

CelaSaúde Informativo



CelaSaúde Informativo

n.º 9 | setembro 2020

Caro utente,

Este mês vamos falar-lhe da **VACINA DA GRIPE**, e porque não pode ser esquecida durante a pandemia COVID-19!



Redação:
Ana Teresa Simões

Revisão:
Emília Nina

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A GRIPE

O que é a gripe?

A gripe é uma doença aguda **viral** que afeta predominantemente as vias respiratórias. Embora seja uma doença contagiosa que, maioritariamente, cura espontaneamente, podem ocorrer complicações, particularmente em pessoas com doenças crónicas ou com 65 ou mais anos de idade, nomeadamente, pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

Em que altura do ano é que surge a gripe?

Nos anos mais recentes, a maior atividade gripal em Portugal tem sido observada entre os meses de dezembro e fevereiro.

*"Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos."*

Como se transmite a gripe?



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

Quais os sintomas/sinais 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. Pode também ocorrer inflamação dos olhos. Nas crianças, os sintomas dependem da idade. Nos bebés, a febre e a prostração são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A otite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Em crianças mais velhas, os sintomas são semelhantes aos do adulto.

A gripe e a constipação são a mesma doença?

Não. Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo. Os sintomas e sinais da constipação surgem de forma gradual, enquanto que na gripe o início é súbito.

Coronavírus, constipação, gripe: três doenças diferentes

SINTOMAS	CORONAVÍRUS (Sintomas vão de ligeiros a severos)	CONSTIPAÇÃO (Surgimento gradual dos sintomas)	GRIFE (abrupta manifestação dos sintomas)
Febre	Habitual	Raro	Habitual
Fadiga	Às vezes	Às vezes	Habitual
Tosse	Habitual (normalmente seca)	Moderado	Habitual (normalmente seca)
Espirros	Não	Habitual	Não
Dores no corpo	Às vezes	Habitual	Habitual
Nariz entupido	Raro	Habitual	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Habitual	Às vezes
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Habitual
Falta de ar	Às vezes	Não	Não
Diarreia	Raro	Não	Às vezes (nas crianças)

Fonte: Organização Mundial da Saúde

E qual a diferença entre a gripe e a COVID-19?

A gripe e a COVID-19 são ambas doenças respiratórias contagiosas, mas são causadas por vírus diferentes. A COVID-19 é causada por uma infeção por um novo coronavírus, chamado SARS-CoV-2, e a gripe é causada por uma infeção por vírus influenza. Como partilham alguns sintomas, poderá ser difícil perceber a diferença, podendo ser necessário testar para confirmar o diagnóstico.

Como se diagnostica a gripe?

O diagnóstico é essencialmente clínico, através da identificação dos sintomas e sinais.

Haverá na comunidade gripe e COVID-19 ao mesmo tempo este outono e inverno?

É provável que sim, pelo que vacinar contra a gripe é ainda mais importante este ano.

Será possível uma pessoa ter gripe e COVID-19 ao mesmo tempo?

Sim, é possível ter gripe, bem como outras doenças respiratórias, e COVID-19 ao mesmo tempo, pelo que vacinar contra a gripe é muito importante na prevenção de complicações.

É a COVID-19 mais perigosa que a gripe?

Tanto a COVID-19 como a gripe podem resultar em doença grave, incluindo hospitalização e morte. No entanto, contrariamente à COVID-19, há vacina da gripe já disponível.

A vacina da gripe protege contra a COVID-19?

Não. No entanto, ao proteger contra a gripe e o risco consequente de doença, hospitalização e morte, diminui potenciais constrangimentos no acesso aos cuidados de saúde pela COVID-19.

Porquê vacinar contra a gripe?

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção contra a gripe e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo a doença e as suas complicações. Como os vírus da gripe estão em constante alteração e a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, as pessoas devem vacinar-se anualmente.

Quais as recomendações e medidas de prevenção da gripe?

- Vacinação contra a gripe dos grupos vulneráveis e dos profissionais de saúde;
- Proteção contra o frio;
- Hidratação e alimentação saudável;
- Controlo das doenças crónicas, tomando adequadamente a medicação;
- Utilização de antibióticos apenas com receita médica;
- Medidas individuais que contribuem para reduzir a transmissão dos vírus respiratórios, principalmente as medidas de **etiqueta respiratória** (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e a lavagem frequente das mãos;
- Distanciamento social;
- Utilização de uma linha de contacto à distância (SNS24 – 808 24 24 24), como primeiro contacto com o sistema de saúde.



A vacina pode provocar a gripe?

Não. A vacina contra a gripe não contém vírus vivos, pelo que não pode provocar a doença. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infeções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe e para as quais não há vacina.

A vacina aumenta o risco de ter COVID-19?

Não há evidência científica que vacinar contra a gripe aumente o risco de ficar doente por um coronavírus, nomeadamente o que causa a COVID-19.

Se estiver com gripe, o que fazer?

Cuide de si e

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Utilize soro fisiológico para tratar a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se tiver limitações de mobilidade ou estiver doente, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

Evite transmitir a gripe

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

Se tiver dúvidas, contacte



SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
808 24 24 24

A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

Quando vacinar?

A vacinação inicia-se em outubro e deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano.

Quem vacinar?

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações:

- Pessoas com 65 e mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;
- As pessoas que tenham:
 - Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
 - Diabetes em tratamento;
 - Outras doenças que diminuam a resistência às infeções.
 - Grávidas

Aconselha-se também a vacinação às pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

Quem pode fazer a vacina gratuitamente?

A vacina é gratuita nos centros de saúde, sem necessidade de declaração médica para:

- Diabetes Mellitus
- Terapêutica de substituição renal crónica (diálise)
- Trissomia 21
- Submetidas a transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos
- Grávidas

A vacina é gratuita nos centros de saúde, com declaração médica para:

- A aguardar transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos
- Sob quimioterapia
- Fibrose quística
- Défice de alfa-1 antitripsina sob terapêutica de substituição
- Patologia do interstício pulmonar sob terapêutica imunossupressora
- Doença crónica com comprometimento da função respiratória, da eliminação de secreções ou com risco aumentado de aspiração de secreções
- Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

A vacina é também gratuita para:

- Profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e Bombeiros com atividade assistencial; Residentes em instituições ou pessoas internadas em unidades do SNS; Bombeiros
- Guardas prisionais e reclusos

As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina nas farmácias, sob prescrição médica, beneficiando de comparticipação de 37%.

Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de secretariado clínico)

Unidade de saúde Familiar CelaSaúde 

Vacinação da Gripe

COMEÇA JÁ A 19 DE OUTUBRO!

Deve agendar previamente no secretariado clínico ou junto da sua equipa de família, através:
Tel: **239 488 627 / 239 488 628**
Email: **usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt**

No dia da marcação aguarde no parque de estacionamento e será chamado por um profissional da USFCelaSaúde.

 **A VACINAÇÃO SALVA VIDAS!**



USF CelaSaúde
Rua Augusto Rocha, nº 6
3000-063 Coimbra

Telefones: 239 488 627 239 488 628 (r/ch)
 239 488 639 239 488 640 (1º Andar)

e-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt