

InfoFarma

Eventos Novembro:

Medição Gratuita da Glicemia	Dia 14 Novembro
Rastreio Nutricional para Diabéticos	Dia 14 Novembro

Outubro 2016
4ª EDIÇÃO



FARMÁCIA ABREU
O seu bem estar é a nossa prioridade
Farmácia Ramos

Nesta edição:

A importância da vacinação	1
A vacinação contra a gripe	1
Eventos futuros	1
O excesso de Sal em Portugal	1

Novidades:

Poderá visitar o site da Farmácia Abreu e estar sempre atualizado:

- Promoções;
- Farmácia de serviço;
- Eventos.

farmacia-abreu24.webnode.pt

Na próxima edição:

Função cerebral e Desempenho Mental

A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO

O que faz a vacina?

A vacinação sensibiliza o sistema imunológico do nosso organismo, prevenindo doenças causadas por vírus e bactérias específicas.



Assim, ajuda o sistema imunológico a defender-se contra esses microrganismos.

Quando a pessoa fica exposta à doença, já está protegida da mesma.

As vacinas contêm **quantidades ínfimas de produto** que provoca a formação pelo sistema imunológico, de **anticorpos e de células especiais contra o vírus ou a bactéria** em questão.

Algumas vacinas são fabricadas a partir de **microrganismos mortos** (por exemplo a vacina da **gripe** e da poliomielite).

Outras vacinas contêm organismos **vivos enfraquecidos** (por exemplo a vacina do **sarampo** e da rubéola).

Qualquer vacina estimula uma reação imunológica **sem causar doença na pessoa.**

E Mundialmente?

O objetivo ideal da vacinação é a eliminação de uma doença infecciosa à escala mundial e chama-se:

Irradicação da doença

Neste caso o vírus ou bactéria desaparece completamente e já não é necessário prosseguir o programa de imunização.

Dra. Isabel Lourenço
(Farmacêutica)

A VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

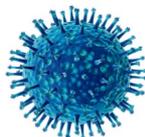
Quem se deve vacinar:

Devem ser vacinadas as pessoas que têm **maior risco** de sofrer complicações depois da gripe:

- Pessoas com mais de 65 anos, principalmente se residirem em instituições;
- Crianças com mais de 6 meses de idade e adultos que sofram de doenças crónicas dos pulmões, rins ou fígado;
- Quem seja diabético ou tenha outras doenças que diminuam a resistência às infeções.
- Profissionais de saúde;
- Grávidas

Porque vacinar?

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



Quando vacinar?

A vacina da gripe deve ser feita **preferencialmente até ao final do ano**, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.

Gripe/Constipação:

Não devemos confundir uma GRIPE com uma constipação.

A gripe leva a **febre alta, a dores de cabeça e de corpo** e raramente ocorrem espirros, dor de garganta e nariz entupido.

Já a **constipação** raramente origina febre e a dor de cabeça e de corpo são ligeiras. Ocorrem com frequência as **dores de garganta, os espirros e o nariz entupido.**

Dra. Isabel Lourenço
(Farmacêutica)

A vacinação contra a gripe sazonal tem por objetivo reduzir a probabilidade de infeção e a gravidade da doença

O EXCESSO DE SAL EM PORTUGAL

Os Portugueses consomem em média, o **dobro do sal** recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). **A OMS recomenda um máximo de 5g de sal por dia**, sendo, aceite que mesmo as pessoas saudáveis devem reduzir a ingestão de sal até cerca de 3 g diários. Ora, estamos bem longe deste ideal, pois o **nosso consumo diário ronda, em média, os 10 a 11g.**

O sal, **embora seja necessário no nosso organismo**, quando consumido

em excesso, pode ter efeitos nefastos sobre a saúde.

Existe uma relação direta entre a ingestão de sal e a hipertensão

Quanto às pessoas que já sofrem de hipertensão, o consumo excessivo de sal pode **provocar uma subida da pressão arterial**, com todas as consequências ao nível das doenças cardiovasculares.

Dra. Ana Abreu
(Farmacêutica)