

VACINA DA GRIPE

A QUEM SE DESTINA?

- Pessoas com 65 anos ou mais;
- Residentes em lares de idosos, instituições e serviços de domiciliários;
- Grávidas e mulheres a amamentar;
- Pessoas com doenças crónicas ou imunitárias;
- Profissionais do Serviço Nacional de Saúde.

COMO É FEITA A CONVOCATÓRIA PARA A VACINA DA GRIPE?

- Agendamento local, pelas unidades de saúde, por contacto telefónico ou através de SMS via 2424;

QUANDO DEVE SER FEITA A VACINAÇÃO?

A vacinação é **GRATUITA** para os grupos de risco acima mencionados e tem início de outubro até final de dezembro.

Informe-se junta da sua equipa de saúde.

GESTÃO DE ESFORÇO E PERÍODOS DE DESCANSO

A gestão de esforço desempenha um papel crucial na nossa saúde respiratória, assim evitar a fadiga respiratória é essencial para o funcionamento adequado do sistema respiratório.

O excesso de esforço sem pausas adequadas pode levar a sintomas desconfortáveis como:

- Mudanças na respiração;
- Tonturas;
- Sensação de aperto;
- Suor;
- Palidez.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



1. Deite-se de costas, em posição de relaxamento.
2. Coloque uma almofada debaixo dos joelhos.
3. Coloque as suas mãos sobre a barriga.
4. Inspire pelo nariz, enchendo a barriga de ar.
5. Expire pela boca, esvaziando a barriga e baixando as mãos.



1. Deite-se de lado, dobrando os joelhos até à barriga.
2. Inspire pelo nariz, enchendo a barriga de ar.
3. Expire pela boca, esvaziando a barriga.

QUALQUER DÚVIDA, CONTACTE A EQUIPA DE ENFERMAGEM:

info@careceiver.com



DIA DO PULMÃO

CUIDAR DA SUA
SAÚDE RESPIRATÓRIA



O NOSSO PULMÃO

A saúde pulmonar desempenha um papel essencial em todas as idades, fornecendo oxigênio, protegendo contra infecções e apoiando o sistema imunológico.



FUNÇÃO IMUNOLÓGICA

A saúde pulmonar desempenha um papel importante na defesa do organismo contra invasões de microorganismos invasores.



PROTEÇÃO CONTRA INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

Pulmões saudáveis são uma barreira vital contra infecções respiratórias, como gripes e constipações, que podem afetar qualquer faixa etária.



OXIGENAÇÃO ESSENCIAL

Os pulmões são responsáveis por fornecer oxigênio ao corpo, um processo essencial para o funcionamento das células em todas as idades.

ENVELHECIMENTO DO PULMÃO

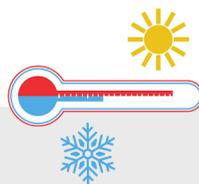
Diminuição da função pulmonar por alteração dos tecidos e músculos respiratórios.

Diminuição da eficiência na troca de gases ao fornecer oxigênio e eliminar dióxido de carbono.

Aumento do risco de doenças respiratórias crônicas como DPOC e Fibrose etc.



CUIDADOS GERAIS COM A SAÚDE RESPIRATÓRIA



ADAPTAÇÃO ÀS DIFERENÇAS DE TEMPERATURA

Vestir adequadamente em diferentes estações do ano.



HIDRATAÇÃO

A necessidade de beber água regularmente para manter as vias respiratórias hidratadas e lubrificadas.



HIGIENE DAS MÃOS

Importância da lavagem frequente das mãos na propagação vírus e bactérias respiratórios.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

rica em vitaminas para fortalecer o sistema imunológico e a saúde pulmonar.

CUIDADOS GERAIS COM A SAÚDE RESPIRATÓRIA



VACINAÇÃO ANUAL CONTRA A GRIPE

A vacina anual contra a gripe é uma das medidas mais eficazes para prevenir a gripe sazonal.



LAVAGEM DAS MÃOS

Remove germes das mãos que podem ser transferidos para o rosto e as vias respiratórias.



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ou o cotovelo ao tossir ou espirrar ajuda a evitar a propagação de partículas virais no ar.



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Evitar o contato próximo com pessoas que estão doentes.