



CAMPANHA DE VACINAÇÃO PRESTES A COMEÇAR



A campanha de vacinação contra o vírus H1N1, que **arranca no dia 26 de Outubro**, vai contar com 49 mil vacinas, as quais serão administradas aos grupos prioritários, nomeadamente os profissionais de saúde considerados "difícilmente substituíveis" e as grávidas "no segundo e terceiro trimestre de gravidez e com patologias graves associadas".

Outro grupo considerado prioritário é o dos profissionais que desempenhem "actividades essenciais", como funcionários de empresas que fornecem serviços de gás, electricidade, comunicações, segurança, saneamento e, também, os da comunicação social.

As primeiras vacinas chegaram a Portugal a 12 de Outubro, estando previsto que as entregas serão faseadas e em proporção à encomenda total realizada. O Bastonário da Ordem dos Médicos, já afirmou que em relação ao plano de vacinação contra o vírus H1N1, definido pelo Ministério da Saúde, "está tudo dentro do que era previsto" e conforme aos "consensos internacionais".

A Direcção-Geral da Saúde (DGS) Já emitiu uma circular identificando os grupos alvo prioritários na administração das vacinas, informando que a prescrição da vacina deve ser criteriosa e prioritariamente para as pessoas que mais dela beneficiam, ou seja:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com mais de 6 meses de idade;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (lares de idosos, designadamente);

Informa também a DGS que as vacinas são inactivadas e estão licenciadas para administração a partir dos 6 meses de idade, à excepção de uma marca comercial (Fluad, licenciada para administração a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos). Em crianças até aos 8 anos que não tenham sido previamente vacinadas, será necessário administrar uma segunda dose da vacina, após um intervalo de, pelo menos, 4 semanas.

A lista das vacinas licenciadas e comercializadas em Portugal para 2009/2010 já foi apresentada. No nosso país serão comercializadas: Chiroflu, Fluad, Fluarix, Inflexal, Inluvac, Istivac e Istivac Infantil. Os Resumos das Características do Medicamento (RCM) e os Folhetos Informativos (FI) destas vacinas estão disponíveis no portal do INFARMED para consulta.

Em termos de contra-indicações e precauções o alerta feito vai para historial de antecedentes de uma reacção grave a uma dose anterior da vacina; antecedentes de reacção anafiláctica a qualquer dos componentes da vacina, nomeadamente aos excipientes ou às proteínas do ovo; antecedentes de Síndrome de Guillain-Barré nas 6 semanas seguintes a uma dose anterior da vacina (considerado contra-indicação relativa).

A DGS informa ainda que a decisão de vacinar deverá ser ponderada caso a caso e que deverá ser efectuado o registo rigoroso da vacinação efectuada. Os profissionais de saúde que detectem a ocorrência de surtos de gripe, principalmente em instituições, têm também o dever de comunicá-los (de imediato) à respectiva Autoridade de Saúde.



FORMAÇÃO UMA NOVA ARMA NO COMBATE À GRIPE A

Várias são as empresas e particulares que têm recorrido a Seminários, Workshops ou Acções de Formação sobre a Prevenção da Gripe A, para a obtenção de informação fidedigna sobre os comportamentos adequados a adoptar face à actual situação de pandemia.

Constata-se que, apesar do cepticismo inicialmente sentido, a Formação e Informação se tem mostrado uma ferramenta crucial na prevenção e combate à Gripe A (H1N1).



De acordo com os nossos registos, quem procura formação são essencialmente as grandes empresas que, devido ao maior risco de contágio, necessitam prevenir de modo mais eficaz a possibilidade de infecção; e alguns particulares, sobretudo aqueles que pertencem a um grupo de risco, ou têm um familiar directo que pertence.

Para além de ser uma mais-valia na prevenção da contaminação pelo vírus H1N1, a formação nesta área tem também facilitado a Implementação dos Planos de Contingência nas empresas. Observámos, que após a realização de formação, os funcionários não só compreendem melhor a necessidade da existência do Plano Contingência, como se sentem mais motivados em participar na sua execução e são mais eficazes a fazê-lo.

