



GRIFE E CONSTIPAÇÕES

Com a chegada do tempo frio chegam também as típicas doenças da época: a gripe e as constipações. Estas patologias levam muitas pessoas às farmácias, centros de saúde e hospitais em busca de aconselhamento e tratamento.

Embora sejam ambas doenças respiratórias e causadas por um vírus, o microorganismo que as causa é diferente, assim como os sintomas que desencadeiam.

Nesta newsletter irá conhecer as diferenças entre gripe e constipações e aprender dicas importantes para passar pelo inverno livre destas doenças.

Um pouco de história

Não subestime o vírus da gripe. Em 1918 um terço da população mundial sofreu de uma pandemia de gripe que levou à morte de 5% da população do planeta.

Em 2009 o vírus da gripe H1N1 levantou de novo o alerta para os perigos da gripe e da necessidade de medidas preventivas, pois trata-se de uma doença muito contagiosa.

GRIFE E CONSTIPAÇÃO SÃO A MESMA DOENÇA?

A gripe e a constipação são causadas por microrganismos diferentes e por isso são doenças diferentes.

Os sintomas da gripe começam de forma rápida, são mais debilitantes e potencialmente mais graves.

Na constipação os sintomas surgem lentamente e afetam principalmente as vias aéreas superiores.

O QUE É A GRIPE?

A gripe é uma infecção dos pulmões e vias respiratórias e é causada por vírus da família *Influenza*. Caracteriza-se por ter um início rápido causando mau estar, febre alta, dores musculares e de cabeça, entre outros sintomas.

SINTOMAS DE GRIPE

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| - Febre alta | - Dores musculares e nas articulações |
| - Dor de garganta | - Calafrios |
| - Cansaço | - Congestão nasal |
| - Dores de cabeça | - Tosse |

A gripe dura cerca de uma semana mas durante os primeiros 3 a 4 dias é muito frequente que a pessoa fique de cama. Para além disso, alguns sintomas residuais, como a tosse, podem permanecer por várias semanas.

Na maior parte das pessoas a gripe é uma doença que se cura espontaneamente. No entanto, por debilitar o sistema imunitário, a gripe é potencialmente grave em determinados grupos da população, chamados grupos de risco.

Neste grupo de pessoas, a gripe pode causar sintomas mais graves, pode ter uma recuperação mais demorada ou pode levar à descompensação das doenças pré-existentes, como por exemplo um problema cardíaco. No entanto, pessoas sem fatores de risco também podem desenvolver complicações.

O intervalo de tempo entre o contacto com o vírus e o aparecimento dos primeiros sintomas é cerca de 2 dias, mas pode variar entre 1 e 5 dias.

Uma pessoa pode contaminar outras pessoas 1 a 2 dias antes de surgirem os sintomas de doença. O risco de contaminação continua até 7 dias depois de surgirem esses sintomas. Ou seja, podemos contaminar outras pessoas com o vírus da gripe antes de sabermos que estamos com gripe.

Para evitar o contágio da gripe recomenda-se a vacinação e lavar frequentemente as mãos. Mais dicas para diminuir o contágio serão abordadas no final da newsletter.



QUEM SÃO OS GRUPOS DE RISCO?

Grupos de risco são um conjunto de pessoas que têm maior risco de desenvolver uma doença ou de ter sintomas mais graves dessa doença.

No caso da gripe, a vacinação é muito recomendada nos seguintes grupos de risco:

- Pessoas com 65 ou mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;
- As pessoas que tenham:
 - Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
 - Diabetes em tratamento;
 - Outras doenças que diminuem a resistência a infeções (doentes imunodeprimidos).
- Profissionais de saúde que lidam com doentes;
- Grávidas;

A vacinação de mulheres grávidas é essencial para proteger seus bebés, já que a vacina não é recomendada em crianças com menos de seis meses de idade. A vacinação contra a gripe sazonal é segura em todas as fases da gravidez.



VACINA DA GRIPE: PERGUNTAS E RESPOSTAS

Uma vez que a gripe afeta tantas pessoas e pode causar sintomas mais graves em determinados grupos da população, a prevenção é fundamental.

Porque é importante tomar a vacina?

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção da doença e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis (grupo de risco), prevenindo a doença e as suas complicações.

