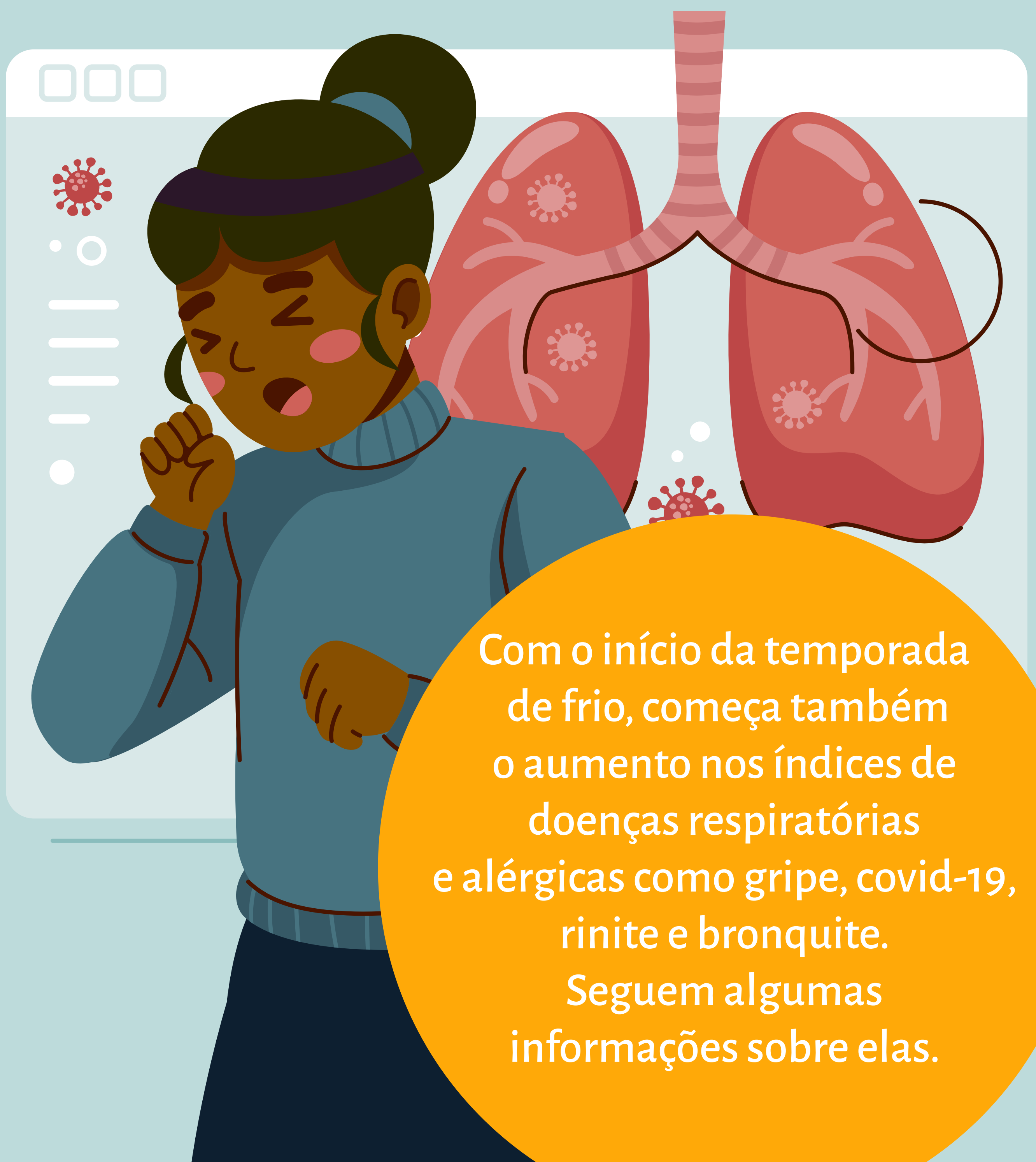


DOENÇAS RESPIRATÓRIAS NO OUTONO/ INVERNO



Com o início da temporada de frio, começa também o aumento nos índices de doenças respiratórias e alérgicas como gripe, covid-19, rinite e bronquite. Seguem algumas informações sobre elas.