Verifica-se pois, que a Formação viabiliza a tomada dos comportamentos adequados à prevenção da Gripe A, quer a nível individual quer a nível organizacional. E que uma formação apropriada vem permitir compreender os mecanismos da Gripe A, como funciona o vírus H1N1, quais os traços distintivos e como adequar os comportamentos face à situação de pandemia. Saber como agir pode evitar o encerramento das empresas bem como a (desnecessária) sobrelotação das Urgências Hospitalares e/ou Centros de Saúde.

Contudo, verificamos (também) que é ainda numerosa a quantidade de pessoas que continua a fazer resistência passiva e a pensar: **"Formação para quê? Já sei tudo o que preciso saber!"**

Mas sabe realmente? Pode, em consciência, afirmar que possui os conhecimentos necessários para prevenir eficazmente o contágio da Gripe A?

Apresentamos-lhe um pequeno desafio: em baixo pode encontrar algumas das questões que são abordadas e respondidas na nossa Acção de Formação, veja a quantas perguntas consegue responder correctamente.

- O que é a Gripe A?
- Sabe o que distingue a Gripe A da Constipação ou da Gripe Sazonal?
- Como se transmite a Gripe A?
- Qual é o período de incubação do vírus H1N1?
- Quais são os locais de maior risco de contágio?
- O que fazer se suspeitar que contraiu o vírus da Gripe A?
- Como é feito o diagnóstico?
- Qual é o tratamento?
- Os antivíricos podem ser usados de forma preventiva?
- Como se pode evitar o contágio?
- Qual a importância de lavar as mãos e fazê-lo bem?
- Quais são as indicações da Organização Mundial da Saúde quanto ao uso das máscaras?



- O que são as SABA e quando devem ser utilizadas?
- A vacinação é mesmo eficaz?
- Quem deve ser vacinado?
- Quais são os grupos de risco e porque razão são considerados grupos de risco?
- Se tiver confirmação de que está com Gripe A o que deve fazer?
- Sabe onde encontrar um SAG e como funciona?

Se não conseguiu responder, objectivamente, a 3 destas questões, recomendamos que faça o mais acertado: Forme-se. Informe-se. Previna-se! Lembre-se que, com a facilidade de contágio deste vírus, ao proteger-se a si, está também a proteger os que o rodeiam.

Estas questões são importantes. Estar bem informado, e saber como agir no momento certo, pode fazer toda a diferença.

INFLUÊNCIA DO VÍRUS H1N1 NA GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO



As mulheres grávidas podem ter complicações graves com a gripe A, tal como acontece com a gripe sazonal, mas não têm mais probabilidades de contrair esta infecção. "A taxa de aborto espontâneo é três vezes maior nas grávidas que contraem gripe no primeiro trimestre de gestação, devendo estas evitar contactos que potenciem a infecção", defende o presidente da Sociedade Portuguesa de Obstetrícia e Medicina Materno-Fetal.

Luís Graça, que é também director do serviço de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital de Santa Maria, refere ainda que o grande risco da gripe - sazonal ou A - na grávida ocorre nas primeiras 12 semanas de gestação, quando o risco de aborto espontâneo é três vezes maior. Neste período não é ainda recomendada a vacinação, mas a partir do primeiro trimestre "todas as grávidas devem ser vacinadas" contra o H1N1, defendeu o especialista.

A vacinação das grávidas deverá começar após 26 de Outubro, data em que está previsto iniciar a campanha de vacinação contra o vírus H1N1, que será realizada nos centros de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Entretanto, como ainda não existe vacina, **as gestantes devem ter alguns cuidados, apostar na prevenção e seguir os conselhos gerais para evitar a propagação do vírus.** A saber:

- Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel sempre que tossir, espirrar ou alguém o fizer perto de si. Depois, deitar o lenço no lixo;
- Lavar frequentemente as mãos com água quente e sabão, durante 15 a 20 segundos, especialmente após espirrar ou tossir. Se higienizar as mãos com uma solução anti-séptica de base alcoólica, não adicionar água e espalhar até evaporar ou secar;
- Evitar ambientes fechados e com muitas pessoas;
- Em ambientes muito movimentados, evitar tocar nos olhos, nariz e boca, antes de lavar as mãos, pois o vírus também se propaga deste modo;
- Reduzir as saídas e evitar o contacto com pessoas doentes;
- Se necessitar contactar com um doente, e se for aconselhado, usar (correctamente) uma máscara facial.

