



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano II - nº 015 - julho de 2003

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército/1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 415 5491



GRUPE OU RESFRIADO?

GRUPE E RESFRIADO SÃO A MESMA COISA?

Não. A gripe é uma doença grave, contagiosa, causada pelo vírus *Influenza* (tipos A, B e C) e o resfriado é menos agressivo e de menor duração, causado pelo *Rhinovírus* (com seus vários tipos), sendo que a transmissão de ambos, entre as pessoas, se dá através das vias respiratórias.

Ensina-nos o dito popular:

“- Durante o resfriado o doente fica atrás do lenço e, durante a gripe, atrás do lençol”.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA GRUPE E DO RESFRIADO?

A gripe surge com sintomas severos de febre alta, dor de garganta, dores no corpo, dor de cabeça, fraqueza, mal-estar geral, calafrios, tosse intensa e dificuldade de respirar e, em idosos e pessoas com baixa imunidade, pode haver necessidade de internação hospitalar, às vezes levando o paciente à morte. O resfriado pode provocar irritação na garganta e no nariz, espirros, coriza, obstrução nasal e, às vezes, mal estar geral com pequeno aumento da temperatura corpórea.



COMO EVOLUEM A GRUPE E O RESFRIADO?

A gripe dura cerca de 1 a 2 semanas e o resfriado, em geral, dura cerca de 4 a 7 dias, ambos desaparecendo à medida que o organismo melhora suas defesas. Contudo, nada impede que uma mesma pessoa tenha episódios repetidos das citadas doenças, causadas por outros germes. Tanto a gripe como o resfriado podem se complicar, principalmente quando a pessoa está com baixa imunidade, o que é comum em crianças pequenas, idosos, asmáticos e pessoas com doenças crônicas, ocorrendo inflamação do ouvido (otite) e dos seios da face (sinusite), além de piorar as crises asmáticas e bronquites.

POR QUE GRIPES E RESFRIADOS OCORREM MAIS NO INVERNO?

Pelo hábito que as pessoas têm, durante o inverno, de permanecerem por mais tempo em ambientes fechados, onde os vírus que aí circulam no ar conseguem melhores condições de se procriarem e de infectarem os indivíduos.

COMO EVITAR A GRIPE OU RESFRIADO?

Consumindo uma alimentação saudável, ingerindo bastante líquidos, economizando energia, respeitando o tempo de sono, lavando as mãos com frequência e evitando-se o contato com os olhos, nariz e boca, além de manter sempre o ar ambiente circulando, impedindo o aumento da concentração de vírus.

COMO PREVENIR-SE DE GRIPES E RESFRIADOS?

- Û Evitar locais fechados, sem circulação do ar.
- Û Lavar sempre as mãos com sabão, eliminando ao máximo germes que possam causar doenças.
- Û Ingerir bastante líquido (água, sucos de frutas, chás etc)
- Û Manter o ar dentro de casa com um grau de umidade elevado, pois o ar muito seco provoca irritação das mucosas aéreas e facilita a contaminação pelos vírus causadores de gripes e resfriados. O umidificador de ar está indicado.
- Û Manter as narinas umidificadas, pingando gotas de soro fisiológico nas mesmas.
- Û Evitar respirar pela boca para que o nariz exerça seu papel de aquecer e umidificar o ar que respiramos.
- Û Usar lenços descartáveis ao invés dos de pano.
- Û Descansar e relaxar o corpo para ativar o sistema imunológico e evitar transmitir a doença para outras pessoas.
- Û Eliminar os estresses, porque estes diminuem as defesas do organismo.
- Û Viver e trabalhar em ambientes mais saudáveis.
- Û Não fumar.
- Û Alimentar-se de maneira saudável, incluindo frutas ácidas como laranja, limão, morango e tomate, além de verduras. O uso da vitamina C em altas doses não traz maiores benefícios ao organismo, sendo o excesso eliminando pela urina.

Menosprezar a Gripe é subestimar perigosamente o inimigo.



