



### TODOS PODEMOS TER UM PAPEL ATIVO

Contrair uma pneumonia é, e será sempre, grave. Contrair uma pneumonia em pleno pico de gripe e durante uma pandemia é bastante pior: nesta altura, o nosso sistema imunitário está mais frágil e, por isso, com maior propensão para falhar. Paralelamente ao número habitual de casos de internamento por gripe e pneumonia, neste período do ano, juntam-se aqueles que tantas dores de cabeça nos têm dado nos últimos meses: os infetados com COVID-19.

A sobrecarga dos serviços de saúde e dos equipamentos disponíveis deve ser evitada ao máximo e todos podemos ter um papel ativo. Mais do que tratar uma pneumonia nesta altura, devemos evitá-la. Ao vacinarmo-nos, para além da nossa saúde individual, estamos a beneficiar saúde pública e a contribuir para a redução do número de internamentos e de óbitos.

### PERCENTAGEM DE VACINADOS CONTINUA BAIXA

A Direção Geral de Saúde lançou uma norma que recomenda a vacinação antipneumocócica a todos os adultos pertencentes aos grupos de risco. A vacina é gratuita para as crianças e para grupos de alto risco, para quem está no Programa Nacional de Vacinação, mas a sua eficácia é bem mais abrangente e está comprovada

### COVID-19, gripe ou pneumonia? Conheça os sintomas

O recurso atempado aos cuidados médicos pode determinar a diferença entre a vida e a morte. Para isso, há que ter atenção aos sintomas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, 88% dos doentes com COVID-19 desenvolveram febre; 68% desenvolveram, também, tosse seca; foram detetados, ainda, sintomas como falta de ar ou dificuldade respiratória, dor de garganta, diarreia, fadiga, arrepios, mialgias ou dores musculares, e perda de paladar ou de olfato.

Gripe e pneumonia também são facilmente confundidos, confusão que pode atrasar a procura de ajuda médica. Tosse com expectoração, febre, calafrios, falta de ar, dor no peito quando se inspira fundo, vômitos, perda de apetite e dores no corpo são sintomas possíveis da pneumonia. Podem mesmo surgir como complicação de uma gripe. Devemos estar especialmente atentos, e procurar ajuda.

Atenção, também, a quadros de gripe que não apresentem melhorias ou que vão piorando de forma continuada.

Contrair uma pneumonia é, e será sempre, grave; contrair uma pneumonia em pleno pico de gripe e durante uma pandemia é bastante pior: nesta altura, o nosso sistema imunitário está mais frágil

em todas as faixas etárias. O documento oficial conta já com 5 anos de existência, no entanto, a percentagem de pessoas vacinadas continua demasiado baixa.

Para além da vacinação antipneumocócica e antigripal, as medidas preventivas para esta época do ano incluem o uso

de máscara, o controlo de doenças associadas, o abandono de hábitos como o tabagismo ou o alcoolismo, e a adoção de práticas saudáveis, incluindo o exercício físico, uma alimentação equilibrada e a ingestão de líquidos, a par da fundamental higienização regular das mãos.



# Gripe, pneumonia e pandemia

## MAIS DO QUE NUNCA, DEVEMOS APOSTAR NA VACINAÇÃO

**D**EVO USAR MÁSCARA? Devo resguardar-me? Devo vacinar-me? A resposta a estas e tantas outras questões semelhantes é: sim, devemos proteger-nos. A situação epidemiológica da pandemia de COVID-19 ainda não está consolidada, nem em Portugal, nem no resto do mundo.

A época de frio que se aproxima deverá trazer consigo um aumento significativo do número de casos de infeção e, por isso, é imperativo que se reforcem as medidas de prevenção, como a imunização contra a gripe e a pneumonia.

A PANDEMIA QUE ATUALMENTE VIVEMOS VEIO ACENTUAR A NECESSIDADE DE PROTEGERMOS OS GRUPOS DE RISCO, COMO É O CASO DAS PESSOAS COM MAIS DE 65 ANOS, E DE QUEM, INDEPENDENTEMENTE DA FAIXA ETÁRIA A QUE PERTENCE, SOFRE DE DOENÇAS CRÓNICAS. ESTAMOS EM PLENA ÉPOCA GRIPAL, PERÍODO, POR SI SÓ, DE MAIOR FRAGILIDADE, ESTE ANO ACOMPANHADA DE RECEIOS E INCERTEZAS.



PELO  
**PROF. JOSÉ ALVES**

Médico pneumologista e presidente da Fundação Portuguesa do Pulmão

Façamos o que está ao nosso alcance para tornar o nosso sistema imunitário mais robusto. Se para a COVID-19 não temos, ainda, uma solução, devemos apostar na prevenção do que nos é possível: felizmente, a maioria das gripes e das pneumonias podem ser evitadas através de vacinação.

### GRAVE COMPLICAÇÃO

Entre as múltiplas complicações trazidas pela gripe, a pneumonia é considerada uma das mais graves. Estudos revelam que o vírus da gripe aumenta dezenas de vezes o risco de a contrair. Particularmente frequente nesta época do ano, a gripe cria condições no aparelho respiratório para que a pneumonia se desenvolva. Se

dúvidas houvesse, a estatística mostra-nos que a época de maior prevalência da pneumonia coincide com os picos sazonais da infeção pelo vírus Influenza.

A prevenção através da vacinação antipneumocócica e da vacinação antigripal é a melhor forma de evitar ambas as doenças, sobretudo entre os mais frágeis, para quem uma gripe se pode transformar rapidamente numa pneumonia, e também para quem qualquer uma delas pode deixar sequelas graves ou revelar-se fatal.

Entre os grupos de maior risco encontramos as crianças, os mais idosos e os doentes crónicos. Todos têm indicação para fazer a vacina antipneumocócica, sendo que, no caso dos adultos, basta uma única dose.