

---

# Pneumonia

---

## O que é a pneumonia?

A pneumonia é uma infecção do pulmão. Os germes chamados bactérias ou vírus podem causar a infecção. O fluido acumula-se na parte infetada do pulmão. À medida que o fluido se acumula, o oxigénio não pode entrar nessa parte do pulmão, fazendo com que seja difícil respirar. Quando o corpo recebe menos oxigénio, também se tem dificuldade em andar e realizar as atividades diárias.

A pneumonia pode ocorrer em qualquer idade. É um problema comum e grave com adultos mais velhos. Pode levar muito tempo para se recuperar da pneumonia.

A pneumonia é mais comum durante a estação das constipações e gripes, mas pode-se adquiri-la em qualquer altura do ano.

## Quais são os sinais de pneumonia?

Algumas pessoas mostram alguns sinais de pneumonia, enquanto outras não apresentam sinais de infecção. Os sinais comuns são:

- febre ou temperatura mais baixa do que o normal
- arrepios
- dores no peito ou sensação de peso ao respirar
- tosse seca ou com expetoração

O delírio é outro sinal de pneumonia. O delírio é um estado repentino ou confuso da mente que aparece e desaparece.

## Quem está em risco de contrair pneumonia?

Muitas pessoas idosas estão em risco de contrair pneumonia.

**Eis alguns fatores de risco:**

- Dieta e higiene dental deficientes
- Fumar
- Beber muito álcool

### **Eis mais alguns fatores de risco:**

- problemas de saúde a longo prazo
- problemas de deglutição
- alimentação por sonda
- fraco estado imunitário
- convulsões

### **Como se trata a pneumonia?**

A medicação antibiótica é usada para tratar a pneumonia causada por bactérias. Existem muitos tipos de antibióticos. O seu médico decidirá qual antibiótico é melhor para si. Se lhe receitaram medicação antibiótica, terá de tomar **TODA** esta medicação até que acabe, mesmo se se sentir melhor. Não pare de tomar este medicamento a não ser que o seu médico lhe diga para parar.

### **Quais são algumas maneiras de se manter saudável?**

- O exercício ajuda o sangue a circular, os pulmões expandem-se e os músculos ficam fortes. Descanse adequadamente também.
- Siga bons hábitos de cuidados orais e dentais para evitar a acumulação de bactérias na boca.
- Deixe de fumar.

### **Que recursos estão disponíveis para me ajudar a parar de fumar?**

- A Sociedade Canadiana contra o Cancro oferece apoio pessoal, materiais de leitura e muito mais.
- Se precisar de ajuda, entre em contacto com a Linha de Ajuda para Fumadores 1-877-513-5333 ou consulte o portal da Internet: [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- Linha Direta de Saúde Pública sobre o Tabaco: 905-540-5566, ext. 1, para aconselhamento e amostras de medicação gratuitas.

### **Quando devo entrar em contacto com o médico?**

- Consulte o seu médico dentro de 1 semana.
- Se se sentir pior, contacte o seu médico ou procure ajuda médica.
- Fale com o seu médico sobre o modo como obter uma vacina contra a gripe todos os anos e a vacina contra a pneumonia. Estas vacinas podem diminuir os sintomas.