

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE SAZONAL

A gripe é uma doença infecciosa causada pelo vírus influenza e que afeta, predominantemente, as vias respiratórias. Esta doença tem um caráter sazonal, sendo mais comum nos meses de outono e inverno, em todo o mundo.

Habitualmente, a gripe é uma doença de curta duração (3 a 4 dias) com sintomas que podem variar de intensidade ligeira a moderada. É de esperar uma situação clínica com febre, dores musculares, tosse, dor de garganta, congestão nasal, dor de cabeça ou fadiga.

Na maioria dos casos de infeção, há uma evolução favorável para cura, com resolução sintomática em 1-2 semanas. Ainda assim, podem também surgir casos com complicações graves, especialmente em grupos de alto risco, como são os idosos, as crianças pequenas e as pessoas imunodeprimidas ou portadoras de doenças crónicas.

Os vírus da gripe são altamente contagiosos e podem transmitir-se facilmente de pessoa para pessoa por meio de gotículas respiratórias produzidas quando alguém tosse, espirra ou fala. Esta transmissão também pode ocorrer quando se toca em superfícies contaminadas com o vírus e, em seguida, nos olhos, nariz ou boca.

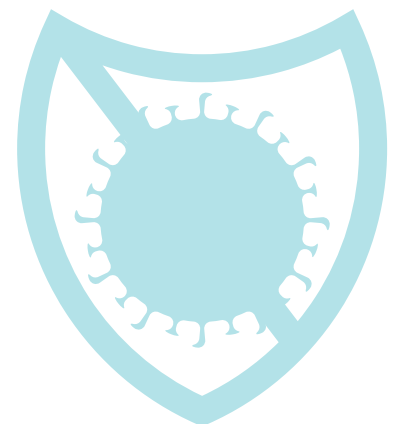
A vacinação contra os vírus influenza circulantes, surge como peça fundamental na estratégia preventiva do combate à doença. A diminuição do risco de infeção, associa-se à redução da sua incidência, a um menor risco de complicações graves, a uma menor taxa de mortalidade e a menos gastos em saúde com tratamentos e hospitalizações.

Durante a campanha de vacinação contra a gripe sazonal, frequentemente, surgem uma série de questões e dúvidas que importa esclarecer.

Gripe e Constipação são o mesmo?

NÃO

Embora partilhem alguns sintomas, como a tosse, dor de garganta, espirros, congestão ou corrimento nasal, a gripe é, por norma, mais grave do que uma constipação comum. Além disso, a gripe é causada apenas pelo vírus influenza, enquanto que a constipação pode dever-se a vários vírus diferentes (parainfluenza, rinovírus, adenovírus, vírus sincicial respiratório, entre outros).



Apanhar frio ou andar descalço pode provocar gripe ou constipação?**NÃO**

A exposição aos vírus é a única forma de contrair estas doenças. Ainda assim, é válido afirmar que o clima frio está associado à sazonalidade da gripe. O frio leva a maior proximidade com outras pessoas, especialmente em locais fechados e pouco arejados, o que facilita a transmissão dos patógenos e aumenta a probabilidade de contrair a doença.

A gripe e a constipação são inofensivas e não precisam de tratamento?**NÃO**

Apesar de a maioria das pessoas recuperar das gripes e das constipações sem complicações graves, estas doenças podem ser sérias, especialmente em pessoas com doenças crónicas ou imunodeprimidas, idosos e crianças pequenas. É importante descansar, manter-se hidratado e procurar tratamento médico, se os sintomas forem graves ou persistentes. A gripe pode ser fatal.

Tomei a vacina no ano passado. Estou protegido?**NÃO**

O vírus muda constantemente, surgindo novas estirpes de vírus para os quais as pessoas não têm imunidade e para os quais a vacina anterior não confere proteção adequada. Por isso, a vacina é diferente em cada ano, devendo a sua administração ser anual.

