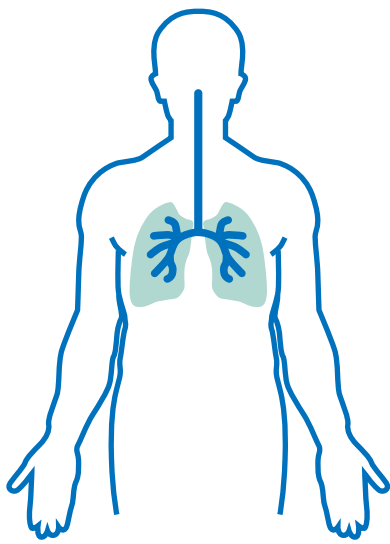




“ **Doença bem tratada, poucas vezes é demorada.** ”

Infeções das vias Respiratórias

As infeções das vias respiratórias, frequentes nesta época do ano, atacam qualquer órgão do Sistema Respiratório desde o nariz e a garganta até ao pulmão. Podem ser causadas por vírus ou bactérias originando doenças como constipação, gripe, faringite, rinite, sinusite, bronquiolite e pneumonia.

Atingem todos os grupos etários, no entanto estão em maior risco de contraírem infeções respiratórias as pessoas com idade superior a 65 anos; as pessoas com patologias crónicas subjacentes (portadores de doenças respiratórias, cardíacas, vasculares, reumáticas, diabetes, doenças do sistema imunitário), cujas defesas já estão fragilizadas; grávidas; doentes transplantados; doentes insuficientes renais e crianças (cujo sistema imunitário está ainda imaturo).

Transmitem-se através de contato direto (por exemplo, através das mãos) ou de objetos contaminados por gotículas de saliva ou por outras secreções nasais de uma pessoa infetada, expelidas através da respiração, da fala, da tosse e dos espirros, tendo por veículo o ar, e que penetram no organismo de um indivíduo, não protegido, pelo nariz ou pela boca.

Os sintomas das infeções respiratórias variam de pessoa para pessoa, podendo ser em maior ou menor número e mais ou menos intensos.

Sintomas: Mal-estar, febre, tosse, secreções nasais; catarro; nariz congestionado; espirros; dor de ouvido; dor de garganta; inflamação dos olhos; dor no peito, dores musculares e articulares; dor de cabeça; dificuldade em respirar/falta de ar. Pode também ocorrer fraqueza e falta de apetite.

Nas crianças, os sintomas dependem da idade. Nos bebés, a febre e a prostração/abatimento são as manifestações mais comuns. Os sintomas

gastro intestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A irritabilidade excessiva pode também ser um sinal.

A prevenção das infeções respiratórias é feita através da adoção de boas práticas de proteção individual e de etiqueta respiratória que são recursos fáceis e adequados e que permitem a redução de infeção pessoa a pessoa, protegendo e minimizando riscos para a saúde individual, familiar e de toda a comunidade.

A saber:

A lavagem frequente e correta das mãos (com água e sabão) é, por si só, a medida com maior eficácia na redução do risco de transmissão da infeção pessoa a pessoa;

As regras de etiqueta respiratória: cobrir a boca e nariz ao espirrar ou tossir, usando lenço de papel sempre que possível, ou usar o antebraço. Os lenços de papel depois de usados deverão ser depositados no lixo, dentro de um saco plástico fechado. Evitar utilizar as mãos (caso aconteça espirrar ou tossir para as mãos, lavá-las de seguida);

A vacinação contra a gripe e/ou contra outras infeções respiratórias é a forma mais eficaz de prevenção da doença e suas complicações, principalmente em grupos considerados de risco para o desenvolvimento de doença respiratória complicada;

Podemos destacar outras medidas que ajudam na prevenção nomeadamente: Manter uma boa higiene pessoal e do ambiente (limpar e arejar as habitações e os locais de trabalho); evitar aglomerações ou espaços fechados; evitar o contato próximo com pessoas doentes. Estas devem manter-se distantes dos outros;

Salienta-se ainda que a adoção de comportamentos saudáveis como: dormir bem; ser fisicamente ativo; controlar o stresse; beber muitos líquidos e ter uma alimentação adequada, contribui, em muito, para a prevenção das infeções respiratórias.

