

Mais vale prevenir...

...e vacinar!

Com a chegada do Inverno e dos meses frios, aparecem as **infecções respiratórias**. Estas são geralmente **benignas** e **autolimitadas**. Há no entanto, condições físicas e doenças crónicas que facilitam a ocorrência destas patologias e o aumento da sua gravidade. Para além de várias doenças crónicas, também hábitos de vida menos saudáveis facilitam o seu aparecimento, como por exemplo, o consumo excessivo de álcool, o consumo do tabaco e uma má nutrição.



Nas infecções respiratórias como noutras doenças, o melhor tratamento é a **PREVENÇÃO**. Uma das formas de o fazer é através da **vacinação**! Neste artigo iremos abordar a vacina da **gripe** e a vacina da **pneumonia**.

O que é a gripe?

A gripe é uma doença contagiosa causada por um vírus que afeta o sistema respiratório e é muito comum nos meses de Inverno. Esta patologia manifesta-se por febre, nariz entupido, tosse, dores no corpo e, na maioria dos casos, cura espontaneamente. Em grávidas, pessoas com doenças crónicas ou com 65 ou mais anos de idade esta doença pode ter complicações graves.

O que é a pneumonia?

A pneumonia é uma infeção respiratória que atinge os pulmões. Cerca de metade dos casos de pneumonia adquirida na comunidade, ou seja, não relacionada com os cuidados de saúde, são causados por uma bactéria (*Streptococcus Pneumoniae*). Esta

patologia apresenta-se com tosse com expectoração, febre, calafrios, falta de ar entre outros sintomas. Os idosos e as pessoas com problemas de saúde, como diabetes, doenças do fígado, do coração, do rim ou do pulmão, estão em maior risco de desenvolver esta doença.

VACINA DA GRIPE



Quem se deve vacinar?

Esta vacina está recomendada em pessoas com maior risco de ter a doença, como diabéticos, grávidas, idosos, pessoas que trabalham em instituições hospitalares, pessoas que estão em contacto estreito e fechado com grandes grupos (como por ex. em lares, creches, escolas), etc.



A vacina é gratuita?

Esta vacina é gratuita em algumas situações específicas, estando disponível nos centros de saúde, não necessitando de receita médica ou de guia de tratamento. Os casos onde a vacina é gratuita são:



Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos



Grávidas



Residentes ou internadas em instituições



Indivíduos pertencentes a grupos de maior risco clínico (por ex: a fazer diálise, quimioterapia, diabéticos, transplantados, etc.)



Profissionais de saúde do SNS

Nas situações em que a vacina é recomendada, mas não é gratuita, esta pode ser dispensada nas farmácias, com receita médica e com comparticipação de 37%.



Quando se deve vacinar?

A vacina deve ser administrada, todos os anos, durante o **outono/inverno**, de preferência **até ao fim do ano civil**. A receita médica para a vacina é válida desde a data de prescrição até ao final do ano, independentemente da data de validade que está na receita.

VACINA PNEUMOCÓCICA



Quem se deve vacinar?

A vacina é recomendada para pessoas que têm um **risco aumentado** de ser infectados com a bactéria *Streptococcus Pneumoniae*. Esta vacina não protege apenas contra a **pneumonia**, mas também contra outras doenças igualmente ou ainda mais graves provocadas por esta bactéria como por exemplo a **meningite**.



A vacina é gratuita?

Para a maioria das pessoas, esta vacina **não é** gratuita. Apesar de não ser gratuita, é apenas necessária uma dose para ficar protegido(a) para o resto da vida e é **comparticipada**.



Quando se deve vacinar?

Pode vacinar-se em qualquer altura do ano ou em qualquer idade, desde que tenha indicação para o fazer.

NUNCA É DEMAIS RELEMBRAR...



VACINE-SE

Para estar protegido é necessário vacinar-se!
Consulte o seu médico ou enfermeiro de família!



TAPE O NARIZ E A BOCA

Sempre que tossir ou espirrar!
Use um lenço de papel ou o braço. Nunca as mãos!
Veja o vídeo da DGS sobre etiqueta respiratória no link seguinte:
<https://www.youtube.com/watch?v=HXASiBRAj8>



LAVE AS MÃOS

Muitas vezes, com água e sabão!
Principalmente quando se assoar, espirrar ou tossir.



EVITE AGLOMERADOS DE PESSOAS

Principalmente durante o Inverno e em locais mal ventilados!



PROTEJA-SE DO FRIO

Use roupas quentes, cachecol e luvas para se proteger!

Vaccine-se! Proteja-se!

Vera Ribeiro da Silva

Joana Resse Lascasas

(Médicas Internas de Medicina Geral e Familiar)



Desejamos a todos os leitores um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!

