

a pneumonia

A pneumonia é uma doença inflamatória do pulmão que afecta os alvéolos pulmonares (sacos de ar) que são preenchidos por líquido resultante da inflamação, o que dificulta a realização das trocas gasosas.

TRAQUEIA

The diagram illustrates the human respiratory system within a light blue silhouette of a human torso. A dark blue trachea descends from the neck, branching into two bronchi that enter the lungs. The bronchi further divide into a complex network of bronchioles, which terminate in small, tree-like structures representing the alveoli. Labels in yellow boxes with white text are connected to the corresponding parts of the system by thin yellow lines. The labels are: 'TRAQUEIA' (trachea) at the top, 'PULMÃO' (lung) pointing to the left lung, 'BRÔNQUIOS' (bronchi) pointing to the main branching tubes, and 'BRONQUÍOLOS' (bronchioles) pointing to the smaller branching tubes. A blue circle with the number '3' is located on the right side of the image.

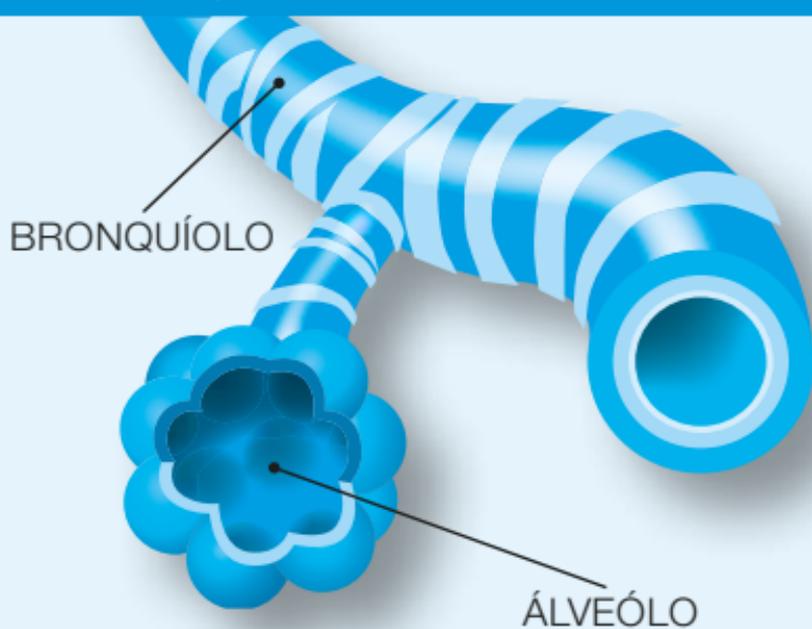
PULMÃO

BRÔNQUIOS

BRONQUÍOLOS

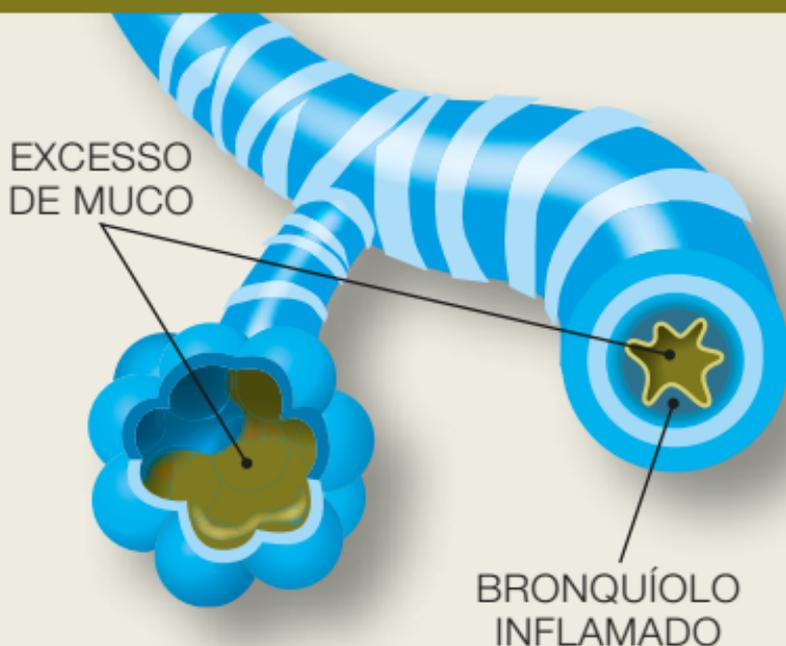
Pode afectar pessoas de todas as idades, especialmente os mais jovens e os mais velhos, e é causada principalmente por bactérias, vírus ou outros agentes infecciosos. A maior parte das pneumonias é adquirida na

### Bronquíolo e alveolo saudáveis



comunidade, através da aspiração de bactérias que existem normalmente na parte superior da nasofaringe, mas também podem surgir através de inalação de gotículas infectadas provenientes de outros doentes.

