



## MEDICINA

# PNEUMONIA (também) é doença de VERÃO

NÃO É SAZONAL



**Q**UASE nove mil pessoas, mais precisamente 8847, morrem todos os anos em consequência de pneumonia. O que perfaz uma média de 24 pessoas por dia. Os dados alarmantes foram comunicados pela Direção Geral de Saúde (DGS), números que vêm também ao encontro de um estudo recente da Comissão de Infecçologia Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), que revela que esta doença é responsável pelo internamento médio diário de 81 adultos, dos quais 16 acabam por falecer.

**Vacina é prevenção**

O mais grave é que “ao contrário do que se pensa, a pneumonia não é sazonal. Há internamentos e mortes por pneumonia ao longo de todo o ano, pelo que consideramos que a prevenção deve constituir um ato contínuo na relação médico-doente”, alerta o professor Carlos Robalo Cordeiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. E “a vacinação é a melhor forma de prevenção e pode

*Febres altas? Mucosidade? Tosse? Podem ser sinal de gripe, mas também de infecção grave nos pulmões. A vacina é a melhor forma de prevenção.*

ser feita em qualquer altura do ano”, alerta o especialista, apesar de a doença ter maior incidência na altura das gripes sazonais.

A vacinação é efetivamente importante. Sobretudo para as crianças e os adultos a partir dos 50 anos, que são os mais afetados pela doença pneumocócica, bem como grupos de risco que incluem pessoas com doenças crónicas como a diabetes, doenças respiratórias ou cardíacas; que tenham maus hábitos, como o alcoolismo (que interfere no sistema imunológico e na capacidade de defesa do aparelho

respiratório), ou o tabagismo (que provoca uma reação inflamatória que facilita a penetração de agentes infecciosos); ou que estejam expostas a ambientes de risco, como espaços com ar condicionado (que se tornam muito secos e, por isso, facilitam a infecção por vírus e bactérias) e mudanças bruscas de temperatura. A vacina pneumocócica é dos antídotos mais conhecidos dos utentes e em Portugal, segundo as regras europeias, está indicada para todos os utentes a partir das seis semanas de vida.

A injeção, que não está prevista no plano de vacinação

**Números ALARMANTES**

- > **3 MILHÕES DE MORTES** por ano em todo o Mundo, devido a pneumonia;
- > **8 MILHÕES DE INTERNAMENTOS**, entre 2000 e 2009, foram registados em Portugal;
- > **24 MORTOS POR DIA NO PAÍS.**





**O que é?**  
Trata-se de uma infecção do pulmão que afeta sobretudo os alvéolos e que é transversal a todas as idades, em especial os mais jovens e os mais idosos. São vários os tipos de pneumonia: viral, fúngica, bacteriana ou química. Os agentes infecciosos da pneumonia não são de fácil contágio, mas mais vale prevenir do que remediar.

O mal-estar generalizado pode ser sinal de pneumonia. Quando durar mais de três dias, consulte o médico.

**A saber**  
Nos países em que a VPC13 (vacina pneumocócica) não está incluída num programa de imunização de rotina, como é o caso de Portugal, em que a vacina é administrada mediante prescrição médica individual, o esquema recomendado corresponde a uma série de quatro doses. A última dose (de reforço) deverá ser administrada entre os 11 e os 15 meses de idade. A partir dos seis anos, uma dose garante a imunização relativamente aos serotipos incluídos na vacina, para o resto da vida.

nacional obrigatório e deve ser prescrita pelo médico de família, previne, não apenas a pneumonia, mas outras formas de infecção por pneumococos, como a meningite e septicemia, e outra menos graves, como otites agudas e sinusite.

**Atenção aos sintomas**  
Por tudo isso, não descure os sintomas da pneumonia, que podem ser variados e confundidos com sinais de outras doenças não tão graves e banais quanto uma simples gripe ou constipação: febre alta, tosse, dor no tórax, pressão arterial alterada, confusão mental, mal-estar generalizado, falta de ar, secreções amareladas e prostração. Vá ao médico para despistar a doença. Não custa nada: um exame clínico geral, uma auscultação aos pulmões e radiografias ao tórax dizem-lhe se está ou não doente. Quanto mais precoce for o diagnóstico, melhor. Em vez de antibióticos, que causam melhoras após três ou quatro dias, o internamento pode ser a solução para cenários mais graves, sobretudo quando os doentes são idosos, altura em que normalmente ocorrem complicações ao nível da pressão arterial, da função renal e, claro, respiratória.

**NA PRÓXIMA SEMANA**  
Como a hipnose ajuda no alívio da dor e da ansiedade