

# GRIPE

## PROTEJA-SE

# GRIPE SAZONAL

## PERGUNTAS FREQUENTES

### QUEM PODE SER VACINADO GRATUITAMENTE ?

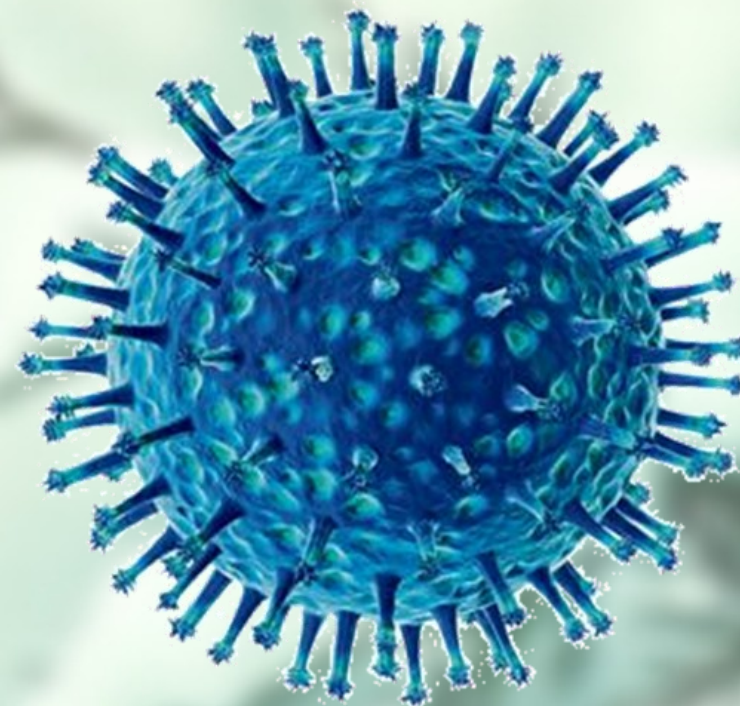
- Idosos (65 anos ou mais),
- Residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas ou em Apoio Domiciliários destas estruturas,
- Doentes apoiados no domicílio pelas equipas de enfermagem dos hospitais e centros de saúde,
- Doentes Integrados na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados;

*Para mais informações:*

Contacte o seu médico ou enfermeiro de família

Contacte a **Linha de Saúde 24** | **808 24 24 24**

Consulte [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) | Recomendações para a população.



# GRIFE SAZONAL

## PERGUNTAS FREQUENTES

### O QUE É A GRIFE ?

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

### COMO SE TRANSMITE A GRIFE ?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobre tudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto, 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 infetada 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 INFETADA 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 GRIFE ?

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 gastrintestinais (náuseas, vômitos, 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 semelhantes aos do adulto.

### A GRIFE 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 GRIFE ?

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

### QUAL A GRAVIDADE DA GRIFE ?

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).

### A VACINA DÁ PROTEÇÃO 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 proteção adequada. Além disso a imunidade conferida pela vacina não é duradoura...

### QUANDO DEVE SER FEITA A VACINAÇÃO ?

A vacinação deve ser feita, preferencialmente até ao final do ano, podendo, no entanto, decorrer durante todo o Outono e Inverno.

### QUAL A MELHOR FORMA DE PREVENIR A GRIFE SAZONAL?

Através da vacinação e medidas de higiene, em particular, a lavagem frequente das mãos e evitar o contato com pessoas infetadas. A pessoa com gripe deve permanecer em casa até o alívio dos sintomas, cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar usando preferencialmente lenços de papel.