



GRIFE

UMA PRESENÇA ANUAL

A gripe “bate-nos à porta” todos os anos, principalmente no inverno. Antes que ela chegue, defenda-se: saiba como preveni-la, quais os sintomas e como se trata.

GRIFE É...

...Uma infeção respiratória provocada pelo **vírus Influenza**. Transmitido pelo ar, nas gotículas expelidas quando se espirra, se tosse ou simplesmente quando se fala, não implicando contacto físico para haver contágio. Quando infetadas, as pessoas espalham o vírus contagiando outras pessoas, mesmo antes de terem sintomas (período de incubação), que apenas surgem ao fim de dois a quatro dias.

Os sintomas da gripe manifestam-se de forma súbita: primeiro arrepios, febre alta (38º-40ºC), dores musculares, articulares e de cabeça. Só depois surgem as queixas respiratórias, como tosse seca ou com expetoração, garganta irritada e dorida, olhos inflamados, nariz entupido ou a pingar.

Nas crianças são também frequentes náuseas, vómitos e diarreia, bem como fadiga física extrema. A febre tende a ser mais elevada e podem desenvolver-se infeções a nível dos ouvidos (otite).

A **gripe partilha sintomas com as constipações**, contudo as gripes aparecem subitamente e são mais graves (afetando mais profundamente o sistema respiratório).

BENIGNA, MAS...

É, geralmente, benigna, mas importa ter alguns cuidados, sob pena de evoluir para uma doença respiratória mais grave, como a **pneumonia**.

Com uma duração média de 5 a 7 dias o seu tratamento é dirigido aos sintomas. As alternativas possíveis, sob recomendação, médica ou farmacêutica, incluem:

- ✓ Antipiréticos e analgésicos - para febre e dores
- ✓ Antitússicos e expetorantes- para tosse seca ou para a tosse com expetoração (facilitando a libertação das secreções próprias da tosse, tornando-as mais fluidas)
- ✓ Descongestionantes - para a congestão nasal (nariz entupido)

Existem também **fármacos antivíricos, de prescrição médica**, usados, em determinadas condições, na prevenção e no tratamento da gripe.

UTENTE:

FARMÁCIA:

Os **antibióticos não são úteis no tratamento da gripe**, pois atuam só sobre bactérias. São apenas usados se a gripe evoluir para uma infeção bacteriana (por exemplo pneumonia).

Além dos medicamentos deve-se: ingerir líquidos em abundância, repousar, alimentar-se corretamente, evitar mudanças de temperatura e permanecer em espaços arejados.

PREVENIR É (TAMBÉM) VACINAR

A **vacina** deve ser tomada a cada outubro, oferecendo proteção apenas por um ano pois o vírus modifica-se, surgindo todos os anos com uma face nova. É principalmente recomendada:

- ✓ A partir dos 65 anos, sobretudo em centros de dia, lares ou em internamento prolongado;
- ✓ A pessoas (a partir dos 6 meses de idade) com doenças crónicas dos pulmões, coração, fígado, rins ou diabetes e/ou sistema imunitário deprimido;
- ✓ A grávidas;
- ✓ A profissões na área da saúde ou que cuidam de idosos ou doentes;

A vacinação não está indicada a pessoas que desenvolveram reações alérgicas à vacina em anos anteriores, com alergia ao ovo (que está em quantidades mínimas na vacina), que estejam constipadas ou com gripe e em crianças com menos de seis meses.

A vacina oferece uma proteção elevada, diminuindo a probabilidade de ter gripe, a gravidade dos episódios e das suas complicações. Além disso, tem poucos efeitos secundários: um ligeiro incómodo no braço e, por vezes, alguma febre.

A prevenção também passa por: evitar o contacto direto com doentes, limitar a presença em espaços fechados e com muitas pessoas e adotar alguns cuidados de higiene para não transmitir o vírus (usar lenços descartáveis, tapar a boca quando espirra e lavar as mãos depois).

COM A AJUDA DA SUA FARMÁCIA

Na farmácia encontra informação sobre os principais sintomas desta infeção e sobre o melhor modo de os tratar e prevenir. O seu farmacêutico está apto a esclarecê-lo sobre as vantagens da vacinação e a referenciá-lo ao médico se a situação o justificar.