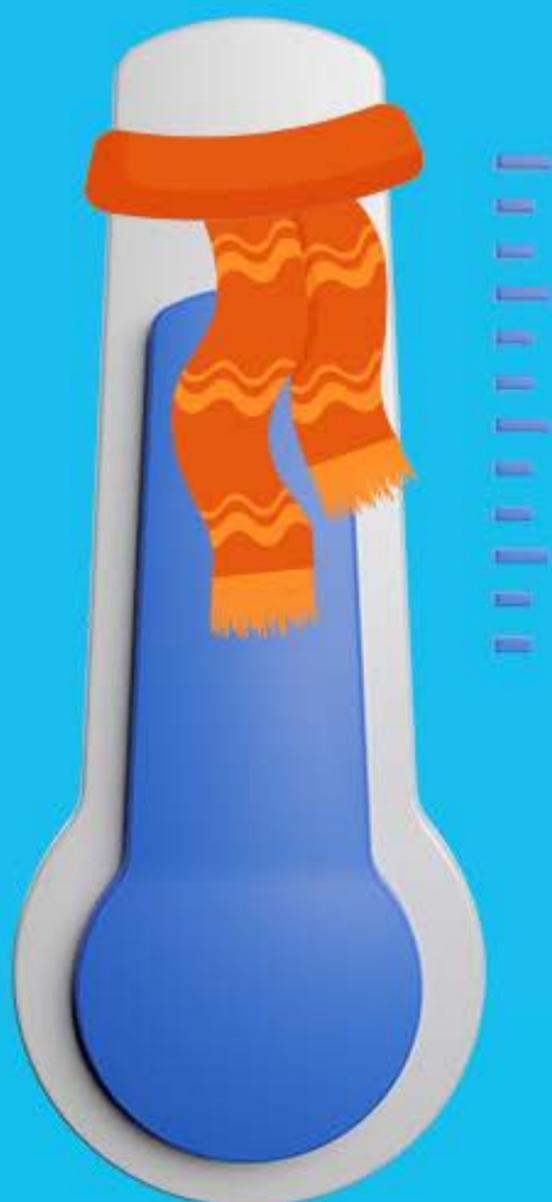


Saúde em dia
JOCATEC

CAUSAMOS APOIAMOS
ESSA CAUSAINÓS



BEM-ESTAR NO INVERNO

Saiba quais as doenças mais comuns na
estação e como evitá-las





A chegada do inverno sempre vem acompanhada de **algumas enfermidades**, principalmente respiratórias, que aumentam cerca de 40% com a queda das temperaturas.

Mas por que isso acontece?

Com a queda da umidade no ar e a maior concentração de pessoas em locais fechados para evitar o frio, o **contágio dessas doenças** através da disseminação dos vírus e bactérias aumenta.

Os mais suscetíveis às questões respiratórias no inverno são as crianças abaixo de 5 anos, os idosos acima de 60 e os imunossuprimidos. Mas todos devem se cuidar, independentemente da idade.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há, todos os anos, um bilhão de casos de Influenza (gripe), dos quais de três a cinco milhões são casos com gravidade, resultando em 290 mil a 650 mil mortes por doenças respiratórias relacionadas a esse mal.

As doenças mais comuns no inverno são gripe, resfriado, sinusite, pneumonia, rinite, bronquite, asma e Covid-19. Otites também podem ocorrer como consequência desses quadros.

Gripe

Os sinais mais comuns da gripe são febre, mal-estar e tosse seca.

Geralmente **duram pouco mais de uma semana** e os sintomas são mais fortes que os do resfriado comum.

Resfriado

Normalmente o resfriado é causado por um vírus e seus principais sintomas são coriza, congestão, dor de garganta e espirros.

A duração da doença é de **uma semana**, em média.

Sinusite

É ocasionada pela **inflamação dos seios da face** e pode indicar a existência de alguma condição mais grave.

Os sintomas mais comuns são obstrução nasal com secreção, perda de apetite, febre, cansaço, dores na face e no corpo, coriza, coceira no nariz, sensação de pressão na cabeça e tosse.