Se estiverem próximo de alguém infectado, ou em tratamento por exposição ao vírus da Gripe A, devem contactar a Linha Saúde 24 - **808 24 24 24** e esclarecer se precisam de tratamento para reduzir as hipóteses de adoecer. Nesta fase é muito importante que prestem atenção especial ao (vosso) corpo e



ao que estão a sentir. Se sentirem sintomas ligeiros de gripe, devem permanecer em casa e limitar ao máximo o contacto com outras pessoas.

No tratamento da gripe é especialmente importante, para a saúde do bebé, manter a temperatura nos valores habituais. O fármaco mais indicado para ser administrado durante a gravidez é o Paracetamol. A gestante deve também beber bastante água ou outros líquidos, desde que pouco açucarados. Apesar de não estarem descritas complicações na grávida ou no feto, os antivirais como o Tamiflu ou Relenza só devem ser administrados com prescrição médica.

Os **cuidados a ter caso em situação de amamentação** são algo diferentes. Mesmo que tenha contraído Gripe A, a amamentação não deve ser suspensa. Como as mães produzem anticorpos para combater as infecções, o leite é adequado para neutralizá-las no bebé. O aleitamento ajuda também a desenvolver a capacidade do bebé para se defender de infecções respiratórias. O que se deve fazer é, durante o período de contágio, extrair o leite e pedir a alguém, não doente, para o dar ao bebé.

Caso não tenha alguém a quem solicitar ajuda para cuidar ou alimentar o bebé, devem ser tomados os seguintes cuidados:

- Evitar tossir ou espirrar a menos de 1 metro do bebé ou para a sua face;
- Proteger o nariz e a boca com um lenço quando tossir ou espirrar e, depois, lavar sempre as mãos muito cuidadosamente;
- Utilizar uma máscara quando cuidar do bebé, substituindo-a quando a sentir húmida;
- Para retirar a máscara, toque apenas nos atilhos ou elásticos e não na frente (caso contrário, deve desinfetar cuidadosamente as mãos antes de voltar tocar no bebé).

Mesmo a tomar medicamentos para prevenir ou tratar a gripe, não necessita parar de amamentar, pois aqueles não têm contra-indicações.

Outros cuidados a ter são: lavar as mãos com maior frequência, com água e sabão, durante 15 a 20 segundos, ou com uma solução alcoólica, manter o bebé afastado de pessoas doentes, não permanecer com o bebé em locais sobre-lotados e pouco arejados, e limitar ao máximo a troca de brinquedos com outras crianças.

Em caso de dúvidas deve contactar a Linha Saúde 24 - **808 24 24 24** - ou buscar informação junto do seu médico assistente.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPO DE GRIPE



A Comissão Europeia, responsável pela Agricultura e pelo Desenvolvimento Rural, **Mariann Fischer Boel**, lançou no passado dia 28 de Setembro, uma nova "Campanha Alimentação Saudável" que visa promover hábitos saudáveis e uma dieta equilibrada sobretudo entre as crianças. No plano Nacional, a importância de uma alimentação saudável para reforçar o sistema imunitário em tempo de gripe foi este mês enfatizada por Alexandra Bento, presidente da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) no âmbito de um **curso sobre "Precauções alimentares em tempo de gripe"**.



Alexandra Bento declarou à agência Lusa que as frutas e legumes, ricos em vitaminas e minerais, funcionam como "elementos activadores do sistema imunitário" e que uma "alimentação saudável e equilibrada contribui para um aumento das defesas do organismo, factor extremamente importante em altura de gripe".

No actual cenário de gripe, a nutricionista defende que "para suportar melhor a doença" se deve ter um cuidado especial com a hidratação, não só ingerindo água, mas sobretudo sumos, tisanas, leite e/ou iogurtes, fruta e sopas (preferencialmente de hortaliças e legumes), por estes terem um valor nutricional enriquecido.

Para além do papel da alimentação saudável no combate à gripe, durante o curso foram também transmitidos alguns conselhos sobre como estar preparado para uma situação de gripe, a qual pode obrigar a uma estadia em casa sem a possibilidade de se sair para comprar alimentos.

