

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**

# Proteção contra a gripe: Folha informativa para pessoas com doença crónica e/ou com mais de 65 anos

## Evitar a gripe e as suas complicações — vacina da gripe

### Sofre de alguma doença crónica? E/ou tem idade igual ou superior a 65 anos?

Se sim, aconselhamo-lo a tomar a vacina da gripe sazonal, uma vez que tem risco elevado de sofrer de uma complicação da gripe. Para sua proteção, também recomendamos a vacina às pessoas do seu círculo, designadamente familiares e pessoas de contacto próximo.

Uma gripe nem sempre é inofensiva. Pelo contrário. Por vezes, resulta em complicações graves, que podem remeter ao próprio vírus da gripe ou a uma infeção bacteriana.

Complicações frequentes associadas a uma gripe são: inflamações nas vias aéreas superiores, inflamação do ouvido médio, inflamação pulmonar.

Outras complicações raras são: inflamação da pleura, inflamação do miocárdio, doenças neurológicas, inclusive encefalite.

Em pessoas que sofram de doença crónica, uma gripe pode, em certos casos, intensificar os sintomas da doença existente.

A melhor proteção contra a gripe é a vacinação. Esta tem de ser reforçada anualmente, uma vez que os vírus da gripe mudam constantemente, obrigando a adaptar a vacina todos os anos.

### Com que doenças crónicas faz sentido tomar a vacina da gripe?

Além das pessoas com mais de 65 anos, recomenda-se a vacina a crianças a partir dos seis meses, bem como a jovens e adultos com as seguintes doenças crónicas:

- Doenças crónicas dos órgãos respiratórios (inclusive asma e doença pulmonar obstrutiva crónica [COPD])
- Doenças cardiovasculares ou do sistema circulatório
- Doenças hepáticas ou renais
- Doenças metabólicas, como a diabetes
- Doenças neurológicas crónicas, como p. ex., Parkinson
- Imunodeficiências inatas ou adquiridas
- Infeção por VIH

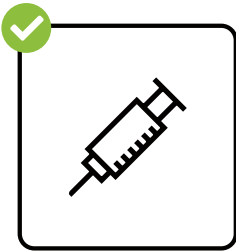
### E quando se trata de cancro?

A gripe pode ser particularmente perigosa para pessoas com cancro. A vacinação pode em muitos casos prevenir ou atenuar uma gripe. Fale com o seu médico para saber se é aconselhável tomar a vacina da gripe ou se existem contra-indicações médicas.

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**

Estas regras  
de higiene e  
conduta protegem-  
nos também de  
outros vírus.

# Proteção contra a gripe: Regras de higiene e conduta

**Tomar a vacina da gripe.**

O método mais eficaz e simples para se proteger de uma gripe é tomar a vacina anual no outono. Esta é-lhe especialmente recomendada se tiver risco elevado de complicações decorrentes de uma gripe ou se tiver contacto direto profissional ou pessoal com pessoas com risco elevado deste tipo de complicações.

**Lavar meticulosamente as mãos.**

Lave regular e meticulosamente as mãos com água e sabonete, por exemplo, quando chega a casa, depois de se assoar, espirrar ou tossir e antes de comer ou preparar uma refeição.

**Tossir e espirrar para um lenço ou a parte interna do cotovelo.**

Quando tossir ou espirrar, tape a boca e o nariz com um lenço de papel. Deite fora o lenço depois de utilizá-lo. Lave de seguida as mãos com água e sabonete. Se não tiver um lenço de papel à mão, tussa e espirre para a parte interna do cotovelo.

**Manter a distância ou usar máscara.**

Enquanto medida preventiva contra a COVID-19, recomenda-se atualmente o uso da máscara em determinadas situações do dia-a-dia, por exemplo, quando não for possível manter a distância de 1,5 m em relação a outras pessoas ou não haja nenhuma forma física de proteção. Neste caso, as recomendações de proteção contra a COVID-19 podem ajudar a reduzir a transmissão da gripe e de outros agentes patogénicos.

**Ficar em casa se surgirem sintomas.**

Se tiver sintomas de gripe (como calafrios, febre, mal-estar, dores de garganta, tosse, dores musculares e articulares), fique em casa ou vá logo que possível do trabalho, da escola, etc. para casa. Os seus sintomas podem também estar associados à doença COVID-19. Faça uma avaliação do risco de infeção com COVID-19 em [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) ou ligue a um médico para se informar de como deve agir. Faça logo que possível um teste ao novo coronavírus quando a avaliação do risco ou o seu médico o recomendarem.

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**

# Proteção contra a gripe: Folha informativa para familiares e pessoas de contacto próximo de pessoas com risco elevado de complicações da gripe

## A sua vacina também protege os que o rodeiam

### Em que casos faz sentido tomar a vacina da gripe?

Ao proteger-se da gripe através de uma vacina enquanto familiar ou pessoa de contacto próximo, está também a proteger indiretamente as pessoas do seu círculo com risco elevado de complicações da gripe.

Recomenda-se a vacina da gripe a todas as pessoas que, no plano profissional ou pessoal, estabeleçam um contacto direto e periódico com pessoas com elevado risco de complicações da gripe.

