

Saiba o que é a gripe, como pode ser prevenida e tratada

O que é a gripe?

É uma doença aguda, provocada por um vírus que afeta, sobretudo, o trato respiratório.

Quais os sintomas da gripe?

No adulto, a gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca.

Como se transmite a gripe?

A transmissão ocorre habitualmente pela tosse ou por espirros, mas também pode ocorrer pelo contato direto, como por exemplo, através das mãos.

Por isso, é importante:

- Lavar as mãos muitas vezes, com água e sabão, principalmente depois de se assoar ou tossir;
- Tapar o nariz e a boca, quando se tosse, com um lenço de papel ou com o braço e nunca com as mãos.

Qual é o período em que uma pessoa infetada pode contagiar outras?

O período de contágio começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias depois. Nas crianças pode ser maior.

Qual a gravidade da gripe?

A gripe é uma doença habitualmente benigna, com duração curta (até 3 ou 4 dias) e com sintomas de intensidade ligeira ou moderada. No entanto,

pode ser grave, principalmente em pessoas idosas ou debilitadas.

Quando deve ser feita a vacinação?

A vacinação deve ser feita preferencialmente em outubro/novembro, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono ou inverno.

Como posso ter acesso à vacina?

Este ano, a vacina contra a gripe é gratuita para todas as pessoas com 65 ou mais anos, para pessoas residentes em instituições, internados na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, doentes em diálise crónica e pessoas recetoras de transplante. A sua distribuição decorrerá de forma faseada a partir de 1 de outubro.

As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina na farmácia com receita médica. Informe-se como deve proceder com o seu enfermeiro e/ou médico de família.

Se estiver com gripe, o que fazer?

Fique em casa, em repouso.

Meça a temperatura ao longo do dia.

Se tiver febre tome paracetamol.

Beba muitos líquidos.

Não tome antibióticos, aconselhe-se com o seu médico.

Inês Esteves. Médica interna do 3º ano de MGF.

Editorial

A nossa USF inicia este mês a divulgação de um boletim trimestral através do qual pretendemos divulgar informação que esperamos que vá de encontro às necessidades e dúvidas da maioria dos nossos utilizadores.

São questões do nosso dia-a-dia mas que, apesar de simples, não deixam de ser relevantes para a manutenção do nosso bem estar.

E, como a brincar também se faz aprendizagem, reservamos um pequeno espaço dedicado a entretenimento.

Todos os grupos profissionais da unidade estão envolvidos na elaboração destes conteúdos e esperamos que o mesmo possa acontecer da parte dos nossos utentes.

Para tal, e caso desejem participar, podem utilizar o nosso endereço eletrónico (usfmrp@gmail.com), enviando-nos as contribuições que entendam úteis e adequadas para este espaço informativo.

Por último deixo aqui e em nome da equipa alguns pedidos:

Leiam o boletim

Divulguem-no

Critiquem-no

Participem

Maria João Botelho
Coordenadora USF Manuel Rocha Peixoto

ATENÇÃO Os antibióticos não tratam gripes ou constipações!

- São medicamentos utilizados no tratamento de **infecções por bactérias**
- **Não tratam** infecções por vírus como gripes e constipações
- A toma de um antibiótico exige **avaliação, prescrição e receita médica**
- Devem ser tomados conforme indicado pelo seu médico
- O **uso inadequado** predispõe a que as bactérias criem resistências

André Fernandes. Médico interno do 2º ano de MGF.



Passatempos

7	4	9				5		8
				3		9		4
3	8		9		5			2
		2	1		8	4		
	5							8
		6	7		4	2		
6			3		2		4	5
5		8		7				
4		3				1	7	6

9				3		2		4
		1	7	2		5		
4	2		5				8	
						3	5	
3	6						9	8
	5	9						
	4				9		3	6
		8		5	2	4		
7		3		8				5

Rastreios

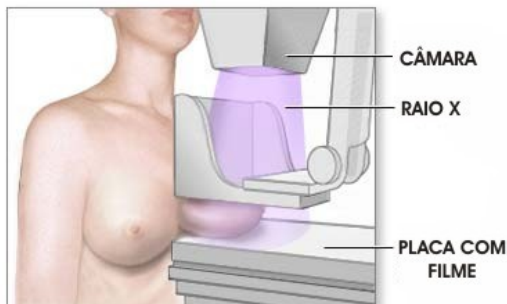
Um rastreio é um teste que pode ser aplicado a doenças com elevada incidência e mortalidade, cuja história natural é conhecida, existindo lesões chamadas “pré-malignas” que são possíveis de tratar se detetadas numa fase precoce. O rastreio só se realiza se a sua aplicação permitir aumentar a sobrevivência dos doentes.

Em Portugal, além do rastreio do cancro do colo do útero, estão implementados dois outros: o do cancro do colon e reto e o do cancro da mama.

O rastreio do cancro do colon e reto deve ser realizado por todos os utentes assintomáticos com idades compreendidas entre 50 e os 74 anos e pode ser realizado através de dois meios de diagnóstico: colonoscopia total ou pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF).

A colonoscopia total consiste num exame endoscópico que atualmente pode ser realizado sob sedação e que permite identificar pólipos ou outras lesões pré-malignas. Este exame deve ser repetido a cada 10 anos, se for normal.

A PSOF consiste na colheita de três amostras de fezes em dias separados para análise imunoquímica. Se o resultado for negativo, a pesquisa deve ser repetida ao final de um ano; se for positivo, deve ser realizada a colonoscopia total.



Portuguesa Contra o Cancro que se encontra na entrada lateral do edifício. Este programa de rastreio é dirigido a mulheres com idade compreendida entre os 45 e os 69 anos e consta na realização de uma mamografia cada dois anos.

Se faz parte do grupo etário de algum destes rastreios, aconselhe-se com o seu médico de família!

Ana Vieira. Médica interna do 1º ano de MGF.

Avisos

Início do rastreio do cancro do colo do útero de base populacional

O rastreio do cancro do colo do útero (RCCU) é a melhor forma de detetar precocemente alterações das células do colo uterino que podem resultar em cancro se não forem tratadas.

O rastreio consiste na recolha de células da parte inferior do útero, seguida de citologia em meio líquido. Se necessário, será realizado também o teste do HPV, que deteta o vírus responsável pela maioria das alterações celulares precursoras de cancro.

Este rastreio está agora a ser implementado na nossa USF. Todas as mulheres com idade compreendida entre 25 e 64 anos devem fazer o teste de 5 em 5 anos, se tiverem iniciado a atividade sexual. Este é realizado nas consultas de planeamento familiar ou rastreio oncológico, de forma gratuita (isento de taxa moderadora). A colheita é realizada pelo seu médico de família e o resultado será enviado pelo laboratório, dentro de 4 semanas.

Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar,
4700-036 Braga

253 209240

Fax: 253 209 241

usfmrp@gmail.com

Visite-nos no Facebook em

USF Manuel Rocha Peixoto