



Está na hora de prevenir as infecções respiratórias



A chegada dos dias frios traz consigo um aumento das infecções respiratórias (gripes, pneumonias, bronquites), afectando quase um milhão de portugueses. Estas situações podem, muitas vezes, ser evitadas através do reforço da higiene, da vacinação ou da utilização de imunoestimuladores. Especialistas alertam para a importância da prevenção antes do Inverno e explicam como esta pode ser feita. **Págs. 4/5**



Reforço da higiene, vacinação e imunomoduladores essenciais

Prevenção de infeções respiratórias

Gripes, pneumonias, bronquites. Com a chegada do frio, as infeções respiratórias atingem a vida de quase um milhão de portugueses, situações que podem, muitas vezes, ser evitadas. Os especialistas são peremptórios quanto à urgência da prevenção antes do Inverno: diminui o mal-estar do doente, reduz o absentismo e aumenta a produtividade do País. Os médicos recomendam, os padrões agradecem.

Andreia Montes

Com os dias solarengos terminados, é hora de dar lugar ao vestuário mais quente, às mantas e aos chapéus-de-chuva. As infeções respiratórias não são guardadas nos armários, mas os dias frios são o inevitável sinal de partida para o seu aparecimento na vida de muitos portugueses. Não escolhem idades. Atacam.

De acordo com o Prof. Carlos Robalo Cordeiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), há dois tipos de infeções sazonais: aquelas que derivam do vírus *influenza*, dando origem a viroses e gripes, e outras que, em estados mais graves, podem provocar pneumonias e bronquites. A vacinação é um modo de prevenção directa importante em ambos os casos.



Prof. Carlos Robalo Cordeiro

Na prevenção indirecta, os imunomoduladores podem ser a resposta: permitem aumentar as defesas gerais do sistema respiratório, reforçando-as. Segundo o especialista, «independentemente de

se tratar de infeções mais ou menos graves, aqueles exercem um papel fundamental nesta matéria».

E o que é a imunoterapia? Existem vários tipos de imunomoduladores (em cápsulas e líquidos), mas, essencialmente, são bactérias tratadas em laboratório que foram concentradas para ingestão em etapas específicas do calendário, nomeadamente, antes do Inverno. Deste acto resulta uma maior capacidade de combate das infeções, quer para adultos, quer para crianças. A fixação da dosagem deve, porém, ser sempre decidida pelo especialista.

Se além de infeção respiratória existe patologia crónica, o caso requer um novo olhar. Critérios como complicação do estado do doente e estabilidade tornam-se decisórios. Os sintomas dispensam apresentações: febre, expectoração (com raras emissões de sangue), falta de ar e cansaço.

O responsável da SPP é categórico na lista de recomendações. Pessoas com mais de 65 anos e/ou doenças crónicas (particularmente do foro respiratório) devem ser vacinadas contra a gripe sazonal e tomar a vacina antipneumocócica, pelo menos, uma vez na vida. «É preciso ter cuidado com os ambientes demasiado quentes ou frios, obedecer a uma alimentação equilibrada e ingerir muitos líquidos. Aos doentes com secreções brônquicas são aconselhadas drenagens com mucolíticos ou cinesioterapia», enumera o pneumologista. Lavagens frequentes das mãos, mais do que convenientes, são essenciais.

Infeções virais «culpadas» pelo agravamento da asma infantil

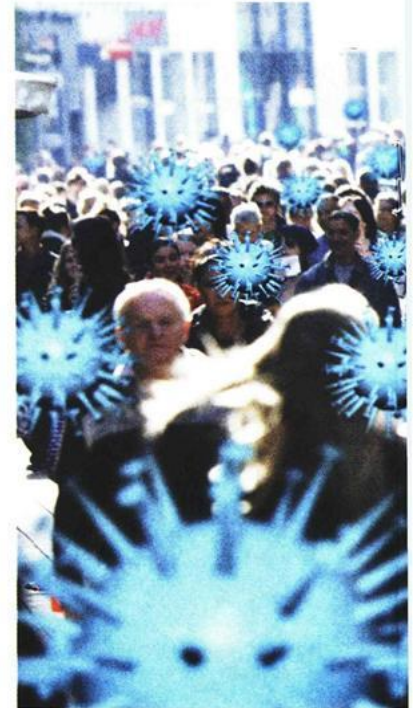
Também o presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunolo-

gia Clínica (SPAIC), Dr. Mário Morais de Almeida, é peremptório em afirmar que o «Inverno é das estações mais críticas para a maioria dos alérgicos, em especial para as crianças e doentes mais idosos. A asma brônquica e a rinite alérgica, que afectam um terço da população, são situações que se podem agudizar muito neste período».



Dr. Mário Morais de Almeida

«Está bem documentado que em cerca de 90% das crises graves de asma na criança, e em até 60 a 70% nos adultos, são as infeções virais que desempenham o papel principal no agravamento da doença, podendo aumentar o risco de recurso a serviços de urgência», destaca o imunoalergologista, realçando que «importa prevenir, diminuindo também a ocorrência de episódios infecciosos». E no campo da prevenção as escolhas são claras. «Vacinas anti-virais e imunomoduladores tomados por via oral são opções válidas e eficazes, podendo reduzir muito significativamente a ocorrência de infeções respiratórias das vias aéreas superiores e inferiores», aconselha.