Têm risco elevado de complicações da gripe:

- Pessoas com mais de 65 anos
- Mulheres grávidas e mulheres que tenham tido um parto nas últimas quatro semanas
- Bebés prematuros (nos primeiros dois invernos após o nascimento)
- Lactentes com menos de seis meses
- Pessoas com uma das seguintes doenças crónicas:
  - Doenças crónicas dos órgãos respiratórios (inclusive asma e doença pulmonar obstrutiva crónica [COPD])
  - Doenças cardiovasculares ou do sistema circulatório
  - Doenças hepáticas ou renais
  - Doenças metabólicas, como a diabetes
  - Doenças neurológicas crónicas, como p. ex., Parkinson
  - Imunodeficiências inatas ou adquiridas
  - Infecção por VIH
  - Cancro
- Doentes em lares de terceira idade e em centros para pessoas com doenças crónicas

### Quem são os «familiares e pessoas de contacto próximo»?

«Familiares e pessoas de contacto próximo» são todos aqueles que vivem ou trabalham com pessoas com risco elevado de complicações da gripe ou que mantenham com elas um contacto regular.

Fazem parte deste grupo todos os médicos e enfermeiros, prestadores de cuidados paramédicos, bem como colaboradores de creches, centros de dia e lares de terceira idade. Incluem-se igualmente as crianças a partir dos seis meses e os jovens que mantenham um contacto regular com pessoas com risco elevado de complicações da gripe (p. ex., pais, irmãos ou avós).

Os contactos casuais no dia-a-dia (nos transportes públicos, nas compras, etc.) não contam como «pessoas de contacto próximo». Contudo, qualquer pessoa que por motivos pessoais e/ou profissionais queira diminuir o risco de uma gripe, pode igualmente ponderar a vacinação.

### Uma forte mensagem de solidariedade

As pessoas com risco elevado de complicações da gripe estão menos aptas a protegerem-se contra uma gripe – por exemplo, por o seu sistema imunitário não responder tão bem à vacina. Quem tomar a vacina, estará não só a proteger-se, como também os seus familiares e pessoas próximas.

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**

# Proteção contra a gripe: Folha informativa para mulheres grávidas

## Tudo o que precisa de saber sobre a proteção contra a gripe durante a gravidez

### Quão grave é uma gripe durante a gravidez?

As mulheres grávidas, comparativamente às outras, desenvolvem com mais frequência complicações associadas a uma gripe, como p. ex., uma inflamação pulmonar, sobretudo na segunda metade da gravidez. A gripe da mãe aumenta a probabilidade de complicações na gravidez e no parto, de nascimentos prematuros e de atrasos no crescimento da criança. Os lactentes têm ainda um risco significativamente maior de contrair uma gripe grave nos primeiros meses de vida.

### Como e quando devo proteger-me?

O Serviço Federal da Saúde Pública (BAG) recomenda a vacina da gripe a todas as mulheres grávidas e a todas as que tenham tido um parto nas últimas quatro semanas. O período de vacinação decorre desde meados de outubro até ao início da vaga de gripe. Na Suíça, a vaga de gripe normalmente não começa antes do fim de dezembro, mas sim em janeiro.

### Porque me devo vacinar?

#### Ao fazê-lo, protejo também o meu filho?

A vacina previne a gripe e as complicações que surgem com mais frequência, sobretudo durante a gravidez. A vacinação da mulher grávida contra a gripe não aumenta só as suas próprias defesas: os anticorpos da mãe podem também proteger o recém-nascido de uma gripe durante várias semanas após o nascimento. Os lactentes de mães que foram vacinadas durante a gravidez adoecem com menos frequência, sendo mais raramente hospitalizados nos primeiros meses de vida devido à gripe. Isto é particularmente importante, uma vez que os lactentes com menos de seis meses não podem ser vacinados, tendo por isso um risco maior de adoecer com gripe.

### Quão segura é a vacina durante a gravidez?

A vacina da gripe é segura durante toda a gravidez e não tem quaisquer efeitos nocivos sobre o feto. As vacinas da gripe recomendadas para grávidas são inativadas, ou seja, não contêm vírus replicáveis, mas sim proteínas superficiais. Não se conhece nenhum efeito nocivo sobre o decurso da gravidez, o desenvolvimento do feto, o momento do nascimento ou o decurso do parto, nem sobre o período de amamentação. A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Sociedade Suíça de Ginecologia e Obstetrícia (SSGO) também recomendam a vacina da gripe a todas as mulheres grávidas.

### Que efeitos secundários podem surgir?

Após a toma da vacina, pode ocorrer dor e vermelhidão no local da injeção. São efeitos secundários raros o aumento da temperatura, dores musculares ou um ligeiro mal-estar. Regra geral, estes efeitos secundários são inofensivos e diminuem ao fim de poucos dias. Em casos muito raros, podem ocorrer eczemas, edemas ou, em caso de alergia, dificuldades respiratórias ou uma reação alérgica súbita (choque anafilático). Contudo, é certo que: o risco de desenvolver complicações graves associadas a uma gripe é muito maior que a probabilidade de ocorrência de efeitos secundários após a toma da vacina. Os possíveis efeitos secundários da gripe enumerados acima são tão frequentes em mulheres grávidas como em qualquer outra pessoa.

### Quem assume os custos?

Os custos da vacinação estão cobertos pelo seguro de saúde obrigatório, desde que a franquia já tenha sido atingida.