



10 COISAS QUE DEVE SABER SOBRE A GRIPE



Por Dr. Tiago Calheiros
Medicina Geral e Familiar
da CSB

Anualmente, a intensidade da gripe é imprevisível, sendo em alguns anos mais intensa e duradoura. Ainda estamos a tempo de saber como preveni-la, tratar os sintomas e evitar contágios e recaídas, reforçando o nosso sistema imunitário.

1 – O que provoca o vírus da gripe?

A gripe é uma doença respiratória contagiosa provocada pelo vírus influenza. Este vírus pode ser de três tipos: A, B e C. A maior parte das epidemias de gripe devem-se ao vírus do tipo A; os vírus do tipo B e C causam gripes mais benignas.

2 – Como acontece o contágio da gripe e como evitá-lo?

O vírus transmite-se através de partículas de saliva, expulsa ao espirrar, falar ou tossir. Se se está próximo de alguém infetado, facilmente o vírus, presente no ar, chega aos pulmões, quando se respira. Para evitar o contágio, é necessário permanecer afastado das pessoas doentes – pelo menos 2 metros; se estamos nós doentes, deveremos permanecer no domicílio até melhoria dos sintomas.

Por outro lado, é muito importante lavar com frequência as mãos, com água e sabão, ao longo do dia, assim como limpar bem e desinfetar as superfícies expostas ao contacto com os doentes. Os períodos de contágio são variados: os adultos podem contagiar outra pessoa, ainda um dia antes da manifestação dos sintomas e até três a sete dias depois do início da doença.

Os sintomas começam entre 1 a 4 dias depois de o contrair a infeção pelo vírus. Isto significa que se pode ser fonte de contágio da gripe antes de saber que se está doente.

3 – Quais são os sintomas?

Febre ou arrepios (algumas pessoas não apresentam este sintoma) tosse, dor de garganta, congestão nasal, dores musculares ou corporais, dores de cabeça, fadiga ou cansaço, vômitos e diarreias (mais frequente em crianças).

4 – A gripe é diferente da constipação e do catarro?

Sim, a gripe é diferente das constipações. A constipação também se deve à infeção por um vírus – Rinovírus ou Coronavírus – e manifesta-se por uma infeção leve do nariz e garganta, associada a febre ligeira. Os sintomas aparecem em dois ou três dias e duram entre três a cinco dias. O alívio dos sintomas acontece rapidamente. As crianças sofrem mais de resfriados do que os adultos, devido ao maior contacto físico entre eles e à imaturidade do próprio sistema imunitário.

5 – Em que condições meteorológicas que manifestam as gripes?

Segundo um artigo publicado na revista National Geographic, foram realizados estudos científicos que revelam que os vírus da gripe se transmitem e contagia-se mais nos períodos de frio e de pouca humidade. As condições para as epidemias da gripe são os períodos em que as temperaturas rondam os 5°C centígrados e um índice de humidade entre 20 a 35%.

Vários investigadores defendem que “o segredo para os sintomas da gripe se manifestarem durante o ano passa por condições plenas de frio e humidade”. Nas regiões temperadas, o vírus da gripe alcança o seu máximo nível de contágio durante o inverno; em regiões tropicais, coincide com as temporadas de chuvas. Além disso, quando está frio, perdem-se as barreiras físicas que nos protegem dos microorganismos, principalmente a membrana mucosa do nariz. Para além da proteção com agasalhos, um humidificador pode ser a chave na prevenção de gripes nestes períodos.

6 – A vacinação é eficaz?

É consensual na área da saúde que a melhor forma de combater a gripe é a vacina antigripal. As campanhas para a vacinação procuram evitar que o vírus se propague, que se infete um grande número de pessoas e, particularmente, que sejam infetadas as pessoas de maior risco, que poderão sofrer complicações graves.

7 – Como se trata a gripe?

