

GRUPE SAZONAL

O que é a gripe?

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

Em que altura do ano surge a gripe?

A gripe ocorre, geralmente, entre novembro e março, no hemisfério Norte, e entre abril e setembro, no hemisfério Sul (meses frios locais), pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano). Nos anos mais recentes a maior atividade gripal tem sido observada entre os meses de dezembro e fevereiro.

Como se transmite a gripe?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas (por exemplo, através das mãos).

Quais os sintomas/sinais da gripe?

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. Em crianças mais velhas os sintomas são semelhantes aos do adulto.



Quem deve ser vacinado contra a gripe?

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe: pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos, diabéticos em tratamento, pessoas com doenças que diminuem a resistência às infeções e, também, as grávidas.

EVITE TRANSMITIR A GRUPE!



Reduza o contacto com outras pessoas



Lave frequentemente as mãos com água e sabão



Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum)



Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço

Fonte: Direção-Geral de Saúde