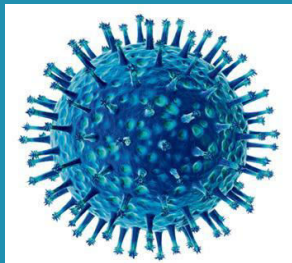


EDITORIAL



O Outono chegou e com ele a importância de tomar medidas para prevenir uma doença que a muitos complica os tempos mais frios: a gripe.

A forma mais eficaz de evitar a doença é através da vacinação contra a gripe sazonal, que deverá ser realizada desde outubro até ao fim do inverno.

Saiba mais sobre esta infeção nesta edição.

SUMÁRIO

Dúvidas sobre a gripe

- O que é? Como se transmite?

Vacina da gripe

- Porquê vacinar contra a gripe?
- Como atua a vacina da gripe?
- Posso contrair gripe apesar de ter sido vacinado?
- A vacina pode provocar-me gripe?
- ...

Quem deve ser vacinado contra a gripe

VACINA DA GRIPE

O que é a gripe? Como se transmite o vírus da gripe?

A gripe é uma doença contagiosa das vias respiratórias causada pelo vírus *Influenza*. Esta doença pode originar febre, tosse, dor de garganta, dores musculares, sintomas nasais, dor de cabeça, entre outros.

O vírus da gripe transmite-se através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas através da tosse e dos espirros. A transmissão pode também ocorrer por contacto direto com superfícies contaminadas com essas secreções, por exemplo, através das mãos.

Porquê vacinar contra a gripe?

Na maioria dos casos, a gripe é uma doença com evolução benigna que cura espontaneamente. No entanto, pode também causar complicações graves (pneumonia bacteriana, infeções do ouvido, sinusite, desidratação) ou mesmo a morte, particularmente em pessoas com maior fragilidade, como os idosos, as grávidas e pessoas com doenças crónicas (por exemplo, diabetes, doença pulmonar crónica ou asma). A vacinação protege da doença, mas também das suas complicações e diminui ainda o contágio pela gripe na comunidade.

Como atua a vacina da gripe?

Quando se é vacinado, o corpo reage produzindo anticorpos contra os vírus contidos na vacina. Cerca de 2 semanas após a vacinação, esses anticorpos protegem da infeção causada por esses mesmos vírus.

Posso contrair gripe apesar de ter sido vacinado?

Sim. A capacidade de a vacina proteger a pessoa que a recebe depende de vários fatores, como a idade, o estado de saúde e a semelhança entre os vírus circulantes e os que a vacina contém. Quando os vírus da vacina são menos "parecidos" com os que circulam na comunidade, a eficácia da vacina é menor. Contudo, mesmo nessa situação, os anticorpos produzidos em resposta à vacina, conferem alguma proteção contra as complicações da gripe.

A vacina pode provocar gripe?

Não. A vacina contém uma forma atenuada do vírus da gripe e não o vírus na sua forma habitual; o nosso organismo cria defesas ao contactar com a forma atenuada, mas sem ficar doente.

Quais são os efeitos laterais da vacina da gripe?

A maioria dos efeitos laterais surgem pouco após a vacinação e são leves e autolimitados. Poderá ocorrer dor ou vermelhidão no local da administração da vacina, febre baixa ou dores no corpo.

Em que altura do ano em que deve ser feita a vacinação?

A vacina contra a gripe pode ser dada durante o Outono e Inverno, mas preferencialmente até ao fim do ano.

A vacinação contra a gripe deve ser feita todos os anos?

Sim, pois a resposta imune do corpo à vacina diminui com o passar do tempo. Para além disso, os vírus contra a gripe são vários e estão sempre a mudar, pelo que é necessário adaptar a vacina anualmente para coincidir com os principais vírus que circulam na comunidade nesse ano.

Diretor Executivo
Rui Medon

Equipa Coordenadora
Ana Sofia Barbosa
Cristina Barbosa
Elvira Sampaio Teles
Maria Emília Penêda

Redatores
Ana Luísa Esteves
Catarina Meireles
Diogo Dias Silva
Joana Tendais Almeida
Sofia Baptista

Revisor Científico
Assunção Varela
Nuno Capela

CONTACTOS

Site
acesportoocidental.org

Facebook
facebook.com/acesportoocidental

Blog
acesportoocidental.wordpress.com

Email
info@acesportoocidental.org

(registre-se no site se pretender receber a newsletter)

QUEM DEVE SER VACINADO CONTRA A GRIPE?

Quais são os grupos para os quais a vacinação é fortemente recomendada?

- Idosos com 65 ou mais anos
- Doentes crónicos ou imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade)
- Grávidas
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (por exemplo, profissionais de lares).

Aconselha-se igualmente a vacinação das pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

Para quem é gratuita a vacina?

Todos os anos, a Direção Geral de Saúde emite uma orientação definindo os grupos alvo prioritários para os quais a vacina é gratuita. As pessoas com 65 ou mais anos estão abrangidas, assim como outros grupos de doentes considerados de risco (por exemplo, diabéticos) – informe-se junto de um profissional de saúde.

Nestes casos, a vacina é disponibilizada e administrada nas Unidades de Saúde, não sendo necessário receita médica.



Como podem adquirir a vacina os cidadãos para os quais esta não é gratuita?

Os doentes para os quais a vacina não é gratuita podem adquiri-la na farmácia, necessitando de receita médica, beneficiando de uma comparticipação de 37% pelo Serviço Nacional de Saúde.

Como se deve guardar a vacina?

Após comprar a vacina na farmácia, ela deve ser administrada logo que possível. Se a levar para casa para administração posterior, 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.

RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR O CONTÁGIO COM O VÍRUS DA GRIPE

- Lavagem frequente das mãos com água e sabão
- Tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço
- Uso de lenços de papel de utilização única



VACINE-SE CONTRA A GRIPE!

- Quem deve vacinar-se: idosos, portadores de doença crónica, grávidas e profissionais de saúde ou outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos).
- Quando vacinar-se: entre outubro e o final do ano, todos os anos.
- A vacina é gratuita para idosos, doentes institucionalizados e alguns doentes de risco – informe-se junto de um profissional de saúde.

GRIPE, PROTEJA-SE – Neste inverno não deixe que a gripe o apanhe desprevenido