O vírus *influenza* é um dos principais responsáveis pelo

Não restam dúvidas. A prevenção começa... agora! Como reforça Mário Morais de Almeida, «se os meses de Inverno são os mais favoráveis à ocorrência de sintomas, a programação do tratamento preventivo deve idealmente começar antes do seu início, evitando queixas que se repetam ano após ano». Até porque «alérgico controlado passa por esta estação com menos sintomas do que as pessoas supostamente saudáveis», remata o médico, para quem, inexplicavelmente, «os imunomoduladores não são comparticipados quando muitas são as crianças alérgicas ou os seus pais que todos os anos procuram repetir a "fórmula mágica" que tão bons resultados deu em anos anteriores».

Com ou sem alergia, para Mário Morais de Almeida, «se as infeções respiratórias nos afectam com frequência, este poderá ser o momento de começar



cai no esquecimento dos portugueses



aparecimento das infeções respiratórias

a tomar um imunomodulador oral. Mesmo em associação ao antibiótico, quando indicado, melhora a evolução do episódio actual e poderá diminuir muito a ocorrência de novos episódios».



Dr. António Sousa Vieira

O alergologista prescreve a receita contra as infeções respiratórias: «Dieta equilibrada em vitaminas e antioxidantes, fruta, exercício regular, aspiração e ventilação do domicílio, vacinas e imunomoduladores.» Na dose certa, e com aconselhamento do especialista, estes são os ingredientes essenciais para promover a qualidade de vida, reduzir o absentismo e outros custos, tornando os portugueses mais activos, produtivos e, acima de tudo, felizes!

Rinosinusite afecta mais de 1 milhão

Com a chegada do frio, o perigo estende-se também aos ouvidos, garganta e nariz. As otites médias agudas, as infeções dos adenóides e das amígdalas são o tormento dos mais novos, de acordo com o Dr. António Sousa Vieira,

presidente da Sociedade Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (SPORL). Nos adultos, as presenças mais fortes são a rinosinusite aguda e as agudizações da rinosinusite crónica, seguidas das otites. Os sintomas devem deixar todos em alerta: dor nos ouvidos, diminuição da audição, dor de garganta, obstrução e/ou corrimento nasal, espirros e dificuldades na deglutição.

A prevenção destas patologias poderia ser feita noutra altura do ano que não a anterior ao Inverno, se bem que para o entrevistado a «grande vantagem de fazê-la nesta época reside na possibilidade de diminuir de forma drástica o mal-estar do doente, reduzir o absentismo, aliviando a própria economia do País, assim como o consumo de medicação, nomeadamente de antipiréticos, anti-inflamatórios e antibióticos».

Um estudo da SPORL indica que cerca de um milhão e 200 mil portugueses sofrem de rinosinusite. É urgente alterar estes indicadores. Um prognóstico correcto, a orientação para o especialista e a toma de vacinas cíclicas, em caso de alergia, poderão ser os passos certos deste caminho.

Proximidade entre crianças facilita propagação de infeções

Na criança, o cuidado tem de ser redobrado. De acordo com o Prof. José M. Aparício, pediatra do Hospital de Santa Maria, no Porto, as infeções do foro respiratório podem dividir-se em altas e baixas. Aquelas que «vão» mais vezes ao consultório são as constipações, as otites, as adenoidites, as rinofaringites e as amigdalites, ou seja, as altas. Os sintomas variam entre o habitual «pingo», as dores de garganta e as amigdalites, passando ainda pelas pieiras e respirações ruidosas.

Quanto à prevenção, o pediatra não tem dúvidas: «A higiene começa em casa. Há muita poluição no interior das habitações, assim como nos infantários, locais que, pela proximidade entre as crianças, favorecem a propagação das infeções. É preciso melhorar as respostas intrínsecas a cada uma delas,

nomeadamente através da toma de imunostimuladores, que possam ajudar os mais novos a estar mais aptos para a época Outono/Inverno», reitera M. Aparício.



Prof. José M. Aparício

Quando questionado acerca da importância da prevenção antes do Inverno, o pediatra traz a lume os hábitos do tempo frio, maioritariamente passado em espaços fechados e tornando as pessoas próximas. «Nessa altura, as infeções víricas propagam-se com maior facilidade. É preciso prevenir antes de atingir o pico da doença, ou seja, os meses de Outubro, Novembro, Dezembro e Janeiro», afirma.

Imunomoduladores: solução à vista?

Muitos especialistas recomendam a utilização de imunomoduladores como reforço das defesas de quem os toma, prevenindo ainda o reaparecimento destas nas vias respiratórias superiores e inferiores, indicada para adultos e crianças e responsável pela diminuição do registo de episódios agudos de patologias como a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou a asma brônquica. Embora pareça tratar-se de uma questão recente, a sua utilização está presente na prática clínica há 30 anos e desde o seu lançamento já foram tratados 200 milhões de doentes.