Se não recorrermos a fármacos antivirais, o nosso próprio sistema imunitário encarrega-se da tarefa; no entanto, é necessário tratar os sintomas. Na maior parte dos casos, basta um tratamento sintomático da febre, das dores musculares e das dores de cabeça. Este alívio sintomático permite levar uma vida relativamente normal e ativa enquanto o nosso sistema imunitário trata de eliminar o vírus. Tanto as contipações como a gripe são causadas por vírus e, como tal, os antibióticos são desnecessários. Os fármacos mais utilizados, tanto de forma exclusiva como em associação, são os analgésicos antipiréticos, os descongestionantes e os anti-histamínicos. Está demonstrado que as melhores opções são as associações para se evitar tomar medicamentos para cada sintoma, sendo mais cómodo e mais barato. Analgésicos antipiréticos: usam-se para aliviar a febre, a cor de cabeça, de garganta e o mal-estar geral. O mais utilizado é o paracetamol, pela sua eficácia e segurança, em doses de 500 mg e 1 grama. Também se pode usar Ibuprofeno ou Ácido Acetilsalicílico, mas, com menor frequência. Há que ter em atenção que o Ácido Acetilsalicílico está contraindicado para menores de 12 anos.

Descongestionantes: podem ser aplicados localmente, em forma de aerosol ou nebulizadores nasais, ou por via sistémica com formas orais. A sua ação prende-se pela vasoconstrição da mucosa nasal de forma a desinflamar e permitir respirar melhor. As formas orais têm uma ação menos intensa e mais lenta, porém, mais duradoura.

Anti-histamínicos: o motivo do seu uso nas associações destes medicamentos é a sua ação e alívio da rinorreia, diminuindo a quantidade de muco segregado. Um inconveniente, ou efeito secundário, que pode vir associado é a sonolência, mas pode também facilitar o repouso necessário.

Também se podem usar antitússicos, mucolíticos, expetorantes e antissépticos bucais. Estes são, essencialmente, usados como medicamentos singulares, sem associação com qualquer outro, sempre que sejam necessários.

De qualquer forma, consultar o seu médico ou farmacêutico antes pode ser necessário e aconselhável. Em casos concretos, reduzir o número de fármacos a tomar por um doente pode facilitar o cumprimento do tratamento.

8 – Medidas preventivas e paliativas

Lavar as mãos frequentemente. Proteger-se do frio e evitar mudanças bruscas de temperatura. Evitar ambientes saturados e com muita gente.

Usar lenços de papel, ao tossir ou espirrar, para evitar a propagação do vírus pelo ar. O descanso é imprescindível. Aproveite para ficar em casa e não sair da cama. Um bom descanso ajuda a que o sistema imunitário atue melhor, acelerando o processo de recuperação. Em repouso, o corpo dedica mais energia à recuperação. Beber líquidos abundantemente, pelo menos, 2 litros por dia. Fazer lavagens nasais com soro fisiológico ou água marinha para aliviar a congestão nasal. Fazer corretamente a medicação prescrita pelo médico e evitar a automedicação.

9 – Remédios naturais

Frutas cítricas: A vitamina C fortalece o sistema imunitário, ajuda a combater a gripe e a evitar complicações, como a pneumonia. A melhor forma de obter esta vitamina é através dos citrinos. Infusão de mel e limão: uma infusão quente de mel e limão ajuda a combater os sintomas da gripe. O mel é um expetorante natural, ajuda a eliminar a mucosidade e é útil para controlar e combater as infeções da garganta, graças às suas propriedades antisépticas. O limão tem vitamina C, é antiséptico e antipirético. Inalações de vapor de eucalipto: abre as vias respiratórias e alivia a irritação da garganta, com vapor de eucalipto, o qual tem propriedades expetorantes. Coloca-se água a ferver uns minutos com folhas de eucalipto; depois, faz-se as inalações, com respirações profundas do vapor libertado.

Líquidos quentes: um estudo da Universidade de Cardiff, em Inglaterra, afirma que “bebidas quentes proporcionam alívio imediato do fluxo nasal, tosse, espirros e irritação da garganta”.

Limpar o nariz com soluções salinas: segundo a Dra. Ann Mullen, da Associação de Educadores de Asma, irrigar o nariz com uma solução salina ajuda a limpar a mucosidade, melhorar a respiração e também ajuda a eliminar as substâncias alergénicas, assim como a combater as bactérias e vírus que se alojam no nariz.

10 – Homeopatia: o Oscillococcinum

Existem estudos que demonstram que o remédio homeopático Oscillococcinum encurta e ajuda a reduzir os sintomas da gripe. Segundo esses estudos, 63% dos pacientes que tomam este remédio melhoram claramente após as 48 horas.

Conclusão: é difícil libertarmo-nos da gripe todos os invernos, contudo, podemos prevenirmo-nos através da vacinação, evitando os contágios, tratando os sintomas, repousando e reforçando o nosso sistema imunitário.

