

Newsletter nº 1 de 11 de Dezembro de 2014

Caro(a) participante,

Este é o seu lembrete semanal para preencher o questionário de sintomas, junto com o qual lhe comunicamos actualidades da Gripe.

Gripe ou Ébola?

Ao contrário da Gripe, a transmissão do vírus Ébola não ocorre através do ar mas sim por contacto directo com sangue ou outros fluidos corporais. No entanto, os sintomas iniciais do Ébola têm algumas semelhanças aos sintomas de Gripe sazonal, pelo que é importante conhecer bem a sintomatologia das duas doenças para ajudar a distingui-las.

Tanto a Gripe sazonal como o Ébola podem causar alguns sintomas comuns, como febre, dor de cabeça, fadiga, e dores musculares. Mas existem também grandes diferenças.

A **Gripe** costuma causar **tosse, dor de garganta e corrimento nasal**, enquanto que o Ébola não.

O **Ébola** provoca **vómitos e diarreia** entre 3 a 6 dias, **fraqueza** que pode ser severa e **dor de estômago**, assim como **sangramento e nódoas negras inexplicáveis**.



Para ilustrar estas diferenças, o Centers for Disease Control produziu o [panfleto "Flu or Ebola?"](#) que compara as duas doenças lado a lado. A Direcção Geral de Saúde disponibiliza também um [site informativo actualizado sobre o Ébola](#) onde pode saber mais sobre esta doença, incluindo um sumário de [perguntas e respostas](#) (em Português). Em caso de dúvida sobre os seus sintomas deve telefonar para a Linha Saúde 24: *808 24 24 24*.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recente epidemia de Ébola causou já um total de 17 942 casos e 6388 mortes, nos 8 países afectados, até à data de 10 Dezembro de 2014. De salientar que em Portugal ainda não houve nenhum caso de Ébola e a probabilidade de se vir a contrair Gripe é muito maior do que a probabilidade de ser infectado com Ébola. Como tal, a par de se **manter informado sobre o Ébola**, é importante não descuidar a prevenção da Gripe, nomeadamente a **vacinação contra a Gripe**, principalmente nos grupos de risco (com doenças crónicas dos pulmões, coração, rins ou fígado, diabetes ou outras doenças que diminuem a resistência às infecções, e pessoas com mais de 65 anos de idade).

Ana Franco

(Imagem: Vírus Ébola na superfície de uma célula de macaco-verde Africano, obtida por micrografia electrónica de varrimento. Fonte: National Institute of Allergy and Infectious Diseases, NIAID.)

Últimas notícias

[Gripenet em colaboração com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge](#)

[Primeira Tese de Doutoramento sobre o Gripenet](#)

[Experiências com vírus causadores de pandemias suspensas para avaliação dos riscos e benefícios](#)

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, contacte-nos em info@gripenet.pt.

