



A gripe é uma **infecção respiratória** geralmente ligeira mas que pode causar **complicações graves**, sobretudo em pessoas com **65 ou mais anos**.

Como se transmite a gripe?

- ▶ Gotículas ao tossir ou espirrar
- ▶ Saliva e secreções respiratórias
- ▶ Contacto com mãos ou objetos contaminados



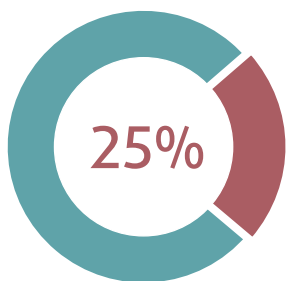
Sabia que...

Com o avançar da idade, o sistema imunitário torna-se mais frágil, aumentando o risco de ter complicações por gripe?



e que...

Pessoas com 65 ou mais anos representam uma parte significativa das hospitalizações por gripe?

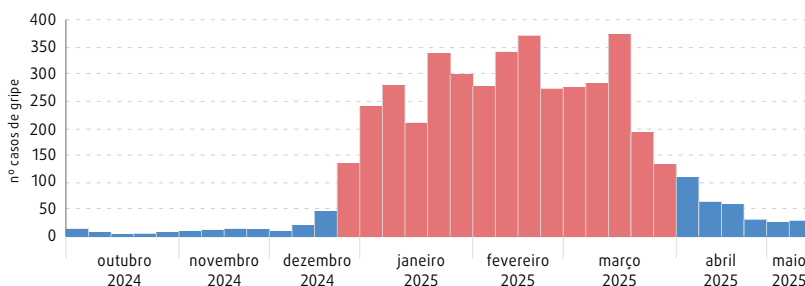


Das pessoas que foram ao hospital por gripe em Portugal tinham 65 ou mais anos, no outono-inverno de 2024/2025.



As pessoas com **65 ou mais anos foram ao hospital** devido à gripe desde o início de outubro até meados de maio, concentrando-se a maioria dos casos entre **o final de dezembro e o final de março** - período de maior pressão sobre os serviços de saúde.

Evolução semanal dos casos de gripe em pessoas com 65 e mais anos, que foram ao hospital – outono-inverno 2024/2025



Prevenção da Gripe

Pequenos gestos diários funcionam como proteção importante

- Usar máscara em locais fechados ou muito movimentados e em caso de doença
- Lavar ou desinfetar as mãos com frequência
- Evitar contactos próximos quando alguém apresenta sintomas
- Controlar as doenças crónicas

A **vacinação contra a gripe é essencial e gratuita para as pessoas com 65 ou mais anos**, pois reduz significativamente o risco de desenvolver complicações, de internamento e de morte.