Sua duração depende do grau de inflamação. No caso do quadro agudo, os sinais podem estar presentes de 10 dias à 1 mês em média.

Já no caso da sinusite crônica, o mal-estar persiste por pelo menos 3 meses.



Pneumonia

A pneumonia pode ser **viral ou bacteriana** e ocorrer como consequência da gripe.

Geralmente os sintomas mais frequentes são tosse seca ou com secreção, dores agudas no peito ou nas costas, febre, calafrios, falta de ar, dificuldade respiratória e fadiga.

Rinite

É uma doença que pode ser causada por um quadro alérgico acentuado pelo tempo frio.

A rinite ocorre quando há uma **inflamação nas mucosas nasais** e seus sintomas são coceira nos olhos e nariz, espirros e olhos lacrimejantes.

Quando o quadro é de rinite aguda, os sintomas costumam durar de 7 a 10 dias. Se o caso for de rinite crônica, o mal-estar pode durar por meses e de forma mais constante.

Asma

Assim como a rinite, a asma também pode ser causada por um quadro alérgico acentuado pelo tempo frio e acontece devido à **inflamação das vias aéreas**, acompanhada de inchaço e estreitamento das mesmas.

Por isso, o principal sintoma é a dificuldade para respirar, além de dor no peito, chiado, respiração ofegante e tosse.

Alguns fatores como mudanças bruscas de temperatura, contato com ácaros, ar frio e seco e pelo de animais, por exemplo, podem agravar uma crise asmática, que pode durar poucos minutos, horas ou dias, dependendo do tipo da doença.

Bronquite

O tipo mais comum de bronquite é causado por uma infecção viral, como gripes e resfriados.

A **inflamação dos brônquios** (estruturas que levam o ar para os alvéolos pulmonares) é temporária e dura entre uma semana e 10 dias.

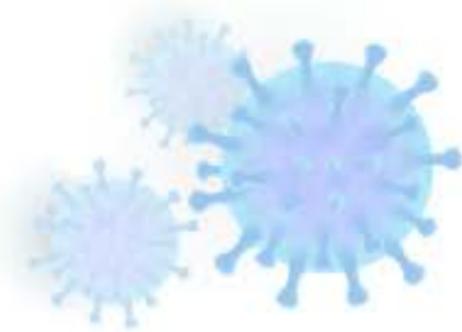
Muitas vezes a tosse persiste por mais tempo e, além dela, o sintoma mais presente é a falta de ar.

Otite

Também é conhecida como **infecção no ouvido** e têm como principais sintomas: dor de ouvido, febre, secreção, sensação de ouvido tapado e diminuição da audição.

Apesar de ser muito comum no verão, no inverno o quadro pode ser causado a partir da complicação de um congestionamento nasal ou de uma crise de rinite, por isso é recomendado tratar essas questões de forma que não se prolonguem, evitando-se, assim, que resultem em uma otite.





Covid-19

Seus sintomas são **similares ao do resfriado** comum: febre, tosse persistente, coriza, dores de cabeça e no corpo, dor de garganta, fadiga e falta de ar. Também pode ocorrer diarreia.

Devido a maior concentração de pessoas em ambientes fechados no inverno, o contágio por Covid-19 pode ser acelerado nessa época.

Como evitar essas doenças?



Mantenha **as vacinas em dia**, cuide da sua alimentação, faça a ingestão de bastante líquido, evite ambientes fechados e/ou com aglomeração e higienize bem as mãos (com água, sabão e álcool 70% frequentemente).

Também é recomendado cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir e evitar tocar na boca, no nariz e nos olhos antes de fazer a higienização correta das mãos.

Cada caso exige tratamento adequado e a automedicação pode prejudicar no reconhecimento dos sintomas, no acompanhamento da doença, na identificação da melhora e, até mesmo, em sua cura.

Então, caso perceba algum sintoma respiratório que prejudique o seu bem-estar, **procure um médico imediatamente** e mantenha a sua saúde e da sua família em dia e em boas mãos!