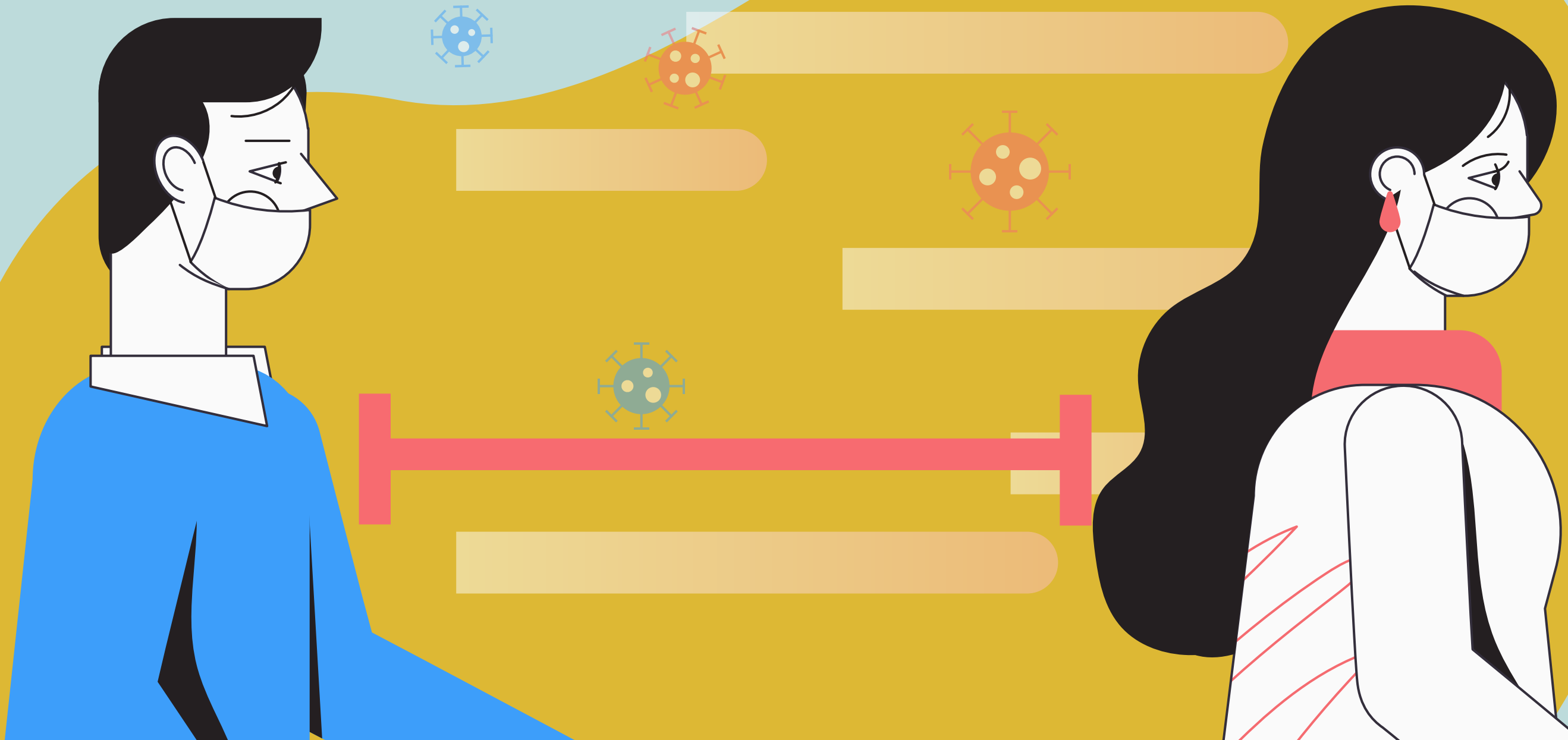
GRIPE

A gripe é uma infecção causada pelo vírus influenza, que afeta o sistema respiratório e pode causar uma série de sintomas, como febre, calafrios, dor de cabeça, de garganta, no corpo e nos músculos, fadiga, tosse, coriza/ congestão nasal, dificuldade para respirar e fraqueza. O tratamento inclui principalmente repouso e hidratação. Em casos de sintomas mais intensos e persistentes procurar auxílio médico. É importante manter a vacinação em dia para aumentar a proteção contra as cepas mais frequentes.



