

Gripe. Síndrome Gripal

O Que é...

A Gripe é uma doença provocada por um vírus, com maior incidência no Outono e Inverno.

Pode iniciar-se de forma brusca, com febre alta (39-40°C), calafrios, mal-estar geral, dores de cabeça, dores musculares e articulares. Também pode aparecer tosse, dores de garganta, expetoração, secreção nasal e lacrimejo. Os

sintomas podem durar entre 5 e 8 dias. Outras doenças, entre elas a constipação, podem ter sintomas muito semelhantes, ainda que, em geral, sejam de menor intensidade.

A forma de contágio da gripe faz-se através de pequenas gotículas que são libertadas ao tossir e espirrar e, muito raramente através de objetos, ao levar as mãos à boca ou ao

nariz. É contagiosa desde um dia antes do aparecimento dos sintomas até 7 dias depois do início da doença.

Em alguns casos pode complicar-se de sinusite, otite e pneumonia ou provocar um agravamento de doenças crónicas, como Insuficiência Cardíaca, Asma ou Diabetes.

O Que Deve Fazer...

- Quando tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço descartável;
- Se tiver febre ou mal-estar geral, fique em casa e não vá à escola nem trabalhar, para evitar o contágio;
- Descanse, beba muita água, não fume nem beba bebidas alcoólicas, sobretudo se estiver a tomar medicação; A melhor medida para se proteger da gripe é vacinar-se. A vacina anti-gripal está especialmente indicada nas seguintes pessoas:
 - Adultos com mais de 65 anos;

- Mulheres grávidas ou que planeiem engravidar;
- Residentes em lares de terceira idade;
- Pessoas que tenham doenças crónicas: diabetes, bronquite, asma, insuficiência renal, insuficiência cardíaca, ou qualquer doença que diminua as defesas;
- Trabalhadores em serviços públicos – profissionais de saúde, condutores de transportes, professores.
- A vacina é segura e tem poucos efeitos secundários. Pode produzir incómodo local, como dor e vermelhidão no

local da administração e, ocasionalmente, febre, cansaço ou dor muscular, que podem durar 1 a 2 dias. O Paracetamol e o Ibuprofeno ajudam a melhorar os sintomas, especialmente a febre e o mal-estar. Não se recomenda usar ácido acetilsalicílico (Aspirina®) nas crianças menores de 16 anos, porque pode associar-se com uma patologia denominada Síndrome de Reye, que ocorre raramente mas pode ser muito grave;

- Não deve usar antibióticos sem recomendação médica.

Quando Consultar o seu Médico...

- Se pensa que deve levar a vacina contra a gripe;
- Se tem alguma doença crónica, está grávida ou se se trata de uma criança pequena, deve consultar um médico, quando começarem os sintomas;
- Solicite atendimento médico urgente se apresentar algum dos seguintes sintomas:

NAS CRIANÇAS:

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar;
- Recusa alimentar;
- Quando a criança não anda nem participa em atividades;
- Se os sintomas da gripe melhorarem um pouco, mas voltarem a aparecer;
- Erupção cutânea.

NOS ADULTOS:

- Dificuldade em respirar;
- Dor ou pressão no peito ou abdómen;
- Náuseas, vertigens, tonturas;
- Confusão.

Pontos de Interesse Especiais

- ◆ É uma doença vírica
- ◆ A melhor prevenção é a vacina
- ◆ Podem surgir complicações em doentes com baixa de defesas
- ◆ Antes de ir ao Hospital, consulte o seu médico ou a **Linha Saúde 24 808 24 24 24**



Para mais informações consulte:

- Direção Geral da Saúde: www.dgs.pt
- Portal da Saúde: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosauade/doencas/doencas+face/perguntas+respostas.htm>

Fonte: APMGF