

A sua vitalidade  
em primeiro  
lugar

• Dieta  
anti-colesterol  
página 40

• O que é CLA  
página 43

• Chás que  
emagrecem  
página 46

Leia sempre:

• Avanços da  
Medicina  
página 39

• Farmácia  
Natural:  
*Dores  
musculares*  
página 44

• Palavra de  
especialista  
página 50

Saúde

# Gripe A

Originada por um novo subtipo do vírus da gripe, o H1N1, transmissível entre os seres humanos, possui sintomas semelhantes aos da gripe sazonal. Apesar de apresentar a imagem de uma gripe vulgar, a Gripe A está em grande crescimento e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), já é considerada uma pandemia.

Por Sandrina Rodrigues  
Designer: Karen Bazzo

A Gripe A é uma doença respiratória, que contém genes das variantes humana, suína e aviária. Teve início no México e Estados Unidos com o nome de Gripe Suína e tem vindo a espalhar-se pelo mundo, atingindo no momento, mais de 70 países. A taxa de mortalidade é, até à data, baixa. De acordo com o comunicado do Ministério da Saúde, a 19 de Julho, está confirmado em Portugal desde o início de maio, um total de 140 casos da nova gripe.

## Como se TRANSMITE?

O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa.

Quando alguém contaminado tosse ou espirra, liberta gotículas infectadas que se espalham rapidamente, podendo ficar alojadas sobre as superfícies, nas próprias mãos ou dispersas no ar, de forma activa de duas até oito horas.

## Sintomas

Os sintomas são semelhantes aos da gripe comum. Os doentes apresentam febre superior a 38°C, tosse, nariz entupido, dor de garganta e corrimento nasal. Mas também podem aparecer outros sintomas como dores musculares, dor de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos e diarreia.

## Como TRATAR?

O H1N1 é tratado com analgésicos, antibióticos, repouso e a ingestão de muitos líquidos. O vírus é sensível aos medicamentos antivirais, como o tão conhecido Tamiflu, que só deve ser usado com autorização médica. As vacinas estão sendo produzidas, porém, ainda não existe uma que proteja os humanos do novo vírus.

## ALIMENTAÇÃO cuidada

Em tempo de Gripe A, uma alimentação saudável é essencial para fortalecer o sistema imunitário. O primeiro passo a seguir é a hidratação, assim refere Dra. Madalena Muñoz, nutricionista, que deixa pequenas dicas: *"cozinhe com muita água, e beba líquido sufi-*

*ciente para que a urina seja abundante, clara e sem odores fortes. Com febre, mesmo que não haja sede, as mulheres devem ingerir cerca de 3 litros de água e os homens, 4 litros"*.

Para além da água, a especialista fala da importância das refeições ricas em vegetais, devido às propriedades fortificantes para o sistema imunitário, aconselhando a *"comer 50% do almoço e jantar com legumes, sopas e saladas, e comer 3 peças de fruta ricas em vitamina C e antioxidantes por dia"*.

É imprescindível ainda comer várias vezes ao dia e em pequenas quantidades. Dra. Madalena Muñoz chama a atenção para a ingestão diária e equilibrada de calorias, minerais, antioxidantes, vitaminas e gordura suficiente.

## HIGIENE e segurança alimentar

Para além das recomendações nutricionais, Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista, lembra da importância da higiene no momento da preparação e no servir das refeições. De acordo com a especialista, a boa higienização e a segurança alimentar rigorosa são essenciais em todo o tipo de vírus. *"É preciso obedecer a algumas regras: lavar as mãos e antebraços com água e sabão bactericida, enxaguar em água corrente e secar com papel descartável, manter os cabelos apanhados e cobertos, as unhas curtas e limpas; não*

Fotos: Jupiterimages/Other Images

## Como DIMINUIR o risco de CONTÁGIO!

- › Evite o contacto directo e próximo com pessoas que aparentam ter a doença;
- › Evite ambientes públicos fechados e pouco arejados;
- › Mantenha a boca e o nariz tapados com um lenço quando tossir ou espirrar;
- › Utilize lenços de papel descartáveis;
- › Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto directo com as mãos, como as mesas de trabalho, teclados e ratos de computadores, maçanetas e puxadores das janelas;
- › Lave com frequência as mãos com água e sabão em abundância, esfregando-as por 20 segundos;
- › Perante a impossibilidade de lavar frequentemente as mãos, use toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas, à venda em espaços comerciais e farmácias;
- › O vírus não é transmitido pela ingestão de alimentos, por isso, não se deve preocupar com a carne de porco nem com os seus derivados.



tossir ou espirrar sobre os alimentos; lavar as mãos antes de manipular os alimentos e sempre depois de usar o WC, tossir, espirrar, tocar no rosto, no lixo, em embalagens, em alimentos crus e em dinheiro; lavar as mesas e bancadas de trabalho com água e sabão e depois de secas, passar álcool 70%", orienta a profissional.

## Grupos de RISCO

De acordo com a Direcção-Geral de Saúde (DGS), o vírus tem infectado, sobretudo, adultos, com idades entre 20 e 40 anos. No entanto, existem grupos de risco, que apresentam um maior perigo perante a doença, são eles:

- **Crianças com menos de 5 anos:** um grupo frágil, pois as suas defesas naturais ainda se encontram em desenvolvimento. O contacto directo com pessoas que tenham o vírus, através da fala, tosse, espirros e dos tão comuns beijos, ou indirectamente, através de objectos como brinquedos ou chupetas, pode ser alvo de contágio. É sempre necessária precaução. Para isso, deve-se manter a criança em vigilância e reforçar as medidas de higiene, como a lavagem frequente das mãos e dos brinquedos.

- **Idosos com idade superior a 65 anos:** apesar de, até esta data, os idosos serem o grupo em minoria infectado pelo vírus H1N1, não significa que sejam imunes à doença. Este grupo apresenta uma diminuição das defesas naturais do organismo, podendo estar mais propício à infecção por parte do H1N1 e a consequentes complicações.

- **Doentes crónicos:** pessoas que apresentam complicações cardiovasculares, asmáticas, renais, hepáticas, hematológicas e diabéticas correm mais risco, pois as doenças crónicas ajudam à infecção, cujo sistema imunitário pode ser muito frágil.

- **Grávidas, que apresentam também um sistema imunitário mais fragilizado:** semelhante a outras doenças, também este vírus traz complicações que levam a pneumonias, dificuldades respiratórias e desidratação. Devem adoptar uma higiene excepcionalmente correcta e frequente, evitar multidões e espaços fechados com pouca ventilação.

- **Mulheres em fase de amamentação:** as mães infectadas podem e devem continuar a amamentar, pois o leite materno é essencial para fortalecer o sistema imunitário do bebé. Porém, devem evitar espirrar ou tossir perto do bebé, lavar sempre muito bem as mãos antes de pegar a criança e de iniciar a amamentação.

- **Portadores de HIV:** são pessoas que apresentam menor capacidade de resistência a todo o tipo de doenças respiratórias, facilitando o desenvolvimento de pneumonia, perante caso de vírus.

## PANDEMIA do Século XXI?

A verdade é que o surto da gripe A, provocada por este novo vírus H1N1 é já considerado uma pandemia. De acordo com a OMS, o alerta de pandemia da doença está no sexto nível desde o dia 11 de Junho de 2009. Não significando, propriamente, a fatalidade por parte da doença, mas sim o acréscimo do número de casos e a sua dispersão a nível mundial.

