



## SAÚDE

## PROTEJA-SE

# Cuidado com a PNEUMONIA!

**Muitas vezes confundida com uma gripe, esta doença pode matar, principalmente os mais idosos. Saiba o que fazer para se prevenir**

Só em 2013 morreram, em Portugal, 8424 pessoas com pneumonia, uma média de 23 mortos por dia. Os dados são da Direção-Geral de Saúde, que refere que estes óbitos aconteceram apenas nos hospitais do Serviço Nacional de Saúde. **“Há muita gente que morre em casa ou nos lares e instituições vítima desta doença e não está aqui contabilizado”**, explica Carlos Robalo

Texto: Liliana Peixoto Fotos: Arquivo

Cordeiro, médico e presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. Para este professor, muitas destas vidas podiam ser poupadas se existisse prevenção, nomeadamente vacinação. **“É importante que**

**Uma pneumonia pode resultar de uma gripe**

**as pessoas se apercebam de que esta doença pode ser evitada”**, alerta.

### É importante distinguir

A pneumonia pode surgir em qualquer altura, mas é precisamente no inverno que mais se manifesta. A lógica é simples: a gripe cria o ambiente perfeito para que o pneumococo, a bactéria da pneumonia, possa atuar. E, aliás, há até quem possa confundir a gripe com esta doença, como alerta Carlos Robalo Cordeiro. **“A gripe é um mal-estar geral, dores de cabeça, febre e tosse, que, quando se é medicado, passa depois de**



**três dias. Quando a gripe não responde à medicação e verificamos que a febre é bastante mais elevada, há arrepios de frio, a expetoração é mais feia e até existe dor torácica, então há sinal de alerta!”,** avisa o especialista. O diagnóstico da pneumonia só fica completo após uma radiografia ao tórax.

### Vacinação é essencial

Existem atualmente duas vacinas contra a pneumonia. Uma,

### Quais os grupos de risco?

- Pessoas com 65 anos e mais em geral
- Pessoas entre 50 e 55 anos que tenham doenças crónicas, diabetes, insuficiência cardíaca, bronquite ou asma, etc.
- Pessoas dos 18 até aos 50 anos que tenham o sistema imunitário frágil (linfomas, pessoas sujeitas a quimioterapia ou transplantes de órgãos)



### 12 de novembro, Dia Mundial da Pneumonia

Para sensibilizar a população para a importância da prevenção, entre os dias 12 (Dia Mundial da Pneumonia), e 24 de novembro, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) vai percorrer vários pontos do País com a campanha "Esquadrão Pneumonia". Lisboa (dia 12), Évora (14), Leiria (17), Aveiro (19) e Porto (24) foram as cidades escolhidas para receber esta iniciativa.

### O QUE É?

A pneumonia é uma infeção do pulmão que afeta sobretudo os alvéolos. Trata-se de uma enfermidade com consequências graves para o doente e elevados custos para a sociedade. Pode afetar pessoas de todas as idades, em especial os mais jovens e os mais idosos. São várias as formas de pneumonia, sendo a mais frequente a adquirida na comunidade.

O *S. pneumoniae* é a principal causa de pneumonia em todo o mundo, estimando-se que seja responsável por cerca de 30-50% dos casos de pneumonia adquirida na comunidade com necessidade de hospitalização.

mais antiga, e comparticipada quase na totalidade pelo Serviço Nacional de Saúde, outra mais recente e pouco comparticipada. Ambas devem ser tomadas, sendo que a primeira deve ser feita duas vezes na vida, se se tiver menos de 65 anos. A segunda basta ser tomada uma vez na vida. **"Ambas são complementares!"**, avisa o professor Carlos Robalo Cordeiro. Para mais detalhes sobre este assunto, consulte o seu médico. ■

### OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reduzir o tabaco, que é um enorme fator de risco
- Tomar a vacina sazonal para a gripe (que é gratuita nos centros de saúde)
- Ter uma boa alimentação, combater a obesidade, fazer exercício físico
- Fazer uma boa higiene oral para prevenir que as bactérias se instalem

