

ULSNE 

CONSIGO 

# Gripe – O que fazer?

Além de distinguir uma gripe de uma constipação, saiba o que fazer se ficar com gripe.

## O que é a gripe?

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

## Como se transmite?

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, por exemplo, através das mãos.

## 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 em que uma pessoa infetada pode contagiar outras?

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?

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 gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A otite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Na criança maior 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 entupido, 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.

## Qual a gravidade da gripe?

A gripe é, habitualmente, uma doença de curta duração (até 3

a 4 dias) com sintomas de intensidade ligeira ou moderada, evolução benigna e recuperação completa em 1 ou 2 semanas.

Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é também maior, nomeadamente, pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

## Como se evita a gripe?

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos ajudam a diminuir a probabilidade de contágio.

## Se estiver com gripe, o que fazer?

### Cuide-se

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não actuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

### Evite transmitir a gripe

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- 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; não utilize as mãos.

Se tiver dúvidas, telefone para a linha **808 24 24 24**




**SAÚDE 24**  
**808 24 24 24**

O número que o liga à saúde.

## Sintomas da gripe (Influenza)