IMÓVEL - CARRO - MOTO
As melhores taxas e prazos de pagamento
0800 61.3040 www.poupeX.com.br

O Ministério da Saúde, por intermédio da Fundação Nacional de Saúde, promove uma campanha anual de vacinação contra a gripe, tétano e difteria, simultaneamente, em todo o País, com o objetivo de alcançar a população a partir dos 60 anos de idade, maior vítima das infecções respiratórias.

QUAIS SÃO AS COMPLICAÇÕES DA GRIPE?

Quando atinge pessoas imunodeprimidas, pode levar a sérias complicações, inclusive à morte.



EXISTE UM TRATAMENTO IDEAL PARA GRIPES E RESFRIADOS?

O repouso, o uso de antitérmicos em caso de febre, as nebulizações e os descongestionantes nasais, quando prescritos por médicos, ajudam no combate aos sintomas das doenças e, os antibióticos, só quando houver complicações bacterianas.

A VACINA CONTRA GRIPE REALMENTE PROTEGE?

A vacina reduz o risco de gripe em até 90% no caso de pessoas saudáveis, mas os resfriados, provocados por outros vírus, não são prevenidos com a vacina.

QUEM DEVE TOMAR A VACINA E QUANDO?

ü Pessoas com mais de 60 anos de idade, mesmo cardíacos, asmáticos, hipertensos, diabéticos, portadores de HIV e imunodeprimidos.

ü Pessoas que prestam assistência em albergues, creches e similares.

ü Adultos e crianças portadores de doenças crônicas pulmonares ou cardiovasculares.

ü Adultos e crianças que necessitam de acompanhamento médico regular ou devido a doenças metabólicas crônicas.

ü Crianças e adolescentes que estejam fazendo uso de Aspirina a longo prazo.

ü Gestantes no segundo ou terceiro trimestre de gravidez, durante o inverno.

ü Profissionais de Saúde em atividade.

ü Pessoas que tenham contato freqüente com outras em grupos de alto risco para infecção pelo Influenza.



Relatos históricos mostram que epidemias de Gripe já afligiam povos bem antes do ano 500 a.C.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no século passado houve pelo menos cinco epidemias de gripe, classificadas como pandemias, ou seja, de âmbito mundial.

A VACINA PODE PROVOCAR GRIPE OU EFEITOS COLATERAIS?

A vacina é preparada com fragmentos de vírus mortos, excluindo a possibilidade de provocar gripe e, eventualmente, podem aparecer febre baixa, mal-estar e dores no corpo após a aplicação da vacina, sintomas estes que desaparecem entre 24 e 48 horas.

QUEM NÃO PODE TOMAR A VACINA?

Os alérgicos ao ovo e ao Timerosal, os portadores de doenças neurológicas em atividade e os indivíduos que tiveram a Síndrome de Guillain Barré.

DICAS PARA ENFRENTAR A GRIPE

üConsulte sempre seu médico.

üMantenha uma alimentação saudável.

üBeba bastante líquido.

üPoupe suas energias, durma bem e descanse.

üNão tome antibióticos sem receita médica.

üInforme-se com seu médico quanto à possibilidade de receber vacina contra *Influenza e Pneumococos*.

üSuplementos de Vitamina C e Zinco podem ajudar a reduzir os sintomas, a duração da doença e os riscos de complicações.

üLavar as mãos freqüentemente, evitando contato com os olhos, nariz e boca.



A pior epidemia de gripe no mundo foi a Gripe Espanhola, provavelmente causada pelo Influenza A-H1N1, em 1918, que matou mais de 20 milhões de pessoas. A Gripe Asiática, em 1957, causada pelo Influenza A-H2N2, matou 70.000 pessoas nos EUA, a Gripe de Hong Kong, em 1968, causada pelo Influenza A-H3N2, matou 34.000 pessoas nos EUA e a Gripe Russa, em 1977, matou milhares de pessoas.

Calcula-se que, se a Gripe de Hong Kong não tivesse sido controlada a tempo, cerca de 30% da população da Terra morreria vítima do vírus ou de infecções bacterianas associadas à ela.



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO

SEGURO AUTO FHE

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PRODEB
ADMINISTRAÇÃO E
CORRETORA DE
SEGUROS