

Vaccine-se, pois ainda vai a tempo

Entrevista Dr.^a Bruna Gouveia VICE-PRESIDENTE DO IASAÚDE

Vice-presidente do IASAÚDE lembra que a campanha de vacinação ainda está a decorrer. Já foram administradas um recorde de 38 mil vacinas, 95,8% das quais foram gratuitas. Atual vacina protege contra 4 estirpes do vírus da gripe. Aumento exponencial de casos não se verificou.



Os números da vacinação contra a gripe nunca foram tão altos como os da atual campanha que está a decorrer, um dado do IASAÚDE que permite concluir que população madeirense nunca esteve tão bem protegida contra esta doença.

De acordo com os dados cedidos pela vice-presidente do IASAÚDE, Bruna Gouveia, há um recorde de vacinas administradas. “Há uma crescente adesão da população à vacinação, o que permitiu já superar os resultados obtidos nos anos anteriores. Até ao dia 24 de janeiro, finalizando a 15.^a semana da campanha de vacinação contra a gripe 2019/2020, há registo no SESARAM, EPE de 38.818 vacinas contra a gripe administradas na RAM. Destas, 95,8% foram gratuitas”, enumera.

Os números são também extensíveis a uma das populações alvo, acima do 65 anos, onde existe já uma “cobertura vacinal de 56,3%, sendo a mais alta de sempre, com 23.797 vacinas contra a gripe administradas neste grupo.

Em 7 dos 11 concelhos da RAM estas taxas de cobertura ultrapassam já os 60%, chegando a atingir os 80% (como é o caso do concelho de Santana). Nos restantes grupos de risco, foram administradas 11 172 vacinas”.

Satisfeita com estes números, Bruna Gouveia lembra que vacinação ainda está indicada, pelo que as pessoas que pertencem aos grupos de risco e que ainda não foram vacinadas, podem procurar o seu Centro de Saúde para fazê-lo.

CORONAVÍRUS PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas que têm sido descritos nos pacientes da China são tosse, febre, dor no corpo e falta de ar. A doença pode se agravar causando pneumonia e síndrome respiratória aguda grave. A Direção Geral de Saúde garante que Portugal está preparado para um eventual surto de coronavírus.

VACINAÇÃO É A PRINCIPAL MEDIDA DE PREVENÇÃO

A campanha de Vacinação contra a Gripe é considerada a principal medida implementada para a prevenção desta doença. Uma campanha que ainda está a decorrer. “É uma campanha de vacinação destinada especialmente a grupos de maior risco, como são as pessoas idosas (65 e mais anos) e pessoas que vivem com doenças crónicas.

Assinala-se que este ano, a vacina contra a gripe é uma vacina quadrivalente, ou seja, vai conferir proteção a 4 estirpes do vírus da gripe, 2 do tipo A e 2 do tipo B. Anteriormente as vacinas adquiridas no nosso país eram trivalentes, ou seja, conferiam proteção para menos vírus”.

Têm ainda sido divulgados cuidados preventivos a ter como “foco a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos e o distanciamento social pelas pessoas doentes”.

NÚMEROS DA GRIPE PODEM AUMENTAR

De acordo com o Centro de estudos e Avaliação em Saúde (CEFAR), a gripe ia atingir o grau 4 na Região no mês de janeiro. Contudo, a vice-presidente do IASAÚDE lembra que a vigilância epidemiológica da gripe é calculada semanalmente, notificadas pelos 123 médicos de família, designados por Rede de Médicos Sen nela. “Tendo estes

dados como referência, até ao momento (dados reportados à semana 3/2020), as taxas de incidência verificadas corresponderam a uma atividade gripal de baixa intensidade. Houve um primeiro pico de incidência de gripe no final do ano de 2019 e, novamente, temos verificado uma tendência crescente desde a segunda semana de 2020.

A par deste aumento nos casos de gripe, verificámos efetivamente um aumento da procura das consultas complementares e dos serviços de saúde com urgência pela população da nossa região”. Contudo, prevê-se que os números da gripe possam aumentar nas próximas semanas, acompanhando a diminuição das temperaturas.

A VACINA DA GRIPE MUDA TODOS OS ANOS. PORQUÊ?

A vacina da gripe muda todos os anos. Porquê?

A cada ano, considerando os dados da vigilância da gripe, os peritos da Organização Mundial da Saúde determinam quais os vírus em circulação na época seguinte, em cada hemisfério do globo. Assim, a cada ano são produzidas vacinas diferentes, que conferem proteção para os vírus que têm maior probabilidade de estar em circulação. Os vírus que causam a gripe sofrem mutações, ou seja, vão mudando, por isso há sempre vírus diferentes. A imunidade provocada pela vacina não é duradoura, sendo necessária a vacinação a cada ano.

Quais os melhores hábitos para “fugir” à gripe?

Para prevenir a gripe e as infeções respiratórias em geral, para além da vacinação, são essenciais a lavagem frequente das mãos com água e sabão, a etiqueta respiratória (ao tossir ou espirrar cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável ou o antebraço) e evitar contactos próximos com pessoas doentes e aglomerados de pessoas.

A vacina da gripe é gratuita para todas as pessoas?

