

# ULSNE CONSIGO

## Vaccine-se contra a gripe: a prevenção é o melhor remédio

A gripe é uma doença contagiosa que, na maioria das situações, cura espontaneamente. No entanto, podem ocorrer complicações, em particular em pessoas com doenças crónicas ou com idade superior a 65 anos. A vacinação é a melhor forma de prevenir esta doença. Profissionais da Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste deixam-lhe alguns conselhos.



Com a chegada do Outono, chega também o vírus que provoca a gripe. Esta doença é de fácil propagação na comunidade, e apesar de em pessoas saudáveis curar espontaneamente, há grupos de risco que podem ter complicações motivadas pelo vírus da gripe.

A vacina é o método mais eficaz para prevenir a doença. A campanha de vacinação teve início a 1 de outubro e decorre até ao final do ano. As enfermeiras da ULS Nordeste Helena Meirinhos, responsável pelo Plano Nacional de Vacinação na instituição, Anabela Martins, do grupo de coordenação local do PPCIRA - Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e Resistências aos Antimicrobianos, e Fátima Travassos, do Serviço de Saúde e Risco Ocupacional, alertam para os sinais da doença, deixam algumas recomendações para os utentes que forem contagiados pelo vírus e incentivam os grupos de risco a aderirem à vacina.

### Gripe ou constipação?

Os sintomas de uma simples constipação por vezes confundem-se com a gripe sazonal. A enfermeira Helena Meirinhos explica que é o caso do nariz entupido, olhos lacrimejantes ou dores de cabeça. A gripe deixa, no entanto, as pessoas mais debilitadas, provocando dores musculares intensas e febres altas.

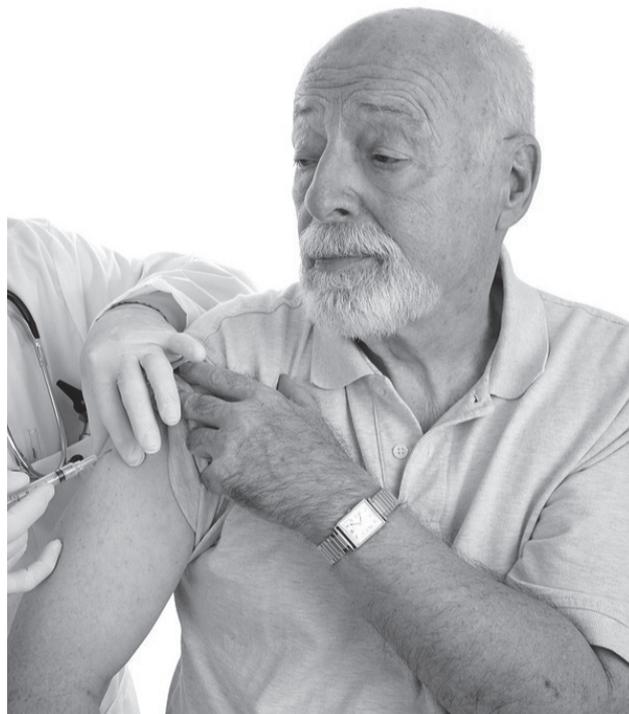
Para evitar complicações que podem ser desencadeadas pelo vírus da gripe, os profissionais de saúde recomendam a vacinação, principalmente às pessoas que fazem parte dos grupos de risco.

Neste sentido, a vacinação contra a gripe é fortemente recomendada a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade), grávidas e ainda profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (em instituições sociais, por exemplo).

A enfermeira Anabela Martins explica que a gripe é uma doença com evolução benigna, no entanto, esta depende

da capacidade de resposta de cada pessoa. Os grupos de risco - nomeadamente pessoas com doenças crónicas, problemas respiratórios, renais e diabetes - têm, por um lado, mais dificuldade em combater a doença, e, por outro lado, o vírus da gripe pode descompensar a doença crónica que têm. Por isso, devem recorrer ao centro de saúde da sua área de residência para se vacinar.

A vacina deve ser renovada anualmente, tendo em conta as constantes mutações que o vírus Influenza (que provoca a gripe) sofre ano após ano.



### Prevenir em vez de remediar

A vacinação é a melhor prevenção, variando as taxas de eficácia entre os 75 e os 86 por cento. “A partir do momento em que tomamos a vacina, não contraímos gripe. Podemos contrair outras doenças do foro respiratório, que podem ser confundidas com gripe”, explica Anabela Martins.

A vacina contra a gripe é gratuita para todas as pessoas com 65 ou mais anos e está disponível nos centros de saúde. Não necessita de receita médica ou de guia de tratamento para ser administrada, nem está sujeita ao pagamento de taxa moderadora. Também as pessoas residentes em instituições, internadas na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, doentes em diálise crónica e pessoas recetoras de transplante têm direito à vacina de forma gratuita.

Por sua vez, os cidadãos não abrangidos pela vacinação

gratuita podem adquirir a vacina na farmácia, sendo, nesse caso, necessária receita médica, que deve ser solicitada ao médico de família, e beneficiando de uma participação de 37 por cento.

A vacina é, igualmente, recomendada aos profissionais de saúde, sendo responsabilidade das instituições sensibilizar os colaboradores no sentido de obterem taxas de vacinação mais elevadas. Na ULS Nordeste, esta tarefa cabe ao Serviço de Saúde e Risco Ocupacional.

A enfermeira Fátima Travassos sublinha que a vacinação dos trabalhadores é uma medida fundamental para evitar a transmissão da doença. “Os profissionais têm uma responsabilidade acrescida, na medida em que ao cuidar dos doentes não devem ser um fator de disseminação da doença”, acrescenta.



### Evitar a propagação

As pessoas que não pertencem aos grupos de risco e que sejam contagiadas com gripe não devem recorrer aos serviços de saúde. É recomendado que contactem, via telefone, o centro de saúde ou a Linha de Saúde 24, através do número 808 24 24 24, e serão informadas sobre os procedimentos adequados para resolverem o seu problema de saúde.

A enfermeira Anabela Martins adianta que o principal tratamento é a ingestão de líquidos (água, chá ou sumos de fruta naturais), o repouso e a toma de paracetamol para as dores e febre, nunca recorrendo a antibióticos. “Não é o antibiótico que vai melhorar a evolução da gripe, nem os sintomas. O antibiótico é para as infeções bacterianas e não de vírus como o da gripe”, frisa Anabela Martins.

Para evitar o contágio são consideradas essenciais, também, as medidas que reforcem a higiene das mãos e as regras de etiqueta respiratória, como tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço.