

PREVENÇÃO



A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a doença.

A vacina da gripe tem uma eficácia elevada, evitando em 75% das situações o aparecimento da doença e diminuindo a gravidade da mesma em cerca de 98% dos casos.

Como o vírus muda constantemente com novas estirpes e variantes a emergirem, não é possível desenvolver imunidade específica às estirpes individuais que vão aparecendo. Por essa razão, a vacinação deve ser feita todos os anos de preferência durante o Outono/Inverno, no máximo até Dezembro.

Quem deve ser vacinado?

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos ou imunodeprimidos com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (lares de idosos);
- Pessoas entre os 60 e 64 anos de idade

As pessoas com alergia aos ovos não devem ser vacinadas



VACINA CONTRA A GRIPE—ÉPOCA 2014/2015

A vacina é gratuita para todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Para a vacinação basta dirigir-se aos centros de saúde, não sendo necessária prescrição médica ou guia de tratamento.

Existem outras situações em que se aplica também a administração gratuita da vacina. Deve informar-se junto do seu posto de saúde.

Precilab, Laboratório Análises Clínicas S.A.

Rua Jorge de Sousa, 8 - 2900-428 Setúbal

Tel. 265 529 400 / 1 . 910 959 933 . Fax 265 529 408

www.precilab.pt

precilab 
laboratório de análises clínicas

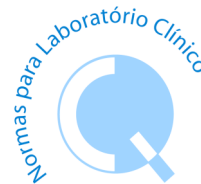
Dr. Maria Filomena Lopes Perdigão
Dr. Alfredo Perdigão

Este mês falamos de ...

GRIPE



Novembro 2014



Dupla certificação: Normas para o Laboratório Clínico
Norma NP EN ISO 9001:2008

O que é?

A **Gripe** é uma doença respiratória aguda causada pelo vírus **Influenza**.

O vírus **Influenza** atinge anualmente cerca de 600 milhões de pessoas no mundo, alcançando todas as comunidades e atinge com frequência, a mesma pessoa duas ou três vezes por ano. Nas crianças menores estes números podem até duplicar. Isto porque o vírus da gripe sofre mutações com grande facilidade, e as defesas que o organismo cria no início do primeiro ataque podem não ser eficazes contra os ataques posteriores.

O vírus **Influenza** possui enorme capacidade de dar origem a fenómenos tipo **epidemia** ou até mesmo **pandemia**.



Epidemia: designa-se quando o número de casos de gripe na comunidade aumenta de forma não usual.

Pandemia: Ocorre quando as epidemias atingem proporções mundiais.

Diz-se que a gripe é sazonal (relacionada com a estação do ano) porque a infeção ocorre nos meses de inverno, primeiro no hemisfério norte de Dezembro a Março, e só meio ano mais tarde atinge o hemisfério sul (na estação de inverno local).

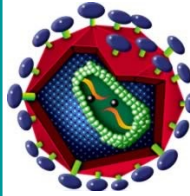
Quando a temperatura é baixa, a ausência de radiação ultravioleta leva a que o vírus sobreviva o tempo suficiente, para poder ser transmitido de uma pessoa infetada para uma saudável.

Existem outras particularidades relacionadas com o inverno que facilitam a transmissão do vírus, tais como, o agrupamento de pessoas em recintos fechados (escolas, lares, meios coletivos de transporte, discotecas).

Sendo uma doença habitualmente benigna, pode ser grave, principalmente em certos grupos, como os idosos, as crianças, os asmáticos e todos os que tenham uma diminuição do seu estado de saúde.

As complicações mais frequentes da gripe são a bronquite e pneumonia com bactéria secundária à infeção pelo vírus.

O vírus



O vírus da gripe pertence à família **Orthomyxoviridae** (que deriva das palavras gregas **orthos** = em posição vertical e **myxo** = muco). O seu nome foi atribuído pela sua capacidade de ligação ao muco. Os principais grupos de vírus da gripe são o influenza A, B e C. Os do tipo A, mais frequentes, podem infetar para além do homem outros animais, como as aves, suínos ou equinos, característica que lhes confere maior poder patogénico. Os do tipo B e C só infetam o homem.

VÍRUS	HOSPEDEIRO	MANIFESTAÇÕES
A	Homem e animais (aves, mamíferos, etc.)	Doença potencialmente grave. Associado a epidemias e pandemias.
B	Homem (principal hospedeiro)	Habitualmente provoca doença pouco grave. Associado a epidemias.
C	Homem (único hospedeiro)	Doença ligeira ou mesmo infeção assintomática



TRANSMISSÃO:

- Pessoa a pessoa, através das gotículas emitidas pela tosse ou espirros, que são depois inaladas através do nariz e/ou garganta, permitindo a entrada do vírus no organismo.

- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objetos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infetada

INCUBAÇÃO (Período que decorre entre a infeção e o aparecimento dos primeiros sinais ou sintomas):

- **1 a 3 dias**

A transmissão pode ocorrer nos adultos desde algumas horas antes do aparecimento dos primeiros sinais ou sintomas até 4 a 5 dias depois. Nas crianças a capacidade de transmitir o vírus pode manter-se durante 7 dias.

Sintomas

- Febre
- Tosse
- Dores musculares
- Dores articulares
- Dores de cabeça
- Cansaço



- Dores de garganta (faringite)
- Obstrução nasal (nariz entupido)
- Rinorreia (corrimento nasal)

CURIOSIDADE: SINAIS VS SINTOMAS DE DOENÇA

SINAIS	≠	SINTOMAS
Característica objectiva da doença. Tudo o que pode ser identificado por outra pessoa, nomeadamente o médico durante o exame clínico. Exemplos: febre, edema (inchaço).		Característica subjectiva da doença. Alterações relatadas pelo doente que apenas ele pode identificar. Exemplos: Dor, fraqueza, fome, sede.

Gripe não é o mesmo que constipação. Apesar de alguns sinais ou sintomas serem comuns, clinicamente não são a mesma coisa. As principais diferenças são:

CONSTIPAÇÃO	GRIFE
Início gradual	Início súbito
Febre: rara ou temperatura sub-febril	Febre: frequente; ligeira a elevada
Tosse: pouco frequente ou ligeira	Tosse: frequente; moderada a intensa
Dores de cabeça: raras	Dores de cabeça: moderadas a intensas
Dores musculares: raras ou ligeiras	Dores musculares: moderadas a intensas
Fraqueza: ligeira	Fraqueza: moderada a intensa (até 3 semanas)
Arrepios: raros	Arrepios: frequentes