A campanha de vacinação contra a gripe é gratuita para grupos considerados de risco, são estes: as pessoas com 65 e mais anos; as pessoas com mais de 6 meses que sofrem de doenças crónicas específicas; as grávidas; as pessoas em contextos institucionais ou de maior vulnerabilidade; os profissionais de saúde e os bombeiros. A vacinação é efetuada pelas equipas de enfermagem, em todos os centros de saúde da RAM, pelo que a população pode procurar estes serviços para o esclarecimento de qualquer dúvida. As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem também adquirir a vacina nas farmácias da comunidade, com prescrição médica, beneficiando da comparticipação de 37%.

Qual é o melhor "remédio" para a gripe?

O melhor é sempre prevenir. Além da vacinação, da lavagem frequente das mãos e de evitar contactos próximos com pessoas doentes e superfícies potencialmente contaminadas, a adoção de um estilo de vida saudável. Dormir bem, ser fisicamente ativo, evitar o stresse, beber água e ter uma alimentação equilibrada são uma base para uma boa saúde.

No entanto, se a pessoa tem sintomas de gripe, é importante permanecer em casa e repousar, beber líquidos como água, chá ou sumos naturais, evitar exposição ao frio, mas também evitar demasiados agasalhos, e controlar a temperatura corporal ao longo do dia.

Na Madeira, onde se podem dirigir as pessoas que contraíram gripe?

Se uma pessoa com gripe necessitar de atendimento médico, deve contactar ou procurar o seu médico assistente, no Centro de Saúde da sua área de residência.

Para reforçar a resposta habitual dos Centros de Saúde, durante o período de Inverno, desde que foi verificada uma crescente procura dos serviços de saúde, estão disponíveis consultas complementares em 3 Centros de Saúde (Santo António, Bom Jesus e Câmara de Lobos), de segunda a sexta-feira, em horários diferentes, destinadas a situações comuns durante a época da gripe e a utentes de qualquer centro de saúde. Os serviços com atendimento urgente nos Centros de Saúde (fora do Funchal), assim como, o serviço de urgência hospitalar são os serviços para responder às situações urgentes, pelo que devem ser evitados noutras situações.

A GRIPE É UMA INFEÇÃO VIRAL



Dr.ª Raquel Andrade MEDICINA GERAL E FAMILIAR

O tratamento deve ser sintomático, realizado em casa, com a utilização de antipiréticos/anti-inflamatórios e ingestão de líquidos para combater a desidratação. As pessoas tendem procurar muito os cuidados de saúde com a expectativa de que necessitam de tratamento com antibiótico, mas a gripe é uma infecção viral e não bacteriana.

A gripe é uma infecção aguda das vias respiratórias causada pelo vírus Influenza A ou B. É uma infecção sazonal que ocorre na época de inverno e que tem o seu pico entre o final de dezembro e início de março.

O vírus transmite-se facilmente de pessoas para pessoas através de gotículas infectadas pela tosse, espirros ou fala. Concentrações de pessoas e recintos fechados (escolas, restaurantes, entre outros) são condições facilitadoras de

transmissão do vírus.

O período decorrido entre a exposição ao vírus e a apresentação de sintomas é de 1 a 3 dias. Nos adultos, a capacidade de infectar outras pessoas varia de algumas horas antes do aparecimento dos primeiros sintomas até 4-5 dias depois do aparecimento dos mesmos, enquanto que nas crianças este período pode durar 7 dias.

O diagnóstico da gripe normalmente é clínico, ou seja, baseia-se na sintomatologia e no exame físico realizado ao doente, contudo, em situações particulares, pode haver necessidade de realizar o isolamento do vírus em laboratório.

Os sintomas picos são febre, dores de cabeça, cansaço, dores de garganta, tosse e rinorreia, que surgem em aproximadamente 85% dos indivíduos com gripe.

O principal objetivo do tratamento é a redução da intensidade e duração dos sintomas assim como a prevenção de complicações. Deste modo, nos casos de infecção autolimitada e não complicada o tratamento deve ser sintomático, realizado em casa, com utilização de antipiréticos/anti inflamatórios e ingestão de líquidos para combater a desidratação. Neste ponto, é importante realçar que as pessoas procuram muito os cuidados de saúde com a expectativa de que necessitam de tratamento com antibiótico. Os antibióticos no contexto de gripe não estão recomendados uma vez que a gripe é uma infecção viral e não bacteriana.

É importante desmistificar esta crença, ainda muito enraizada na população, uma vez que a prescrição de antibióticos sem indicação é um risco para a saúde pública devido ao aparecimento e crescimento das resistências contra os mesmos.

ENGRIPADOS DEVEM EVITAR URGÊNCIAS

Os indivíduos com gripe devem evitar o contato próximo com os indivíduos não infectados para evitar a transmissão e disseminação da doença. Os sintomas normalmente melhoram após 7-10 dias, contudo, a tosse e o cansaço podem persistir mais tempo, podendo no caso da tosse persistir durante 1 mês.

Perante sintomatologia de gripe as pessoas devem recorrer ao seu centro de saúde, devendo evitar a urgência hospitalar, uma vez que geralmente trata-se de uma infecção aguda autolimitada que não requer cuidados especializados. Contudo, em casos de aparecimento de complicações poderá ser necessário cuidados de suporte mais agressivos exigindo, por vezes, necessidade de hospitalização.