Estudos efetuados demonstram que doentes hospitalizados com gripe que não foram vacinados têm duas a cinco vezes mais hipóteses de morrer em consequência da doença, quando comparados com os que foram previamente imunizados.

Qual a melhor altura para tomar a vacina?

O vírus da gripe é mais ativo durante o tempo frio. Por esse motivo, recomenda-se que a vacinação seja feita entre o mês de outubro e o final do ano.

Uma vez que o vírus anda em circulação de novembro a março, quanto mais cedo fizer a vacinação melhor. O pico da doença normalmente acontece entre janeiro e fevereiro.

É preciso tomar a vacina todos os anos?

Sim. Como os vírus da gripe estão em constante alteração a imunidade provocada pela vacina não é duradoura. Por isso é necessário tomar a vacina todos os anos.

A vacina causa gripe?

Não, a vacina não causa gripe. Como acontece com qualquer vacina ou medicamento, há efeitos secundários associados à

vacinação.

A vacina da gripe tem como função estimular o sistema imunitário a criar defesas contra o vírus da gripe. Para isso a vacina contém vírus da gripe inativados, estes vírus não causam gripe mas podem levar ao aparecimento de sintomas semelhantes aos da gripe, tais como febre ligeira, dores musculares e fadiga, que desaparecem após 1 ou 2 dias.

Por outro lado, uma vez que o organismo leva duas semanas a desenvolver as defesas contra a gripe, a pessoa pode ser infetada pelo vírus durante esse período.

Para além disso, a vacina não protege contra todos os vírus da gripe, ou seja, não é eficaz em 100% dos casos.

Porque não existe 100% de eficácia?

Em cada ano existem vários vírus da gripe a circular. A vacina é produzida com os vírus que circularam no ano anterior.

Uma vez que estes vírus estão sempre a mudar, os vírus da vacina podem não ser exatamente iguais aos que estão em circulação.

Quais são os benefícios da vacina?

Estima-se que a vacina reduza o risco de gripe entre 40% a 60%. Esta eficácia também depende do seu estado de saúde, se o seu sistema imunitário estiver debilitado terá maior risco de contrair gripe.

Para além disso, a vacina previne os sintomas mais graves, diminuindo também o risco de complicações e hospitalização.



COMO TRATAR A GRIPE?

Na maior parte dos casos, o tratamento da gripe tem como objetivo minimizar os sintomas. Se tiver gripe faça o seguinte:

- Fique em casa a descansar, o descanso é importante para que recupere mais rapidamente;
- Meça a temperatura corporal ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Não tome antibióticos sem prescrição médica. Os antibióticos não atuam nas infeções causadas por vírus, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Pode tomar analgésicos para aliviar a dor de cabeça;
- Beba muitos líquidos para evitar a desidratação que a febre alta pode causar (exemplo: água, chá);
- Se viver sozinho(a), especialmente se tiver limitações de mobilidade ou tiver outras doenças, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

Os doentes que fazem parte dos grupos de risco devem ser seguidos pelo médico a fim de evitar complicações da gripe ou descompensações de alguma patologia de base.

Fonte: DGS

COMO ACONTECE O CONTÁGIO DESTAS DOENÇAS?

Tanto o vírus da gripe como da constipação são transmitidos por duas formas:

1. VIA AÉREA

As pessoas infetadas, quando falam ou espirram, emitem gotículas contaminadas com o vírus. Essas gotículas ficam em suspensão no ar e depois são inaladas por outra pessoa, que assim fica contaminada com o vírus em questão.



2. POR CONTACTO COM PESSOAS OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS

Neste caso, o contágio acontece quando a pessoa toca com as mãos em locais contaminados (exemplo: mesas, cadeiras, maçaneta das portas, etc.) ou mesmo quando dá um aperto de mão ou tem um contacto mais próximo com alguém doente.

Depois de contaminar as mãos leva-as à zona do nariz, boca ou olhos, que são as portas de entrada para o vírus.



O risco de contágio é maior em ambientes fechados e onde existem muitas pessoas, tal como hospitais, empresas, creches e escolas.



AFINAL O QUE É A CONSTIPAÇÃO?

