



Saúde

Dia Mundial  
assinala-se  
a 12 de novembro

Com consequências graves e elevados custos de tratamento, esta doença, que afeta os pulmões, mata cerca de 23 portugueses por dia. Aprenda a defender-se!

# Pneumonia VACINAR é o melhor "remédio"

O número de casos de pneumonia no nosso país tem crescido todos os anos, mas para a maior parte dos portugueses esta doença respiratória ainda gera muitas dúvidas. "Não tem havido uma atenção muito grande nesta patologia, mas na realidade ela tem uma acentuada morbilidade e mortalidade, pois é a principal causa de morte ao nível hospitalar. Temos de a encarar como uma doença grave e que pode ser fatal", esta afirmação de Carlos Robalo Cordeiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, pretende alertar para as consequências de

uma patologia que pode afetar doentes de todas as idades, em especial os mais jovens e os mais idosos. Para o pneumologista, "tem-se feito os possíveis para

que a população perceba a gravidade desta doença e existem formas de prevenção que têm diversas dimensões", entre as quais menciona "a moderação

## PORTUGUESES POUCO ESCLARECIDOS

A maioria dos portugueses não conhece os sintomas da pneumonia e poucos são os que sabem quais as formas de prevenção. Segundo os resultados de um questionário realizado pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia em 2013, apenas 5,4 por cento dos inquiridos estavam vacinados contra a doença. Outros números revelam que:

- 96% dos inquiridos já tinham ouvido falar de pneumonia;
- 38,2% conheciam os sintomas;
- 71% afirmaram não saber a diferença entre gripe e pneumonia;
- 25,5% sabiam as suas formas de prevenção;
- 7,6% declararam já ter tido uma pneumonia.



## Os sintomas da doença

**Músculos**

- Fadiga
- Dor

**Articulações**

- Dor
- Desconforto

**Gástricos**

- Náusea
- Vômito
- Diarreia

**Pele**

- Cor azulada
- Viscosidade

**Pulmões**

- Tosse com ou sem catarro
- Falta de ar
- Dor no peito
- Tosse com sangue

**Coração**

- Frequência cardíaca elevada
- Palpitações
- Pressão arterial baixa

**Sistema nervoso**

- Dor de cabeça
- Perda de apetite
- Mudança de humor
- Confusão mental

**Sistêmicos**

- Febre alta
- Calafrios

Sabia que a transmissão da pneumonia pode ocorrer através do ar, gotículas de secreções e saliva?

no consumo de bebidas alcoólicas, uma alimentação saudável para manter as defesas do organismo e uma atividade física equilibrada”. Ainda assim, é na vacinação pneumocócica que se encontra “o mais eficaz meio de prevenção contra a pneumonia, que pode ser feita em qualquer altura do ano”. Na União Europeia, ela está indicada para todas as pessoas a partir das seis semanas de vida.

**REFORÇAR AS DEFESAS**

São vários os esquemas vacinais, atribuídos de acordo com a idade. No caso dos recém-nascidos, a vacinação deve ser feita a partir das seis semanas e, para que a proteção seja eficaz, é fundamental cumprir o esquema de vacinação de quatro doses. Nos restantes casos, crianças a partir dos seis anos, que ainda não foram vacinadas, podem receber uma dose única. O adulto, quer seja saudável ou tenha doença associada, deve também fazer uma única dose, acima dos 50 anos. Apesar da doença não ser sazonal, Robalo Cordeiro salienta que “a pneumonia tem maior incidência na época das gripes, pois esta debilita as defesas e cria um ambiente propício ao seu aparecimento. No entanto, ao contrário da vacina contra a gripe, que é gratuita para os grupos de risco e para as pessoas com mais de 65 anos, a vacina pneumocócica ainda não está no Plano Nacional de Vacinação e isto é algo que, no entender do especialista, “deve ser alterado de forma

a reduzir os custos de internamento com um doente, que são muito maiores do que apostar-se numa política de vacinação gratuita”. Contudo, para além da pneumonia, a vacina pneumocócica previne ainda formas graves da infeção por pneumococos, como a meningite e a septicemia, e outras menos graves, como a otite média aguda e a sinusite. **A**

44/14/ANA - Infografia Impala/RV