Por esta razão, a Presidente da APN aconselha a "adquirir alimentos suficientes pelo menos para uma semana, mas que nos garantam saúde e reforço das defesas do organismo. Em todo este processo é imprescindível não descuidar os cuidados de higiene e segurança alimentar, pela sua importância na prevenção da ocorrência de certas situações, como a própria gripe".

Os principais cuidados a ter com a alimentação em tempo de Gripe são:

Beber muita água. Sempre que tiver sede e mesmo que não tenha! Em situação de febre, a ingestão deve ser superior a 3,7 litros para homens e 2,7 litros para mulheres, ou seja, cerca de 16 e 12 copos por dia, respectivamente.

Confiar em alimentos saudáveis e não em vitaminas.

Deve abastecer a dispensa com alimentos saudáveis que são muito mais eficazes do que os suplementos para a prevenção da gripe. Através dos alimentos conseguimos todo um pacote nutricional, por exemplo, comer uma laranja é melhor do que tomar vitamina C porque a laranja oferece todo um conjunto de nutrientes extra como magnésio, potássio, vitamina B6 e flavonóides, ricos em antioxidantes.



O sistema imunitário protege-nos das infecções virais, e os alimentos que comemos têm um impacto muito significativo na sua capacidade de combater vírus como o da gripe. A razão para os frutos e vegetais serem melhores para o sistema imunitário é precisamente porque também contêm vitaminas A e E, tal como os flavonóides que trabalham em conjunto com a vitamina C para tornar o sistema imunitário, e todo o corpo, saudável.

Aumentar a ingestão de frutas e vegetais. Deve certificar-se que as frutas e legumes fazem parte de todas as suas refeições. No Inverno, as pessoas tendem a consumir menos frutos/vegetais, o que é precisamente o contrário daquilo que devem fazer. Toda a gente deve ingerir pelo menos 5 doses de frutos e legumes, por dia, de modo a obter as vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes que necessita - tudo o que precisamos para um sistema imunitário forte e saudável.

Manter uma dieta saudável. Enquanto se foca em manter, ou aumentar, a quantidade de fruta e legumes que ingere, não se esqueça de complementar com outros alimentos saudáveis que o seu sistema imunitário necessita. Deve fazer uma dieta equilibrada incluindo carnes magras, peixe, legumes, lacticínios magros, cereais e frutos secos, apenas deste modo estará a fornecer ao seu organismo tudo o que necessita para possuir um sistema imunitário forte.

Fontes proteicas como carnes magras, lacticínios, ovos e legumes são especialmente importantes porque fornecem os aminoácidos que o corpo precisa para construir os componentes do sistema imunitário. As carnes magras também contêm ferro e zinco; a deficiência nestes minerais pode causar uma quebra no sistema imunitário.

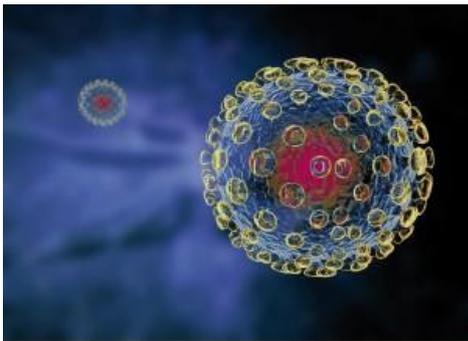
Evitar comida pouco saudável é muito importante!



Mas uma alimentação saudável é só parte da solução, para prevenir as gripes não deve descurar a **higienização das mãos**, várias vezes ao dia, sobretudo antes de preparar as refeições, depois de mexer em carnes cruas e antes de servir os alimentos. Certifique-se que toda a gente à mesa segue as mesmas práticas de higiene; **deve descansar**, hoje em dia, a maioria das crianças e adultos não dorme o suficiente. Quando o corpo não descansa o suficiente, existem maiores probabilidades de adoecer; e deve também **fazer exercício físico**. Existem fortes indicadores que dizem que quem pratica desporto adoecer com menor frequência e quando adoecer o corpo reage com maior eficácia. O exercício é importante durante todo o ano, mesmo durante o inverno.