## Pneumonia



A bactéria *Streptococcus pneumoniae* (pneumococo) é o principal agente causador, sendo responsável por 30 a 75% dos casos de pneumonia nos adultos. A pneumonia pode também ser adquirida em contexto hospitalar quando uma pessoa é internada por outra doença, uma vez que os microrganismos no hospital se tornam frequentemente resistentes a muitos antibióticos e os doentes internados e enfraquecidos por outras doenças têm uma menor capacidade de lutar contra a infecção.

Segundo um estudo recentemente desenvolvido pela Comissão de Infecçiology Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, 3,7% do total de internamentos de doentes adultos no nosso país tem como causa a pneumonia adquirida na comunidade. Houve um aumento de 27,6% dos casos de pneumonia adquirida na comunidade em apenas 10 anos, que afectou sobretudo adultos com mais de 50 anos (cerca de 90% dos adultos internados).

Os **sintomas** de pneumonia são comuns a outras doenças do aparelho respiratório e incluem arrepios de frio, febre, tosse, com ou sem expectoração, dificuldade respiratória ou mesmo falta de ar, cansaço, dor no peito, dor de cabeça e dores musculares.

O **diagnóstico** de pneumonia é geralmente confirmado através de uma radiografia do tórax.

Na presença de sinais de dificuldade respiratória e/ou de uma saturação de oxigénio baixa, é realizada uma gasometria arterial (colheita de sangue arterial, habitualmente feita numa artéria do pulso, para avaliação do oxigénio, dióxido de carbono e pH do sangue).

Também podem ser enviadas amostras de expectoração ou de sangue (hemocultura) para o laboratório, para identificar o microrganismo que está a causar a pneumonia e para ajudar a escolher o melhor antibiótico para tratar a infecção.

O **tratamento** para a pneumonia é feito com antibióticos e a maior parte das vezes esta doença pode ser tratada em casa.

Quando os doentes têm sinais e sintomas de pneumonia mais grave e/ou um risco mais elevado de complicações poderão necessitar de ser internados num hospital, desde alguns dias até uma ou duas semanas. Além dos antibióticos, o tratamento inclui repouso, alimentação correcta e administração adequada de líquidos.

A **duração** da pneumonia pode variar entre alguns dias até uma semana ou mais, sendo que o tratamento com antibiótico dura geralmente 7 a 14 dias. Muitas pessoas precisam de algumas semanas até recuperarem a energia e o estado geral anterior à doença.

Na **prevenção** da pneumonia intervêm vários factores:

- Vida saudável
- Meio ambiente
- Vacinação

O estilo de vida das pessoas está directamente relacionado com a saúde. Está mais que provado que pessoas com uma alimentação saudável, com uma vida activa e uma higiene cuidada tem maior resistência às doenças.

Frequentar ambientes não poluídos, não fumar e passear ao ar livre contribuem para manter a saúde respiratória.

Outra forma muito eficaz de prevenção é a **vacinação**, quer a vacinação contra a gripe sazonal como a vacinação específica contra a pneumonia. A vacina contra a gripe sazonal é importante, porque a gripe pode afectar os brônquios e os pulmões e potenciar infecções por outros microrganismos que podem dar origem a pneumonia e aumento de complicações.

Todas as pessoas com mais de 65 anos, devem fazer a vacina da gripe sazonal anualmente. A vacinação anti-pneumocócica previne formas graves da infecção por pneumococo, como a Pneumonia, a Meningite e a Bacteriémia, e outras menos graves como a Otite Média Aguda e a Sinusite. As crianças e os adultos a partir dos 50 anos são os mais afetados, bem como pessoas com doenças crónicas, tal como doenças respiratórias (por exemplo a DPOC), cardíacas, diabetes mellitus, alcoolismo e/ou tabagismo.

**Todas as pessoas que se incluem nestes grupos de risco devem falar com o seu médico assistente sobre estas vacinas.**

Apesar da maior incidência na época da gripe, há internamentos e mortes por pneumonia ao longo de todo o ano, pelo que a prevenção pode e deve ser feita em qualquer altura, independentemente do mês ou da estação do ano em que se está.



# respira

Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC  
e outras Doenças Respiratórias Crónicas

[www.respira.pt](http://www.respira.pt)

[geral@respira.pt](mailto:geral@respira.pt)

R. Infante Dom Pedro nº 10B,  
1700-243 Lisboa – Portugal  
211 954 697 • 964 926 708