

O que pode esperar do seu farmacêutico?

- Colaboração no acompanhamento do doente;
- Ajuda na selecção dos medicamentos que não necessitam de receita médica, para o alívio dos sintomas;
- Informação sobre os medicamentos;
- Seguimento da medicação habitual;
- Esclarecimento sobre recomendações gerais que evitam as complicações destas doenças.

Os antibióticos não tratam a gripe nem as constipações, e se mal usados podem ser prejudiciais.

O seu médico e o seu farmacêutico podem ajudá-lo.



Colaboração na Revisão Técnica: Centro Nacional da Gripe, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

anf

Associação Nacional das **Farmácias**

R. Marechal Saldanha, 1 . 1249-069 Lisboa . T. 21 340 06 00

Fax 21 347 29 94 . e-mail: anf@anf.pt . www.anf.pt

GRIPE E CONSTIPAÇÃO



São infecções respiratórias víricas que predominam no Inverno. São causa de absentismo laboral e escolar.

Quais as diferenças entre a gripe e a constipação?

A Gripe surge subitamente e é muito debilitante. Manifesta-se em febre elevada, tosse seca, fadiga intensa, dores de cabeça, musculares e articulares.

A Constipação origina sintomas mais ligeiros. A febre não é tão elevada, e os sintomas localizam-se na garganta e nariz.

Como evoluem os sintomas?

A Gripe dura pelo menos uma semana e pode evoluir para pneumonia e bronquite;
A Constipação dura geralmente 3-5 dias e as complicações são mais raras.

Como se transmitem?

O contágio mais frequente faz-se através das secreções do nariz e da boca. Os vírus são transmitidos por:

- Tosse ou espirro;
- Mãos e objectos contaminados com o vírus.



Quais as pessoas a quem se deve dar mais atenção?

- Idosos;
- Doentes crónicos pulmonares, cardíacos, hepáticos, renais, diabéticos e doentes com as defesas do organismo diminuídas (ex: cancro, SIDA, transplantados);
- Residentes em instituições, independentemente da idade (ex: deficientes, centros de reabilitação, lares);
- Pessoas de saúde débil.

Os locais com muita população facilitam a transmissão rápida.

Como se previnem?

- Evitando o contacto directo com pessoas infectadas;
- A Gripe previne-se com a vacina que tem a composição recomendada pela OMS para cada ano.
- A Constipação protege-se com medicamentos que aumentam as defesas do organismo. Informe-se com o seu farmacêutico.

Como se aliviam os sintomas?

• Com medicamentos para:

- Febre, dor muscular e dor de cabeça: antipiréticos, analgésicos e anti-inflamatórios;
- Nariz a pingar: antialérgicos;
- Nariz tapado: descongestionantes nasais;
- Tosse sem expectoração: antitússicos (se indicado);
- Tosse com expectoração: expectorantes.

• Com cuidados gerais:

- Aumentar o consumo de líquidos;
- Evitar o tabaco;
- Humidificar o ambiente;
- Evitar os locais com fraca ventilação;
- Evitar as mudanças bruscas de temperatura;
- Repousar e ficar em casa na fase de febre e debilidade;
- Ter uma alimentação saudável rica em frutos e legumes.

Depois de ter gripe porque não fica protegido para sempre?

Porque o vírus, todos os anos, é diferente.