A constipação é uma infeção do trato respiratório superior, afeta principalmente o nariz, garganta e também ouvidos. Na maior parte dos casos a constipação é causada por vírus da família *Rinovírus*. No entanto, outras variedades de vírus são também causadoras de constipação.

Os sintomas de constipação surgem lentamente e dependem do vírus envolvido. Por esse motivo, os sintomas que estão na tabela abaixo não surgem todos. Irritação da garganta e nariz entupido ou pinga no nariz são os sintomas mais frequentes.

SINTOMAS DE CONSTIPAÇÃO

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Congestão nasal
(nariz entupido) | - Tosse |
| - Corrimento nasal
(pingo no nariz) | - Lacrimejo |
| - Garganta irritada | - Dores de cabeça
ligeiras |
| - Rouquidão | - Febre ligeira
(pouco frequente) |
| - Espirros | |

Regra geral, a constipação dura 5 a 7 dias sendo que a tosse residual pode prolongar-se por mais tempo. As complicações da constipação são pouco frequentes mas sintomas que durem mais de 15 dias motivam uma visita ao médico.

Atualmente não existe uma vacina para a constipação.

A Linha Saúde 24 é uma linha telefónica para onde poderá telefonar para esclarecer dúvidas que tenha em relação a alguma doença, medicamento ou local para onde se deve dirigir para ter assistência médica.

Caso tenha gripe ou constipação, antes de sair de casa para ir ao hospital ou centro de saúde, ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24). Desta forma poderá evitar uma ida desnecessária aos serviços de saúde.

Esta linha está disponível em qualquer dia da semana, 24 horas por dia. Do outro lado da linha encontrará profissionais de saúde formados e qualificados para o(a) ajudar.

Em caso de emergência médica deverá ligar para o 112.

COMO TRATAR A CONSTIPAÇÃO?

O tratamento consiste em minimizar os sintomas da doença com recurso a anti-histamínicos, descongestionantes nasais, medicamentos para a febre, dores, tosse, entre outros.

Caso tenha uma pequena farmácia caseira com estes medicamentos tenha sempre em atenção o seu prazo de validade. Evite a automedicação, especialmente de estiver a tratar alguma doença. Qualquer questão quando à utilização dos medicamentos pergunte ao seu médico ou farmacêutico.



DICAS PARA PREVENIR GRIPE E CONSTIPAÇÕES

Um estilo de vida saudável é determinante para a nossa saúde e para o bom funcionamento do nosso sistema imunitário. Isso, ajudará a curar mais rapidamente a gripe e a constipação. Seguem-se algumas sugestões para **manter um sistema imunitário saudável**:

- Não fume e evite estar em locais de fumadores ou de elevada poluição ambiental.
- Faça uma alimentação saudável e rica em alimentos que fortalecem o sistema imunitário, tal como citrinos, cogumelos, açai, amêndoas, espinafres, brócolos, alho, gengibre, entre outros.
- Privilegie sempre a sopa no início das refeições.
- Procure dormir bem e as horas necessárias.
- Evite elevados níveis de stress pois este debilita o seu sistema imunitário e aumenta o risco de diversas doenças.
- Pratique exercício físico regular.



Especificamente em relação à gripe e constipações, as dicas abaixo permitem **evitar o contágio** e a transmissão das doenças a outras pessoas:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, principalmente se contacta com muitas pessoas. Se não for possível use toalhetes descartáveis.
- Se possível, evite locais com muitas pessoas.
- Use lenços de papel de utilização única.
- Quando espirrar ou tossir tape a boca com um lenço de papel ou com o antebraço, não utilize as mãos. É importante que as crianças também adquiram este hábito.
- Evite tocar na zona da boca, nariz ou olhos sem ter as mãos lavadas.
- Proteja-se do frio. Evite ficar ao frio ou ao vento e use roupa apropriada na altura do inverno. Procure ter sempre os pés e a cabeça quentes.
- Limpe regularmente objetos e superfícies que possam estar contaminados, tal como a maçaneta de portas.
- Se estiver com gripe ou constipação evite, se possível, o contacto próximo com outras pessoas.
- A vacinação é recomendada para grupos de risco, mas pessoas que não fazem parte destes grupos também podem beneficiar da vacina. Confirme junto de um profissional de saúde.

Os nossos conselhos não dispensam a consulta de um profissional de saúde.