

## Se estiver com gripe, o que deve fazer?

- **Cuidar-se:**
  - Ficar em casa, em repouso;
  - Evitar mudanças de temperatura. Não se agasalhar demasiado;
  - Medir a temperatura ao longo do dia.
- **Se tiver febre:**
  - Tomar banhos de água tépida (promove o arrefecimento);
  - Se necessário, tomar medicação (paracetamol) para aliviar os sintomas da gripe como a febre e as dores; não usar ácido acetilsalicílico, nem antibióticos.
- **Se estiver grávida ou a amamentar:**
  - Não tomar medicamentos sem falar com o médico assistente.
- **Outros cuidados:**
  - Não tomar antibióticos sem indicação médica, estes não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
  - Utilizar soro fisiológico para a lavagem nasal;
  - Usar lenços de papel de utilização única (deitar nos sanitários ou no lixo comum);
  - Ao espirrar ou tossir proteger a boca com um lenço de papel descartável ou com o antebraço; não utilizar as mãos. De imediato colocar o lenço no lixo e seguidamente lavar as mãos;
  - Beber muitos líquidos: água e sumos de fruta;
  - Se viver sozinho, especialmente se for idoso ou doente crónico, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber o seu estado de saúde.



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
da Saúde  
Instituto de Administração  
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/>



# PREVENÇÃO E CONTROLO DA GRIPE EM FAMÍLIA

Para evitar contrair  
o vírus da gripe  
esteja informado.

## O QUE É A GRIPE?

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

É uma doença sazonal benigna e evolui na grande maioria das pessoas saudáveis para a cura. Em indivíduos mais debilitados ou com doenças crónicas podem, no entanto, surgir complicações graves podendo mesmo levar à morte.

### Grupos de risco

Esta doença viral atinge todos os grupos etários, mas estão em maior risco de contrair o vírus da gripe, pessoas com idade superior a 65 anos; com patologias crónicas subjacentes (portadores de doenças respiratórias, cardíacas, vasculares, reumáticas, diabetes, doenças do sistema imunitário) cujas defesas já estão fragilizadas; e as crianças (cujo sistema imunitário está ainda imaturo).

### Como se transmite a gripe?

O vírus é transmitido através de gotículas de saliva ou de outras secreções nasais de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto, por exemplo, através das mãos, superfícies ou objetos contaminados.

### 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 de contágio?

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 gripe?

- Febre alta;
- Mal-estar geral;
- Mialgias e artralgias (dores musculares e dores articulares);
- Cefaleias (dores de cabeça);
- Fadiga/fraqueza;
- Tosse seca;
- Garganta inflamada;
- Nariz congestionado ou com corrimento nasal;
- Calafrios;
- Olhos inflamados;
- Sintomas gástricos: náuseas, vómitos e diarreia são muito comuns nas crianças.

### Nas crianças, os sintomas dependem da idade.

- Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns.
- Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes.
- Na criança os sintomas são semelhantes aos do adulto.

### A gripe 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 obstruído, 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 pode prevenir a gripe?

- Lavar bem e frequentemente as mãos, com água e sabão;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- Evitar ambientes fechados e pouco arejados;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Limpar frequentemente objetos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo);
- Dormir, praticar atividade física, reduzir o stresse, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- Vacinação - A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Deve ser feita, preferencialmente até ao final do ano, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.