

## **Pneumonia, uma infecção a evitar**



Com o inverno, é frequente o surgir de doenças respiratórias, onde se inclui a Pneumonia. Esta é uma doença pulmonar aguda de causa infecciosa, que pode ser bacteriana ou vírica. Existem vários tipos de pneumonia, mas a mais frequente é a pneumonia pneumocócica.

Os sintomas podem variar em função da agressividade do micro-organismo envolvido e do estado da pessoa afetada. Os sintomas mais comuns são febre alta, tosse com expectoração amarelada ou esverdeada, calafrios, falta de ar ou dificuldade em respirar e dores musculares.

Existem alguns grupos de risco, mais vulneráveis à doença:

- Idosos com mais de 65 anos;
- Pessoas a frequentar ou a residir em lares ou instituições similares;
- Pessoas com doenças crónicas (do foro respiratório, cardiovascular, hepático, renal...);
- Prestadores de cuidados de saúde;
- Pessoas que convivam com doentes de risco;
- Pessoas com a imunidade deprimida;
- Com doença neoplásica ativa ou VIH/SIDA;
- Com imunodeficiência iatrogénica, isto é, provocada por tratamentos, como quimioterapia e radioterapia;

O inverno é a estação do ano em que são registados mais casos de pneumonia. O tempo frio, a chuva e a humidade podem provocar inflamações nas vias respiratórias, que se tornam mais suscetíveis à infeção. Portanto, é fundamental ter alguns cuidados, de modo a prevenir a pneumonia:

1. Vacine os seus filhos. A vacina contra infeções por *Streptococcus pneumoniae* (pneumococo) está incluída no Plano Nacional de Vacinação. Informe-se com o seu Médico e Enfermeiro de família ou Pediatra.
2. Tome as vacinas que lhe são recomendadas:
  - Vacina pneumocócica;
  - Vacina contra a gripe para evitar a infeção pelo vírus da gripe, e assim diminuir o risco de pneumonia e suas complicações.
3. Controle bem a sua doença crónica para evitar agudizações/internamentos.
4. Lave frequentemente as mãos.
5. Evite estar perto de pessoas com evidências de infeção, como tosse e expetoração.
6. Adote estilos de vida saudáveis, como não fumar, ter uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico e respeitar os períodos de sono, de modo a favorecer uma boa imunidade.
7. Evite ambientes muito frios, muito secos ou muito húmidos, assim como ambientes com má ventilação, sobrepovoados ou poluídos, que podem favorecer a transmissão de agentes infecciosos.
8. Areje diariamente os locais onde reside e trabalha.

**Fiquem atentos em benefício da saúde, um conselho da UCC Felgueiras.**

**Enfermeiros Carla Costa, Cláudia Pinto e Joaquim Lopes**

