



Saúde

APOSTE NA PREVENÇÃO

Gripe é o melhor "remédio"

Apesar de sobejamente conhecida de toda a população, as implicações desta doença são muitas vezes desvalorizadas, pelo que a vacinação é o principal e mais eficaz método de precaução e controlo da infecção gripal.

COM a chegada do tempo frio, chega também a época tradicional para o desenvolvimento de surtos de gripe no nosso país. Esta doença, conhecida desde a Antiguidade, continua a ser, nos dias de hoje, um importante problema de saúde pública, pois, apesar de sobejamente conhecida, as suas implicações são muitas vezes desvalorizadas e os números assim o comprovam. Com efeito, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a gripe infecta anualmente dez a 20 por cento da população mundial, cerca de dez por cento dos adultos e um terço das crianças, e é responsável, direta ou indiretamente, por meio milhão de mortes todos os anos. Portugal não é exceção, pois estima-se que as complicações associadas à gripe sejam responsáveis pela morte de 2400 pessoas anualmente. Para evitar estes números, a OMS estabeleceu como meta os 75 por cento de população protegida contra a gripe, um objetivo que, apesar de todos os esforços, tem ficado aquém em Portugal. Felizmente, a prevenção através da vacinação está ao nosso alcance e não deve ser descurada, sobretudo nos grupos de risco. Nestes indivíduos de alto risco e com complicações pode ser necessária a hospitalização, traduzindo-se em pesados custos para o Estado e implicando o desenvolvimento de patologias mais graves, como, por exemplo, a pneumonia.

GRUPOS DE RISCO

De facto, a vacinação é mesmo o principal e mais eficaz método de prevenção e controlo da infecção gripal. Em 75 por cento das situações, a vacinação evita o seu aparecimento e, em 98 por cento, diminui a gravidade da doença. Assim, a vacina é recomendada a todas as pessoas com maior risco

AS PERGUNTAS QUE RODEIAM A DOENÇA

VALE A PENA APOSTAR NOS CHÁS?

Os chás de hortelã e menta são alguns exemplos da variedade desta bebida que promete travar a gripe, mas apesar de proporcionarem um alívio sintomático existem estudos científicos que não comprovam a eficácia dos chás sobre as complicações da doença. Eles podem contribuir, porém,

para aumentar a hidratação prescrita no tratamento, mas só o medicamento antiviral é capaz de diminuir o tempo e a gravidade dos sintomas.

QUAIS OS VERDADEIROS PODERES DA VITAMINA C?

A vitamina C também faz igualmente parte da lista de adversários da gripe que não tem efeitos cientificamente comprovados. Apesar de ser

uma vitamina importante para defender o organismo contra infecções, ela não tem por sua vez a função de amenizar os sintomas já instalados. Os estudos ainda não são conclusivos sobre quais os seus efeitos contra gripes e constipações.

ANDAR DESCALÇO INTENSIFICA A GRIPE?

Quando a saúde está debilitada por causa da



Em 98% dos casos a vacinação diminui a gravidade da doença.

de sofrerem complicações após a gripe, nomeadamente indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas (para proteção de uma eventual evolução grave da doença durante a gravidez e para proteger os seus bebés durante os primeiros meses de vida), doentes com idade superior a seis meses que apresentem doenças crónicas cardiovasculares, pulmo-

nares, renais, hepáticas, hematológicas, metabólicas, neuromusculares ou imunitárias. Para além de ser transmitido facilmente através de gotículas de saliva, expelidas através da tosse e dos espirros, o vírus propaga-se igualmente pelo contacto direto, por exemplo, através das mãos. Os principais sintomas têm início súbito e incluem febre

alta, dores de cabeça, dores musculares e articulares, tosse seca e mal-estar geral. Deste modo, para diminuir o risco de transmitir ou contrair gripe deve evitar-se o contacto direto com pessoas infectadas, lavar frequentemente as mãos, usar lenços de papel descartáveis e espirrar ou tossir para o antebraço e nunca para as mãos. **A**

doença, muita gente aconselha que hábitos como andar descalço ou tomar um banho quente e expor-se logo depois ao frio sejam evitados. O conselho é válido para quem quer evitar rinite e outras manifestações respiratórias. No entanto, estes hábitos não exercem influência sobre a gravidade da gripe instalada.

MAIS MORTES POR PNEUMONIA

Se a época da gripe traz consigo múltiplas complicações, a pneumonia é uma das mais graves e pode ser mortal. Apesar de não ser sazonal, é nos picos de gripe que se dá a maior incidência da doença e, deste modo, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia lança o alerta: a vacinação pneumocócica é a melhor forma de prevenir a pneumonia. As crianças e os adultos a partir dos 50 anos são os mais afetados pela doença pneumocócica, bem como grupos de risco, que incluem pessoas com doenças crónicas associadas, como a diabetes, doenças respiratórias ou cardíacas, e que tenham hábitos como o alcoolismo ou o tabagismo. Assim, este tipo de vacina previne formas graves da infecção por pneumococos, como a pneumonia, a meningite e a septicemia, e outras menos graves, como a otite média aguda e a sinusite.