



Cuidado com o frio

Segundo a Direcção Geral da Saúde morrem, por dia, 23 pessoas, vítimas de Pneumonia. Mortes evitáveis, na maioria, através de vacinação anti-pneumocócica, a melhor forma de prevenção.

Texto: Prof. Carlos Robalo Cordeiro, médico pneumologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia

A Pneumonia pode ser fatal. Mata, actualmente, uma média de 23 pessoas por dia. Tem consequências graves para o doente, pesados custos para a sociedade, e é uma das principais causas de morte preveníveis através de vacinação. A idade é, por si só, um factor de risco. As crianças e os adultos a partir dos 50 anos são os mais afectados, bem como grupos de risco, como é o caso de pessoas com diabetes, doença hepática cró-

nica, sistema imunológico frágil. Pessoas com doenças pulmonares como asma ou enfisema, também têm maior risco de contrair pneumonia, bem como pessoas com dificuldade em tossir e deglutir, pessoas que usam ou usaram sedativos e pessoas com mobilidade limitada ou acamadas.

Embora se registem mortes e internamentos ao longo do ano, é na época do frio que ocorrem a maioria dos episódios de Pneumonia. Estima-



-se que a interacção entre o vírus da gripe e o pneumococo, o principal agente causador de Pneumonias, aumenta o risco de pneumonia pneumocócica cerca de 100 vezes.

PREVENIR É ESSENCIAL

A sensibilização e a prevenção são a melhor forma de evitar a Pneumonia. Devemos agir, não só no âmbito do diagnóstico e da terapêutica, mas também em relação aos factores por nós controláveis. A vacinação pneumocócica é a

Esteja atento aos sintomas

A maioria das pessoas não conhece os sintomas da Pneumonia e poucos são os que conhecem as formas de PREVENÇÃO. Tosse com expectoração, febre, calafrios, falta de ar, dor no peito quando se inspira fundo, vômitos, perda de apetite e dores no corpo são os principais sintomas de uma Pneumonia. Quadros de Gripe que não apresentem melhorias, ou que piorem progressivamente, devem ser alvo de atenção. A Pneumonia pode surgir, entre outros, como complicação de uma GRIPE.



12 DE NOVEMBRO É DIA MUNDIAL DA PNEUMONIA

A Pneumonia em números

Um estudo da Comissão de Infecçiology Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia revelou que, em Portugal, a percentagem de internamentos por Pneumonia **SOBE DRASTICAMENTE** a partir dos 65 ANOS: 7,1% do total de internamentos nesta faixa etária são por Pneumonia. A partir dos 75 anos, sobe para os 9,4%. A idade é um factor de risco. 89,6% dos internados por Pneumonia, entre 2000 e 2009, tinham mais de 50 anos. Também o sexo influencia. 55,6% do total de internados eram homens, a maioria mais novos que as mulheres. Segundo o mesmo estudo, a média das idades dos falecidos por Pneumonia é de 79,8 anos: 78 nos homens e 82,1 nas mulheres. 97,4% tinha idade igual ou superior a 50 anos.



melhor forma de prevenção e pode ser feita em qualquer altura do ano. Está indicada, na União Europeia, para todas as pessoas a partir das seis semanas de vida. São vários os esquemas vacinais, atribuídos de acordo com a idade. No caso dos recém-nascidos, a vacinação deve ser feita a partir das 6 semanas e, para que a prevenção seja efi-

caz, é fundamental cumprir o esquema de vacinação de quatro doses. Nos restantes casos, pessoas a partir dos 6 anos que ainda não tiverem sido vacinadas, podem receber uma dose única. O adulto deve também fazer uma única dose acima dos 50 anos. Para além da Pneumonia, a Vacina Pneumocócica previne formas graves da infecção por pneumococos, como a Meningite e a Septicémia, e outras menos graves como a Otite Média Aguda e a Sinusite.

A prevenção inclui, ainda, a vacinação anti-gripal, a redução do tabaco e o tratamento de doenças associadas que potenciem o aparecimento de pneumonias. No Inverno, devemos evitar ambientes com grande aglomeração de pessoas, protegermo-nos convenientemente do frio, e fazer uma hidratação e alimentação correctas.

47