A vacina da gripe causa a doença?**NÃO**

A vacina contra a gripe não contém vírus vivos, pelo que não pode provocar a doença. Ainda assim, é verdade que as pessoas vacinadas contra a gripe podem contrair outras infeções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe e para as quais não há vacina. Mais ainda, o que se pode sentir após ser vacinado, são efeitos colaterais leves, como dor no local da injeção ou febre baixa.

Beber bebidas alcoólicas ajuda a combater a gripe?**NÃO**

O consumo de álcool pode desidratar o corpo e debilitar ainda mais o sistema imunitário, tornando mais difícil para o corpo combater a infeção.

Pode-se tomar antibiótico para combater a gripe?**NÃO**

Os antibióticos não são eficazes no combate a vírus. Eles servem apenas para o tratamento de infeções bacterianas. Para combater a gripe, o tratamento consiste no alívio sintomático da dor e febre, com analgésicos e antipiréticos, por exemplo. Além disso, a utilização inadequada de antibióticos pode prejudicar a imunidade a longo prazo.

Beber água ajuda a combater a gripe?**SIM**

Beber bastante água pode ajudar no combate à doença. Mantém as mucosas hidratadas, evita irritação e ressecamento, além de facilitar a sua limpeza e ser utilizada pelo organismo para produção de fluidos. Adicionalmente, beber água previne o risco de desidratação durante a gripe, que costuma estar associado à febre.

Posso contrair gripe apesar de ter feito a vacina?**SIM**

Embora a vacina proteja contra os vírus da gripe em circulação, existem vários motivos que podem explicar ter contraído a doença:

1) A resposta à vacina depende da produção de anticorpos pelo nosso organismo, não sendo, por isso, imediata. Se adoecer logo a seguir à vacinação, pode querer dizer que já estava infetado com o vírus antes, porém o vírus estava no período de incubação, que costuma levar 48 horas e antecede os primeiros sintomas;

2) Fez a vacina no ano anterior, que é direcionada para os vírus em circulação nesse ano, acabando por contrair uma outra estirpe de vírus deste ano. Todos os anos é desenvolvida uma nova versão da vacina da gripe, direcionada para prevenir as principais variantes em circulação nesse ano, razão pela qual, tal como os vírus da gripe, a vacina adquire um carácter sazonal, devendo ser feita anualmente. Ainda assim, é provável que os sintomas sejam mais leves do que se não tivesse tomado nenhuma vacina.

É possível a coadministração com a vacina contra a COVID-19 (dose sazonal)?

A coadministração das vacinas contra a gripe e contra a COVID-19, além de ser uma estratégia segura e efetiva, é uma estratégia recomendada.

A vacinação para as duas doenças poderá ser realizada no mesmo dia, em locais anatómicos distintos, conferindo uma proteção mais alargada contra os vírus circulantes.

Quem deve ser vacinado?

Tendo em conta o risco de desenvolver doença grave e o risco de exposição ao vírus, a Direção Geral de Saúde recomenda, para este ano, a vacinação dos seguintes grupos populacionais:

- Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados;
- Pessoas em situação de risco (ex.: residentes em lares e instituições similares, Rede Nacional de Cuidados Integrados, estabelecimentos prisionais, etc)

Como posso ajudar a reduzir a propagação da doença?

Tendo em conta as vias de transmissão da doença, deve:

- Lavar frequente as mãos;
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar;
- Evitar o contacto próximo e desprotegido com pessoas doentes, especialmente em espaços fechados e pouco arejados.

conclusão

É essencial realçar a importância que a vacinação pode ter enquanto ferramenta de proteção da saúde pública e individual.

No nosso país, a campanha de vacinação sazonal contra o vírus da Gripe e COVID-19 (Reforço sazonal) já se iniciou, e cabe-lhe também a si cumprir a seu papel.

Lembre-se que a escolha de se vacinar não o afeta apenas a si, mas também os seus colegas de trabalho, os seus familiares e a comunidade em geral.

Faça a sua parte para ajudar a prevenir a disseminação da gripe e a proteger a saúde de todos. Vacine-se!