

# Gripe

# Proteja-se!



**Faça Chuva ou faça Sol,  
vacine-se a partir de Outubro  
e até ao final do Inverno.**

Consulte o seu médico

# Perguntas frequentes sobre a gripe sazonal



## O que é a gripe?

A gripe é uma doença aguda viral que afecta predominantemente as vias respiratórias.

## Em que altura do ano é que surge a gripe?

A gripe ocorre, geralmente, entre Novembro e Março, no hemisfério Norte, e entre Abril e Setembro, no hemisfério Sul (meses frios locais), pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano).

## Só há gripe quando chove e está frio?

Não. Mesmo durante os Invernos mais amenos, menos frios e chuvosos, pode haver gripe.

## O que é uma epidemia de gripe?

É a ocorrência de casos de gripe em número superior ao esperado numa determinada comunidade ou região.

## Como se transmite a gripe?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infectada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto directo, por exemplo, através das mãos.

## Qual o período de incubação?

O período de incubação (tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas) é, geralmente, de 2 dias, mas pode variar entre 1 e 5 dias.

## Qual o período em que uma pessoa infectada pode contagiar outras?

O período de contágio começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias depois; nas crianças pode ser maior.

## Quais os sintomas/sinais da gripe?

No adulto, a gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Pode também ocorrer inflamação dos olhos.

Nas crianças, os sintomas dependem da idade. Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A otite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Na criança maior os sintomas são seme-lhantes aos do adulto.

## A gripe e a constipação são a mesma doença?

Não. Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo. Os sintomas e sinais da constipação surgem de forma gradual.

## Como se diagnostica a gripe?

O diagnóstico é essencialmente clínico, através da identificação dos sintomas e sinais.

## Qual a gravidade da gripe?

A gripe é, habitualmente, uma doença de curta duração (até 3 a 4 dias) com sintomas de intensidade ligeira ou moderada, evolução benigna e recuperação completa em 1 ou 2 semanas.

Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é também maior, nomeadamente, pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

## Como se evita a gripe?

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos ajudam a diminuir a probabilidade de contágio.

## Quem deve ser vacinado contra a gripe?

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe:

- Pessoas com 65 e mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;
- As pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:
  - Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
  - Diabetes em tratamento (comprimidos ou insulina);
  - Outras doenças que diminuam a resistência às infecções.

## Quem não deve ser vacinado contra a gripe?

As pessoas com alergia grave ao ovo ou que tenham tido uma reacção alérgica grave a uma dose anterior de vacina contra a gripe.

## A vacina contra a gripe funciona?

Sim. A vacinação reduz muito o risco de contrair a infecção e se a pessoa vacinada for infectada terá uma doença mais ligeira.

## A vacina pode provocar a gripe?

Não. A vacina contra a gripe não contém vírus vivos, pelo que não pode provocar a doença. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infecções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe.

## A vacina dá protecção a longo prazo?

Não, porque o vírus muda constantemente, surgindo novos tipos de vírus para os quais as pessoas não têm imunidade e a vacina anterior não confere protecção adequada. Assim, é necessário que a vacina seja diferente em cada ano.

## Quando deve ser feita a vacinação?

Como, em Portugal, o pico da actividade gripal tem ocorrido entre Dezembro e Fevereiro, a vacinação deve ser feita, preferencialmente em Outubro/Novembro, podendo, no entanto, decorrer durante todo o Outono e Inverno.

## Onde se compra a vacina?

A vacina compra-se nas farmácias e, com receita médica, é comparticipada.

## Como se deve guardar a vacina?

Depois de comprada, a vacina deve ser administrada logo que possível. Até a levar ao serviço de saúde para ser administrada, a vacina deve ser conservada dentro da embalagem, no frigorífico, entre +2° e +8°C (nas prateleiras do meio do frigorífico e não na porta).

# Se estiver com gripe, o que fazer?



## Cuide-se

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não actuam nas infecções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

## Evite transmitir a gripe

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

Se tiver dúvidas, telefone para a linha



SAÚDE 24

808 24 24 24

O número que o liga à saúde.



Apoios:



Colaboração na distribuição:

