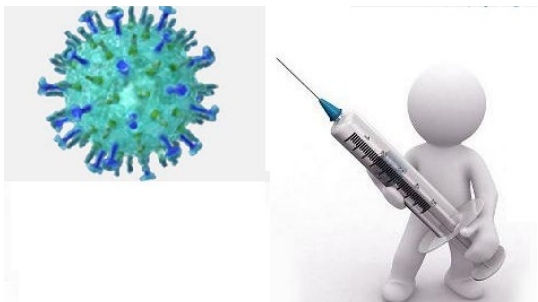


GRIFE SAZONAL: COMO PREVENIR?



Com as alterações climáticas inerentes ao término da época de Verão, começam a surgir os primeiros casos de gripe, doença que apesar de poder ocorrer em qualquer altura do ano, é mais propensa aos meses de Inverno. Na maior parte das vezes, a **gripe** apresenta-se sob a forma epidémica, afetando milhões de pessoas por ano, das quais cerca de um milhão desenvolvem pneumonias que podem levar à hospitalização e morte. Segundo a *Organização Mundial de Saúde* (OMS), durante as epidemias anuais de gripe, cerca de 5 a 15% da população é afetada por infeções do trato respiratório (nariz, seios nasais, garganta, pulmões e ouvidos).

DEFINIÇÃO DE GRIFE

Aplica-se muitas vezes o termo "**gripe**" a toda a infeção do trato respiratório. Contudo, trata-se de uma infeção respiratória aguda de curta duração, que se distingue da simples constipação, e resulta do contágio pelo vírus *influenza*. Este vírus é transmitido por um indivíduo doente através das secreções respiratórias (espirro, tosse ou até fala).

Existem três tipos de vírus Influenza:

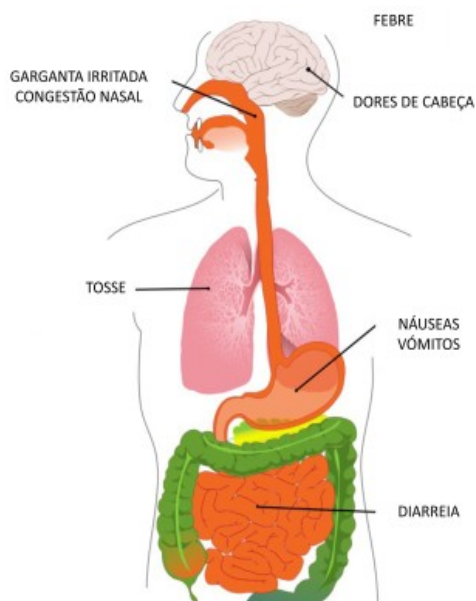
- *Vírus Influenza Tipo A*: é essencialmente um vírus das aves que se adapta ocasionalmente aos humanos podendo causar pandemias (isto é, epidemias que se propagam ao mundo todo).
- *Vírus Influenza Tipo B*: é responsável por surtos localizados em pequenas comunidades (por exemplo, em escolas).
- *Vírus Influenza Tipo C*: causa uma gripe ligeira e está, por isso, menos estudado.

Uma das características dos *vírus Influenza* é a de poderem variar a sua estrutura, ou seja, não se mantêm sempre iguais ao longo do tempo, sofrendo alterações genéticas (mutações) que geram diversas estirpes. Neste sentido, o nosso organismo, quando infetado por uma determinada estirpe adquire imunidade à mesma, havendo uma probabilidade reduzida de ser novamente contagiado.

SINTOMAS DA GRIFE

A gripe não costuma ser grave quando atinge adultos saudáveis, com um sistema imunitário capaz de se defender. No entanto para a população idosa (idade superior a 35 anos), doentes crónicos, crianças e grávidas, esta doença favorece o aparecimento de infeções bacterianas secundárias.

Na gripe sem complicações, a doença aguda geralmente resolve-se ao fim de cerca de 5 dias e a maioria dos doentes recupera em 1-2 semanas.



No **adulto**, a gripe manifesta-se por:

- Início súbito de mal-estar,
- Febre alta,
- Dores musculares e articulares,
- Tosse,
- Arrepios,
- Dor de cabeça,
- Inflamação dos olhos.

Nas **crianças**, os sintomas variam consoante o grupo etário, sendo os principais:

- Prostração,
- Distúrbios gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal),
- Febre alta.

PREVENÇÃO DA GRIPE

A **vacinação** é a principal forma de prevenção contra a gripe sazonal, reduzindo não só a incidência como também a gravidade e a mortalidade entre os idosos e doentes crónicos. Uma vez que o vírus sofre alterações frequentes que o transformam num organismo diferente, a vacinação deve ser repetida anualmente para poder ser eficaz. Estudos apontam para que a vacina da gripe oferece uma proteção de 30% a 90% aos indivíduos vacinados.

De acordo com diretivas da Organização Mundial de Saúde (OMS), a vacina da gripe deve ser administrada, preferencialmente em Outubro, sendo os principais grupos-alvo:

- Indivíduos com idade igual e superior a 65 anos;
- Doentes crónicos ou com o sistema imunitário enfraquecido;
- Grupos de pessoas que podem transmitir o vírus a outras pessoas consideradas de risco (por exemplo, médicos e enfermeiros).

Contudo, indivíduos que já apresentaram reações alérgicas não se devem vacinar. Por este motivo, é essencial que a vacina seja sempre aconselhada pelo médico de família.

Além da vacinação, devem ser tidos alguns **cuidados individuais** que evitem o contágio, nomeadamente:

- Reduza o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.





ALGUMAS PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A GRIPE

Qual a diferença entre uma epidemia e uma pandemia de gripe?

Epidemia designa-se quando há um aumento não usual do número de casos numa comunidade. Epidemias localizadas são designadas como surtos. Epidemias mundiais são designadas de pandemias

Qual o período de incubação do vírus da gripe?

O período de incubação é, em média, de 2 dias com intervalo de 4 dias.

Qual o período em que uma pessoa infetada pode contagiar outras?

O período de contágio inicia-se 1 a 2 dias antes e até 5 dias após o início dos sintomas. O período de contágio nas crianças e nos imunodeprimidos pode ter uma duração superior a 1 semana.

Gripe e constipação são a mesma doença?

Não. Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo.

A vacina contra a gripe é eficaz?

Sim. A vacinação reduz muito o risco de contrair a infeção e se a pessoa vacinada for infetada terá uma doença mais ligeira.

A vacina dá proteção a longo prazo?

Não. Dada a característica mutável do vírus, as pessoas não conseguem desenvolver imunidade específica às estirpes individuais que vão aparecendo.

Quando deve ser feita a vacinação?

A vacinação deve ser feita todos os anos, preferencialmente em Outubro, podendo, no entanto, ser administrada durante o Outono/Inverno.

Quem deve tomar a vacina da gripe?

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com mais de seis meses de idade
- Grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados, nomeadamente em lares de idosos

Quem não deve ser vacinado contra a gripe?

Indivíduos com alergia grave ao ovo ou que tenham tido uma reação alérgica grave a uma dose anterior de vacina contra a gripe.

A vacina pode provocar a gripe?

Não. A vacina contra a gripe não contém vírus vivos, pelo que não pode provocar a doença. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infeções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe.

Elisabete Afonso (TSST)

SURDEZ PROFISSIONAL: CAUSAS, EFEITOS E PREVENÇÃO



A audição, além de garantir a percepção do que se passa em nosso redor, constitui uma ferramenta fundamental para a comunicação. Neste sentido, uma exposição a níveis de ruído elevados pode causar diversas perturbações da audição ou até mesmo lesões auditivas imediatas. A **surdez** resultante de exposição a níveis sonoros elevados nos locais de trabalho representa atualmente cerca de um terço da totalidade das doenças profissionais diagnosticadas.

DEFINIÇÃO DE RUÍDO

O **ruído** pode ser definido como um conjunto de sons desagradáveis e frequentemente irritantes. Ao ultrapassar um determinado nível torna-se incômodo, sendo um obstáculo à comunicação e contribuindo para o aumento da fadiga, podendo provocar alterações no sistema nervoso e mesmo traumatismos auditivos.

A percepção individual do ruído depende das características do mesmo, isto é, da sua intensidade e frequência com que ocorre. Até certo ponto, são fatores como a idade do indivíduo, o seu estado emocional, os gostos, as crenças ou o modo de vida que determinam o grau de incomodidade do ruído.

FISIOLOGIA DA AUDIÇÃO

O ouvido humano divide-se em: *ouvido externo*, *ouvido médio* e *ouvido interno*.



Ouvido externo: a função básica do ouvido externo consiste em captar as ondas sonoras procedentes do exterior e conduzi-las ao ouvido médio. As ondas sonoras penetram no canal auditivo externo e atravessam-no até chegarem ao tímpano, fazendo-o vibrar.

Ouvido médio: Ao vibrar, o tímpano move a cadeia de ossículos do ouvido médio, originando assim uma onda no líquido contido no ouvido interno. Além de transmitir as vibrações procedentes do exterior, o ouvido médio amplia-as (só assim se conseguem ouvir os sons mais fracos).