E se ficar doente? Uma alimentação saudável e nutrição eficaz é também muito importante se contrair o vírus H1N1, ou mesmo uma gripe comum. Mesmo que fique doente e perca o apetite, precisa alimentar-se o melhor possível e sempre que possa. Tente três refeições diárias por dia, e não se esqueça das frutas e legumes. É fundamental ir buscar a energia que precisa para a recuperação, já que o seu corpo está a esforçar-se ao máximo para melhorar. Voltamos a referir a importância de prevenir a desidratação. Beba muitos fluidos ao longo do dia, preferencialmente água e sumos com 100% fruta. Lembre-se que com um sistema imunitário forte, o seu corpo conseguirá combater os vírus com maior rapidez e eficácia.

PLANO DE CONTINGÊNCIA: como avaliar do risco de exposição ocupacional ao vírus da gripe e manter a actividade da sua empresa?



O Plano de Contingência consiste num conjunto de medidas e acções que deverão ser aplicadas oportunamente, de modo articulado, em cada fase da evolução da pandemia da gripe.

O que se pretende com a implementação de um Plano de Contingência é assegurar o funcionamento da empresa e a prestação dos serviços aos seus clientes, apesar do absentismo laboral esperado durante o período de maior expressão da pandemia.

Estabelece a Direcção-Geral da Saúde que cabe à entidade empregadora desenvolver um Plano de Contingência para a empresa (tendo em atenção os documentos da Direcção-Geral da Saúde elaborados no âmbito da Saúde Ocupacional e do Plano de Contingência da Gripe), **bem como promover a formação e informação dos seus funcionários** no que diz respeito a informação geral sobre a Prevenção da Gripe.

Na concepção de um Plano de Contingência, deve-se:

- Designar um coordenador e respectiva equipa operativa;
- Definir a cadeia de comando e controlo e os princípios orientadores;
- Identificar as actividades essenciais e prioritárias;
- Prever o impacto que os diferentes níveis de absentismo terão nas actividades atrás identificadas, bem como na produção de bens ou serviços daí decorrentes;
- Definir os recursos humanos mínimos para cada uma das áreas prioritárias e assegurar linhas de substituição, adequadamente formadas e treinadas para o desempenho dessas funções (incluindo aposentados recentes), bem como considerar e estimular tele-trabalho;
- Estabelecer um plano de acompanhamento dos funcionários, incluindo actualização de todos os contactos telefónicos;
- Recomendar aos funcionários que sigam as orientações do Ministério da Saúde;
- Reforçar o plano de higiene da instituição;
- Identificar os parceiros externos com quem deve ser estabelecida uma adequada articulação e manter a listagem de contactos actualizada;



- Identificar os “clientes” prioritários de bens ou serviços;
- Identificar os fornecedores de bens ou serviços essenciais para o funcionamento da organização;
- Verificar se os fornecedores de bens ou serviços considerados essenciais garantem os fornecimentos previstos. Devem ser equacionadas, soluções alternativas;
- Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das actividades mínimas ou consideradas prioritárias;
- Envolver, desde o início, os trabalhadores e seus representantes na execução do Plano;
- Divulgar o Plano a nível interno e junto dos colaboradores e fornecedores;
- Elaborar uma estratégia de comunicação interna e externa;
- Testar e ensaiar o Plano de Contingência;
- Avaliar e manter o Plano actualizado.

Ainda neste âmbito, a Entidade Empregadora deverá ter organizado os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), e deverá solicitar ao seu Médico do Trabalho:

- Informação sobre quais os produtos de higienização e/ou Equipamentos de Protecção Individual que deve possuir nas instalações;
- Realização da vigilância médica dos trabalhadores sintomáticos através da realização de exames ocasionais (se necessário);
- Formação e informação para os trabalhadores, sobre a gripe, práticas de higiene individual e controlo de infecção;
- Comunicação ao Delegado de Saúde, na eventualidade de confirmação de infecção.

O sucesso de um Plano de Contingência depende, essencialmente, do envolvimento de todos os níveis organizacionais implicados, da capacidade de organização e da boa articulação com os seus parceiros.

Não podemos esquecer que a qualidade da resposta social à evolução da pandemia de gripe é um elemento essencial à atenuação, acima de tudo, dos seus efeitos no país.

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira
Colaboração | Elisabete Afonso
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação, Grupo 4 Work
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt