



**Proteja-se! Vacine-se!**



### **USF Arandis**

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha, s/n  
2560-253 Torres Vedras

**Telefone 261 336 373 /371**

**E-mail [arandis.usf@gmail.com](mailto:arandis.usf@gmail.com)**

**Facebook USF ARANDIS Torres Vedras**

**Site <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>**

Realizado por:  
Maria José Martins Barroso (IFEMGF)  
Atualizado por:  
João Lima



# **Gripe**



**2022**

## O que é a gripe?

⇒ **É uma doença viral que afeta predominantemente as vias respiratórias.**

## Sintomas?

### **Início súbito:**

- Mal estar geral**
- Febre alta**
- Dores musculares**
- Dores articulares**
- Dores de cabeça**
- Tosse seca**

## Gravidade?

**Doença de curta duração 3-4 dias. Sintomas de intensidade ligeira a moderada.**

**Evolução benigna.**

**Recuperação completa (1-2 semanas).**

### **IDOSOS/DOENTES CRÓNICOS**

**Recuperação pode ser mais longa.**

**Risco de complicações:**

**Pneumonia.**

**Descompensação da doença de base.**

## Tratamento?

### **TRATAMENTO É SINTOMÁTICO**

**Febre/dores → paracetamol**

**Obstrução nasal → soro fisiológico**

### **MEDIDAS GERAIS:**

**Fique em casa, em repouso.**

**Não se agasalhe demasiado.**

**Meça a temperatura regularmente.**

**Beba muitos líquidos.**

**Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.**

**Não tome antibióticos sem recomendação médica! Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura!**

**Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico!**

## Evitar a transmissão?

**Reduza, na medida do possível, o contacto com as pessoas.**

**Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível use toalhetes. Use lenços de papel de utilização única.**

**Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.**

## Vacinação?

**Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de complicações:**

**Pessoas >65 anos**

**Pessoas que tenham:**

**Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;**

**Diabetes em tratamento;**

**Outras doenças que diminuem a resistência às infeções.**

**Grávidas.**

**Todos os anos surgem novos vírus para os quais as pessoas não têm imunidade, logo a vacinação deve ser anual.**