COVID-19

Os sintomas da covid-19 podem variar de leves a graves e tendem a aparecer de dois até 14 dias após a exposição ao vírus, incluindo febre, calafrios, tosse, dificuldade para respirar, fadiga, dores musculares ou corporais, dor de cabeça, perda recente de sabor e olfato, garganta inflamada, congestão ou coriza, náusea ou vômito, diarreia e prostração. O tratamento depende da gravidade da infecção, mas inclui isolamento social, repouso e hidratação. Assim como na gripe, em caso de sintomas persistentes o médico deverá ser consultado. A vacinação é indicada para evitar o risco de contrair as formas mais graves da doença.



RINITE

A rinite não se trata de uma infecção e sim de uma inflamação da mucosa nasal que pode ser causada por alérgenos, infecções virais, irritantes ou outros fatores. Causa congestão nasal, coriza, espirros, coceira no nariz e nos olhos, fadiga e dor de cabeça. O tratamento depende do tipo da rinite (alérgica ou não alérgica) e em casos não tratados podem evoluir para condições mais severas como a sinusite.



BRONQUITE

A bronquite é uma inflamação das vias respiratórias que pode ser aguda ou crônica. Os sintomas incluem tosse persistente, produção de muco, dor/chiado/desconforto no peito, falta de ar, fadiga, febre baixa, gotejamento nasal ou dor de garganta. O tratamento pode incluir repouso, cessar o tabagismo, melhorar a hidratação e medicamentos sob prescrição médica.



DICAS PARA PREVENIR DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

• **Higiene das mãos:** A prevenção começa com hábitos simples. Lave as mãos regularmente com água e sabão ou use álcool em gel, especialmente após tossir, espirrar ou estar em locais públicos. Essa prática é essencial para evitar a propagação do vírus.



• **Vacinação:** As vacinas contra a gripe e contra a COVID-19 são excelentes formas de proteção durante os meses mais frios. No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda que grupos de risco, especialmente crianças e idosos, sejam vacinados regularmente.



DICAS

• Evite fumar e expor-se à fumaça:

O tabagismo (até mesmo o eletrônico) e a fumaça de cigarro são conhecidos por agravar condições respiratórias. Se você fuma, considere buscar ajuda para parar. Além disso, evite ambientes com fumaça, que também podem agravar a asma e a bronquite.



• Cuidado com alergênicos: O acúmulo de poeira, mofo e ácaros pode piorar as alergias. Mantenha a casa limpa, lave a roupa de cama regularmente e evite acumular objetos que possam reter poeira, como tapetes e pelúcias.



• Atividade física: A prática regular de exercícios físicos fortalece o sistema imunológico. No entanto, em dias muito frios, procure se exercitar em ambientes fechados. Exercícios também ajudam a melhorar a capacidade pulmonar, essencial para quem tem problemas respiratórios.



DICAS

• **Alimentação saudável:** Uma dieta equilibrada, rica em frutas e vegetais, fortalece o sistema imunológico. Alimentos ricos em vitamina C, como laranjas e kiwi, e em ômega-3, como peixes e nozes, são especialmente benéficos para a saúde respiratória.



Prevenir doenças respiratórias no outono e inverno é uma questão de cuidado e atenção. Com hábitos simples e eficazes, é possível manter a saúde em dia e evitar complicações. Ao seguir recomendações de etiqueta respiratória e vacinação, você garante um outono e um inverno mais saudáveis.

Fontes:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-06/inverno-aumenta-preocupacao-com-virus-respiratorios> (acesso em: 12/05/26)

<https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/outono/inverno-veja-as-doen%C3%A7as-mais-comuns-nesta-%C3%A9poca-do-ano> (acesso em: 13/05/26)

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/maio/tempo-frio-possibilita-o-aumento-de-infecoes-respiratorias-saiba-como-se-prevenir-nessa-epoca> (acesso em: 22/05/26)