



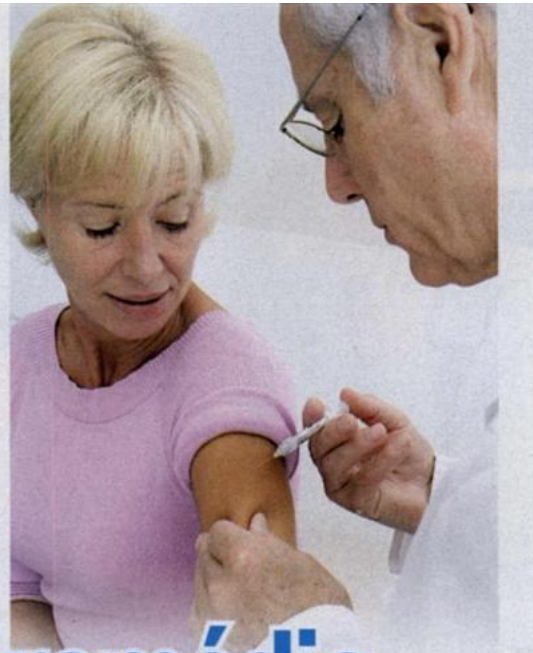
Saúde

12 de novembro

Dia Mundial da Pneumonia

Apesar de não ser sazonal, esta doença tem maior incidência na época das gripes. Com consequências graves, é uma das principais causas de morte evitáveis através de vacinação.

VACINAR é o melhor remédio



RESPONSÁVEL por cerca de três milhões de mortes por ano em todo o mundo, a pneumonia pode afetar doentes de todas as idades, em especial os mais jovens e os mais idosos. Neste sentido, a Associação Portuguesa de Pneumologia (SPP) lançou uma campanha dirigida a toda a população, sobretudo a pessoas com mais de 65 anos ou que a partir dos 50 pertençam a grupos de risco, com uma

mensagem clara: a vacinação pneumocócica é a melhor forma de prevenir a pneumonia. De acordo com Carlos Robalo Cordeiro, presidente da SPP, “a imunização na idade adulta é uma das nossas principais preocupações, pelo que se ape-la à vacinação antipneumocócica numa faixa etária em que a doença se manifesta, sobretudo, sob a forma de pneumonia, uma das principais causas de morte preveníveis através de

vacinação. Em Portugal, só nos hospitais, mata uma média de 23 pessoas por dia, mas a maioria poderá ser evitada”. Administrada numa única dose, tem-se comprovado que a eficácia protetora desta vacina oscila entre os 60 e os 80 por cento nas pessoas a ela sujeitas. **A**



Quem pode SER AFETADO?

- Pessoas com problemas de saúde, como diabetes, asma, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) e doença cardíaca crónica.
- Pessoas com dificuldade em tossir, doentes acamados ou com mobilidade reduzida.

Quais são os SINTOMAS?

- Tosse com expectoração, febre, calafrios, falta de ar, dor no peito quando se inspira fundo, vômitos, perda de apetite e dores no corpo.
- Cenários de gripe que não apresentem melhorias ou que piorem progressivamente.

Como se pode DEFENDER?

- A vacinação é a melhor forma de prevenir a pneumonia.
- Se fuma, deixe de fumar.
- Durante o inverno, evite aglomerados de pessoas.
- Proteja-se do frio.
- Tenha uma alimentação saudável.
- Lave sempre bem as mãos.