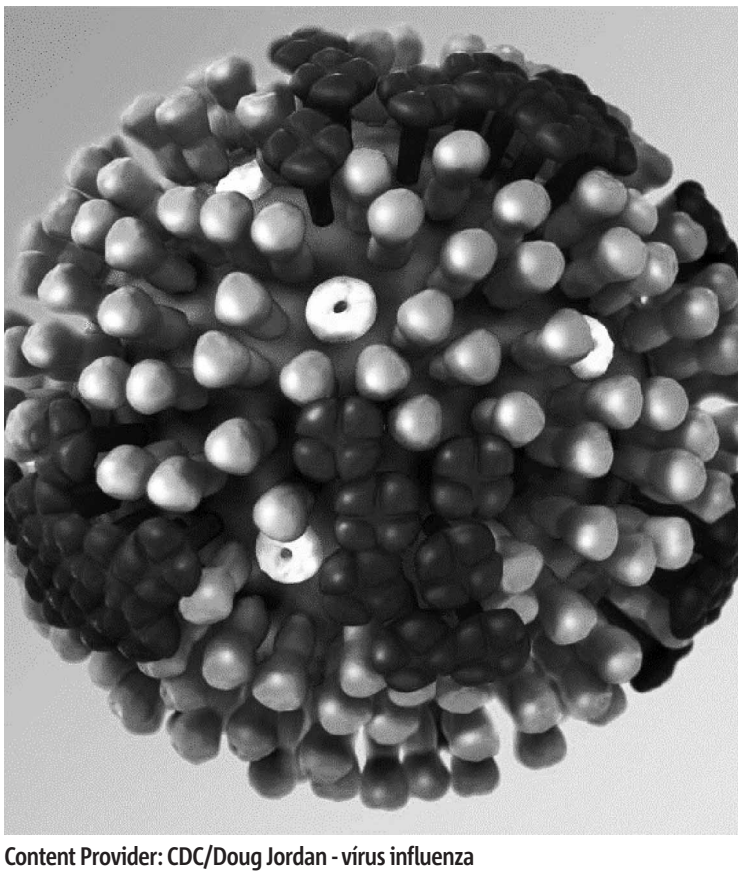
COORDENAÇÃO **LUIS COSTA**
EMAIL **sracores@ordemenfermeiros.pt**

A Gripe

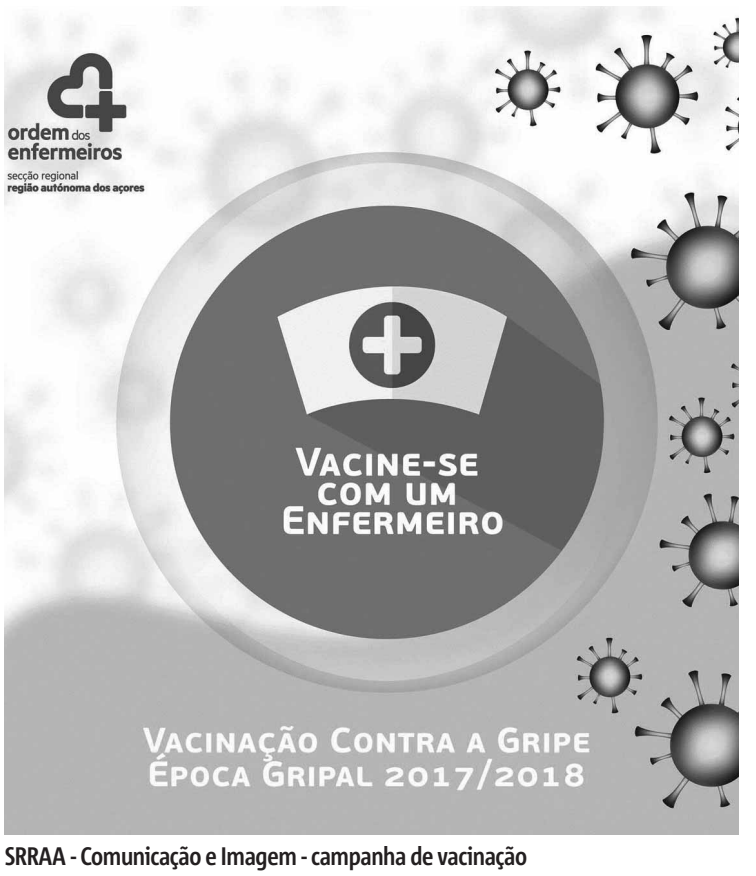
"Vacine-se e proteja-se contra a gripe"

A gripe é a doença mais frequente no adulto e pode ser prevenida pela vacinação anual, especialmente nos grupos de risco

ENF.ª SOFIA PUALA GOUVEIA OLIVEIRA
ENF.ª CÂNDIDA MARIA ELEUTÉRIO COELHO
HOSPITAL DE DIA DE PNEUMOLOGIA HDESPD - EPER
CONSULTA DE ENFERMAGEM



Content Provider: CDC/Doug Jordan - vírus influenza



SRRAA - Comunicação e Imagem - campanha de vacinação

Todos os anos com a aproximação do inverno, começamos a preocupar-nos em evitar as doenças respiratórias a que chamamos de Gripe.

Gripe é uma infeção respiratória aguda de curta duração e altamente contagiosa, causada pelo vírus Influenza (Imagem 1). Ocorre geralmente entre os meses mais frios do ano por isso é chamada doença sazonal.

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas (por exemplo, as mãos).

No adulto e em crianças mais velhas, manifesta-se por um início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns, bem como sintomas gastrintestinais (náuseas, vómitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite).Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é maior, nomeadamente, com o aparecimento de pneumonia ou descompensação da doença de base.

A gripe é a doença mais frequente no adulto e pode ser prevenida pela vacinação anual, especialmente nos grupos de risco. Deve-se também evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos (pois são as principais vias de transmissão de germes).

A vacina é, por regra, diferente em cada ano. Isto deve-se ao facto do vírus mudar constantemente e pela existência de diferentes estirpes. Logo, a vacina do ano anterior pode não conferir a proteção pretendida.

A vacinação inicia-se em Outubro e deve ser feita, preferencialmente, até ao fim do ano civil. Nos grupos de risco, incluem-se as pessoas com idade superior a 65 anos, imunodeprimidos, com patologias e condições crónicas de alto risco em desenvolver complicações pós-infeção gripal e profissionais de saúde. Para os mesmos a vacinação é gratuita.

As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina nas farmácias, sob prescrição médica.

Quando compra a sua vacina na farmácia, a vacina deve ser administrada logo que possível. Se a levar para casa para administração posterior, a vacina deve ser conservada dentro da embalagem, no frigorífico, nas prateleiras do meio do frigorífico e não na porta.



Vacinação

Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é maior, nomeadamente, com o aparecimento de pneumonia ou descompensação da doença de base

Se estiver com gripe:

› Fique em casa em repouso
› Não se agasalhe demasiado
› Meça a temperatura e vigie picos febris
› Utilize soro fisiológico para tratar a obstrução nasal
› Beba muitos líquidos
› Reduza, no possível, o contacto com outras pessoas
› Lave frequentemente as mãos com água e sabão
› Use lenços de papel de utilização única (deite no lixo)
› Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos

Para mais informações, recorra ao seu Centro de saúde e fale com quem entende de vacinação. Fale com um enfermeiro. ◆