fechados e pouco ventilados, quando as pessoas doentes tosse ou espirram no seu interior.

Sintomas

- Febre de início súbito (superior a 38°C)
- Tosse
- Dores musculares

Gripe

- Dificuldades respiratórias
- Dores de cabeça
- Arrepios de frio
- Cansaço
- Ardor nos olhos
- Vômitos e Diarreias

Prevenção

Existe uma vacina eficaz na prevenção dos casos de gripe que está particularmente indicada em:

- Pessoas com **idade igual ou superior a 65 anos**
- **Doentes crónicos e imunodeprimidos** (a partir dos 6 meses de idade)
- **Grávidas**
- **Profissionais de saúde** e outros prestadores de cuidados (em lares de idosos, por exemplo).
- **Crianças** dos 6 meses aos 8 anos (Estados Unidos)

Quais as doenças associadas a maior risco?

- **Doenças respiratórias:**
 - ◆ Asma sob terapêutica com corticoides inalados ou sistémicos
 - ◆ Doença pulmonar obstrutiva crónica (bronquite crónica, enfisema pulmonar), fibrose quística, fibrose pulmonar intersticial, pneumoconioses, displasia broncopulmonar
- **Doenças cardiovasculares:**
 - ◆ Cardiopatia congénita
 - ◆ Cardiopatia hipertensiva
 - ◆ Insuficiência cardíaca crónica
 - ◆ Cardiopatia isquémica
- **Doenças dos rins:**
 - ◆ Insuficiência renal crónica
 - ◆ Síndrome nefrótica
- **Doenças do fígado:**
 - ◆ Cirrose
 - ◆ Atresia biliar
 - ◆ Hepatite crónica
- **Doenças neuromusculares**
 - ◆ Com comprometimento da função respiratória, da eliminação de secreções ou risco aumentado de aspiração de secreções
- **Doenças do sangue**
 - ◆ Hemoglobinopatias
- **Imunodepressão**
 - ◆ Primária
 - ◆ Secundária a doença (Infeção por VIH, Asplenia ou disfunção esplénica)

Gripe

- ◆ Secundária a terapêutica (doentes em quimioterapia imunossupressora - antineoplásica ou pós-transplante; Terapêutica com fármacos biológicos ou DMARDS; Tratamento atual ou programado com corticoides sistémicos por mais de 1 mês)
- **Doenças metabólicas**
 - ◆ Doenças hereditárias do metabolismo
- **Diabetes mellitus**
 - ◆ Tipo 1
 - ◆ Tipo 2 em tratamento com antidiabéticos não insulínicos ou insulina
- **Doenças genéticas**
 - ◆ Trissomia 21
 - ◆ Défice de alfa-1 antitripsina sob terapêutica de substituição
- **Obesidade**
 - ◆ IMC ≥ 30
- **Transplantação**
 - ◆ Órgãos sólidos ou medula óssea. Inclui pessoas submetidas a transplante e a aguardar transplante
- **Terapêutica com salicilatos**
 - ◆ Crianças e adolescentes (6 meses a 18 anos) em terapêutica prolongada com salicilatos (risco de desenvolver a síndrome de Reye, após a infeção por vírus da gripe)

Tenho exposição de risco no meu contexto de vida?

Existe risco acrescido para a gripe e portanto indicação para vacina:

- **Residentes em instituições**, incluindo Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Lares de Apoio, Lares Residenciais e Centros de Acolhimento Temporário
- **Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário**
- **Doentes na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados**
- **Pessoas apoiadas no domicílio** pelos Serviços de Apoio Domiciliário, com acordo de cooperação com a Segurança Social ou Misericórdias Portuguesas
- **Doentes apoiados no domicílio** pelas equipas de enfermagem das unidades funcionais prestadoras de cuidados de saúde ou com apoio domiciliário dos hospitais do SNS
- **Doentes internados** em unidades de saúde do Serviço Nacional de Saúde, que apresentem patologias crónicas e condições para as quais se recomenda a vacina. Os doentes poderão ser vacinados durante o internamento ou à data da alta
- **Reclusos** nos estabelecimentos prisionais

Cuidados a ter!

- Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço. Nunca com a mão!
- Utilize os lenços de papel uma única vez, colocando-os, de seguida no lixo.
- Lave e desinfete frequentemente as mãos.
- Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos 1 metro, quando falar com outras pessoas.

Quais as doenças associadas a maior risco?

Gripe

- Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar.
- Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.
- Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca.

Quando deve lavar as mãos!

Lavagem das mãos

- Antes de iniciar o serviço
- Sempre que se mude de tarefa ou preparação
- Depois de mexer em qualquer alimento ou objeto sujo
- Após a utilização dos sanitários
- Depois de assoar, tossir ou espirrar
- Depois de transportar o lixo
- Após a manipulação de alimentos
- Antes e após as refeições
- Depois de fumar
- Sempre que seja necessário

Como lavar as mãos!

- 1º - Molhar as mãos com água quente, corrente e potável
- 2º - Colocar o detergente líquido
- 3º - Lavar cuidadosamente as mãos
- 4º - Passar por água corrente
- 5º - Secar com toalha de papel. Nunca secar à bata ou a um pano
- 6º - Colocar o papel no caixote do lixo
- 7º - Aplicar o desinfetante alcoólico

Respeite o tempo de lavagem (40-60 segundos).

Não tenha pressa, mas sim atenção!

O que fazer!

A gripe é uma **doença vírica** e na maior parte das pessoas **cura espontaneamente**, não necessitando de mais tratamento do que medidas gerais de suporte:

- **Controlar a febre** e as dores com um medicamento do tipo do paracetamol pode ser suficiente.
- Manter uma **boa hidratação** através da ingestão de líquidos é muito importante.

Gripe

Algumas pessoas podem necessitar de outros cuidados, nomeadamente os portadores de doenças crónicas como a diabetes, doenças respiratórias (asma e bronquite), doentes imunodeprimidos, obesos, entre outras.

Na dúvida poderá contactar a **LINHA SAÚDE 24 (808 24 24 24)** e seguir as instruções que lhe forem dadas.

NÃO SE ESQUEÇA!

O vírus permanece activo nas superfícies entre 2 a 8 horas!

Reforce a limpeza frequente das superfícies e objectos mais sujeitos a contacto com as mãos! (ex. Equipamentos, utensílios, bancadas, manípulos das portas, ?)

Conclusão

Se estiver com gripe proteja-se a si e aos seus:

- Evite sair de casa
- Beba líquidos em quantidade suficiente
- Controle os sintomas com analgésicos e antipiréticos

Se pertencer a um grupo de risco, vacine-se no início do Outono.

Em caso de dúvida, ligue para a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**.

Referências Recomendadas

- [Gripe - DGS](#)
- [CDC - influenza](#)
- [European Commission - Vaccination \(influenza\)](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Paulo Santos

O que fazer!