Ouvido interno: é onde ocorre a transformação dos estímulos mecânicos em impulsos elétricos, que por sua vez são transmitidos às fibras do nervo coclear. Estes sinais viajam pelo nervo coclear e, depois, pelo nervo auditivo até chegarem ao cérebro, onde se torna consciente a percepção sonora.



PRINCIPAIS CAUSAS E SINTOMAS DA SURDEZ PROFISSIONAL

Quando os sons são demasiado fortes, e principalmente se a exposição ao ruído for prolongada e não se utilizar a devida proteção, as células sensoriais constituintes do ouvido interno podem sofrer danos que implicarão uma surdez irreversível. O perigo apresenta-se perante a exposição a ruídos que ultrapassem os 87 dB(A).

Há que ter em consideração que os níveis de ruído não são igualmente nocivos nas várias bandas de frequência e que as suscetibilidades individuais podem levar a efeitos muito distintos em várias pessoas de um grupo sujeito à mesma exposição. É possível que o primeiro sintoma de perda auditiva consista no aparecimento de zumbidos no ouvido (*acufenos*). Duas situações podem ocorrer:

- *Perda temporária da audição* após a exposição ao ruído, que pode ter uma recuperação progressiva a partir do momento em que cessa a exposição.
- *Perda permanente de audição*, que é uma das consequências mais graves da exposição ao ruído, decorrente de um processo continuado de exposição a níveis de ruído e tempos de exposição que ultrapassam os limites a que o organismo é capaz de resistir sem danos significativos.

Além da perda auditiva, pode ocorrer intolerância a sons intensos, zumbidos, dificuldades na comunicação social e outros distúrbios orgânicos, tais como stresse, perturbações da atenção, do sono e do humor, alterações transitórias na pressão arterial, perturbações gástricas, etc.

PREVENÇÃO DA SURDEZ PROFISSIONAL

Sempre que a exposição ao ruído nos postos de trabalho for passível de originar efeitos adversos, deverão ser tomadas medidas que visem proteger os trabalhadores expostos e, simultaneamente monitorizar a efetividade do processo de intervenção. De um modo geral, este plano de prevenção deverá incidir sobre as seguintes medidas:

- Auditorias iniciais e anuais aos procedimentos utilizados;
- Avaliação do ruído ocupacional;
- Medidas de controlo técnico e administrativo das exposições ao ruído;
- Avaliação e monitorização da função auditiva dos trabalhadores;
- Fornecimento de proteção auditiva para exposições iguais ou superiores a 80 dB(A).
- Utilização de proteção individual auditiva para exposições superiores ou iguais a 85 dB(A), independentemente da duração da exposição;
- Formação e motivação dos trabalhadores;
- Arquivo dos registos.

Em Portugal, estas questões encontram-se abordadas no diploma que regula as prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes à exposição dos trabalhadores aos riscos devidos ao ruído - *Decreto-Lei 182/2006 de 06 de Setembro*.

Leia também:

- *Ruído Laboral – Obrigações Legais do Empregador*

Elisabete Afonso (TSST)

CONHEÇA ALGUNS ALIMENTOS QUE AJUDAM A MINIMIZAR O STRESSE



O excesso de stresse tem um impacto diferenciado em cada pessoa, traduzindo-se em reações diferentes a estímulos semelhantes. Para evitar que o stresse domine o dia-a-dia e prejudique a saúde, devem ser adotadas medidas redutoras, nomeadamente através de uma reestruturação da alimentação, do aumento da prática de atividade física e do relaxamento. De fato, uma alimentação desequilibrada em nutrientes essenciais, aliada à falta de lazer e de atividades físicas, aumenta drasticamente os riscos na saúde, nomeadamente, enfartes, obesidade, depressão, hipertensão arterial, etc.

No que diz respeito à nutrição, há alimentos com propriedades "antisstress". Além dos hortofrutícolas, ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e outros compostos protetores, incluem-se também as leguminosas, os alimentos ricos em proteínas de elevado valor biológico (carne, pescado, ovos, laticínios), os cereais integrais, os frutos secos e oleaginosos, estes últimos com comprovados benefícios a nível vascular pela presença de gorduras saudáveis e compostos antioxidantes.

Conheça, em seguida, alguns alimentos que podem, e devem, ser incluídos num padrão alimentar saudável (compilação de vários estudos efetuados por nutricionistas internacionais).

Alimentos ricos em vitamina B3:

- Cereais integrais: arroz integral, gérmen de trigo.
- Legumes: brócolos, cogumelos, couves, couves de bruxelas, curgete, abóboras.
- Oleaginosas/sementes: amendoins, sementes de sésamo.
- Carne: iscas, porco, peru, frango.
- Peixe: atum, salmão.

Alimentos ricos em vitamina B6:

- Cereais integrais: arroz integral, aveia, farelo, cevada.
- Fruta: bananas, manga.
- Legumes: pera abacate, agrião, couve-flor, couves, pimentos, abóboras, espargos, couve chinesa, batata.
- Leguminosas: grão, feijão de soja; sementes de sésamo.
- Carne: frango, febras de porco, peru.

Alimentos ricos em Magnésio:

- Legumes: espinafres, agriões, pera abacate, pimentos, brócolos, couves de bruxelas, couves.
- Oleaginosas: amêndoas, nozes do Brasil, cajú, amendoins, pistachos, nozes.
- Sementes: pevides, girassol, papoila.
- Cereais integrais: aveia (papa de aveia), farelo de trigo, arroz.



- Lácteos: iogurte natural.
- Oleaginosas: feijões.
- Fruta: banana, kiwi, amoras, morangos, laranjas, passas de uva.
- Chocolate.

As propriedades dos alimentos podem alterar o humor além de combater o nervosismo e a fadiga. Uma alimentação saudável contempla uma variedade de frutas, verduras, legumes e cereais integrais que são verdadeiros aliados na manutenção da saúde:

Abóbora: contém grande quantidade de zinco e é um mineral essencial para transformar os triptófanos em serotonina, a hormona de felicidade.

Alface: atua como um relaxante e calmante, uma vez que o seu talo apresenta lactucina. A lactucina é uma substância biologicamente ativa que promove o relaxamento muscular e mental.

Ameijoia: pessoas com baixos níveis de vitamina B12 têm mais probabilidades de vir a cair numa depressão. As amêijoas são um dos alimentos mais ricos nesta vitamina e são muito saborosas e fáceis de preparar.

Atum: a produção de serotonina requer vitamina B6, por isso a sua carência pode afetar o nosso estado de espírito. O atum proporciona cerca de 59% da dose diária recomendada de vitamina B6 (essencial para prevenir a depressão).

Banana: rica em hidratos de carbono, fornece ao organismo vitaminas do complexo B e um conjunto de minerais, destacando-se o magnésio, o ferro e o potássio, importante no relaxamento muscular. Também evita a fadiga e a ansiedade.

Cenoura: a carência em vitamina biotina (abundante nas cenouras) conduz à depressão e à fadiga.

Chá de Ginseng: diversos estudos demonstraram que esta substância bastante antiga melhora a resposta do organismo face ao stresse e reduz a sensação de ansiedade. Também ajuda a melhorar os estados de espírito e proporciona energia.

Chocolate: com alto teor de feniletilamina (PEA), o chocolate melhora os níveis endorfinicos. O açúcar e as gorduras que contém podem ajudar a melhorar o estado de humor.

Feijão Branco: o neurotransmissor chamado noradrenalina dá-nos a sensação de prazer e motivação. Deriva da dopamina, a qual podemos encontrar no feijão branco.

Se se sente apático e sem vontade para fazer nada, misture uma lata de feijão branco com um pouco de azeite e mostarda e sentir-se-á como nunca.

Leite: é fonte de proteínas de alto valor biológico, ricas em triptofano, essencial na síntese de serotonina, neurotransmissor que atua como um relaxante. É também uma fonte considerável de vitaminas do complexo B, importantes para o metabolismo dos hidratos de carbono e proteínas, para a formação e manutenção das células sanguíneas e bom funcionamento do sistema nervoso.

Leite de Cabra: contém um elevadíssimo teor de cálcio, ótimo para fazer subir o ânimo (50 ml contém 70% da dose diária recomendada) e necessário para a



transmissão dos impulsos nervosos. A falta deste mineral tranquilizante aumenta o nervosismo e a irritabilidade.

Soja: a proteína da soja tem na sua composição triptofano, um aminoácido essencial e importante para o relaxamento e para o sono. Este aminoácido é o precursor da síntese de um neurotransmissor, a Serotonina, que exerce a sua função a nível dos recetores do sono e do relaxamento, sendo, por isso, importante no alívio da ansiedade, depressão e dores de cabeça.

Toranja: rica em ácido fólico, crucial no transporte de oxigénio ao cérebro, a toranja também tem um papel chave na produção de serotonina.

Trigo: A trimetilglicina (TMG) contribui para a produção de vários compostos cerebrais que melhoram o estado de espírito, a energia, o bem-estar, a capacidade de alerta, a concentração e a acuidade visual. As melhores fontes são o farelo e o gérmen de trigo.

Uma alimentação adequada será sempre uma alimentação completa, equilibrada e em quantidades adequadas para a boa gestão do peso corporal.

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
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