



Como enfrentar as doenças de inverno

Quando a temperatura começa a cair, aparecem as chamadas doenças de inverno. O número de internações chega a crescer 30% nos meses mais frios, a partir do outono, com o surgimento de casos de gripe, pneumonia, bronquite, rinite, sinusite e o aumento da incidência de crises de asma. O frio, somado à baixa umidade do ar, a uma maior concentração dos poluentes e às aglomerações em lugares fechados facilitam o aparecimento de doenças causadas por vírus e bactérias, e de alergias. Em geral, são doenças que, se tratadas a tempo e de forma adequada, podem ser controladas.

Doenças causadas por vírus e bactérias e alergias são mais comuns nos meses frios e acometem sobretudo crianças e idosos, cujo sistema imunológico é mais sensível

Conheça as manifestações mais comuns no frio

Asma – É uma inflamação do pulmão e das vias aéreas, de fundo alérgico, caracterizada por chiados no peito, tosse e sensação de falta de ar. É uma doença comum em crianças até 12 anos, mas pode surgir em adultos a partir de infecções por vírus e bactérias. Não existe como prevenir seu surgimento, mas ela pode ser controlada desde que o tratamento seja seguido e que o paciente e sua família se conscientizem do problema. Segundo o Ministério da Saúde, anualmente ocorrem cerca de 300 mil a 350 mil internações por asma no Brasil, constituindo-se na terceira ou quarta causa de hospitalizações pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Amigdalite – É uma inflamação das amígdalas, glândulas que servem como filtros no fundo de nossa garganta, evitando a passagem de infecções da boca e dos seios da face (cavidades no interior dos ossos que se localizam ao lado do nariz ou nas maçãs do rosto) para o resto do corpo. Pode ser causada por vírus ou por bactérias. Os sintomas são dor de garganta, dor ao engolir, febre, mau hálito e, às vezes, inchaço dos gânglios do pescoço.

Bronquite – É uma inflamação que impede a chegada do ar aos pulmões. A forma aguda é causada por vírus e bactérias. A crônica é recorrente e não necessariamente fruto de infecção. Seus principais sintomas são: tosse seca com chiado seguida por tosse com eliminação de catarro, dor no peito, fadiga, mal-estar e febre. Pode estar ligada a alergias e é agravada com o fumo ou o contato com fumantes.

Gripe – É uma infecção causada pelos vírus influenza, que são mutantes. Altamente contagiosa, pode causar entu-

pimento das vias aéreas, inflamação na garganta, dor muscular, dor de cabeça, febre alta, calafrios, fraqueza, tosse seca, espirros e coriza. A transmissão ocorre pelo ar, quando pacientes falam, espirram e tosse, e, indiretamente, pelas mãos e por objetos contaminados. A melhor alternativa para evitar é tomar a vacina anualmente. No entanto, como há tipos de vírus diferentes, e eles mudam, pode haver tipos não cobertos.

Otite – É uma infecção bacteriana do ouvido médio, muito comum em crianças. Normalmente, vírus e bactérias que infectaram a garganta migram até o ouvido e se multiplicam, graças às secreções da área.

Pneumonia – Infecção aguda dos pulmões, causada por bactérias, vírus ou fungos. Os alvéolos pulmonares ficam cheios de pus, muco e líquidos, o que impede a respiração correta. Pode surgir após uma gripe ou uma bronquite fortes. Os sintomas são: tosse com catarro, dor no tórax, calafrios, suor, palidez e febre alta.

Resfriado – Muito confundido com a gripe, é uma infecção bem mais leve do nariz e da garganta, causada por outros tipos de vírus, diferentes do influenza. Seus sintomas são espirros, tosse, dor de garganta, dor muscular, secreção nasal, dor de cabeça e febre baixa. Não existe vacina nem tratamento contra o resfriado – os remédios são tomados apenas para aliviar os sintomas até a recuperação natural do organismo.

Rinite – É a mais comum das doenças alérgicas, causada pela inflamação, ou pela simples irritação, da mucosa do nariz. Os principais sintomas são espirros, coriza, coceira e entupimento do nariz. Os alérgicos representam cerca de 30% a

Evitar ambiente fechado e mudar o cardápio ajuda na prevenção

- Com o frio, as pessoas se abrigam dentro de casa e em outros ambientes fechados, que facilitam a proliferação de microorganismos. Nessa situação, em especial crianças, idosos e pessoas alérgicas ficam mais expostas, por isso, é melhor evitá-la.

- Antes do uso de roupas de lã que estão guardadas desde o inverno anterior, é fundamental lavá-las e secá-las ao sol – para combater os ácaros. As alergias podem causar rinites, bronquites, sinusites e asma. Os alérgicos devem dobrar os cuidados, evitando o acúmulo de poeira em casa, e dormindo em local arejado.

- Não é preciso deixar de fazer exercícios físicos. Nadar, correr e caminhar são especialmente importantes porque aumentam a capacidade respiratória.

- Para que o ar se renove, janelas não devem ficar fechadas. Deve-se evitar o acúmulo de poeira em casa e as pessoas devem dormir em local arejado e umedecido – a utilização de recipientes com água no quarto alivia os índices baixos de umidade do ar. O uso de agasalho é sempre recomendado para saídas ao ar livre.

- Com o aumento da poeira no período seco, o uso de soro fisiológico nos olhos e narinas pode ajudar a diminuir a irritação, bem como hidratantes para

a pele. O ressecamento dos olhos associado à gripe ou resfriado dobra o risco de contrair conjuntivite viral.

- A prevenção das doenças de inverno também passa por mudanças no cardápio da família. Nos dias mais frios, o corpo gasta energia adicional para se manter aquecido, o que reduz a potência imunológica. Por isso, é importante manter um cardápio variado e rico em vitamina C, com frutas, verduras, legumes, carnes magras e líquidos. Para quem já está doente também deve-se oferecer uma alimentação saudável, mas respeitar a falta de apetite. Quando doente, a pessoa não sente bem o sabor dos alimentos. Recomenda-se sucos e

bastante água.

- O Ministério da Saúde tem um programa de vacinação gratuita contra a gripe, disponível para pessoas com 60 anos ou mais. A vacina também pode ser aplicada em pessoas de menos idade, desde que portadoras de doenças crônicas. Em clínicas particulares ou de planos de saúde, a vacina pode ser aplicada em qualquer interessado. Além da imunização para a influenza, os postos de saúde dispõem de vacina contra o pneumococo, que ajuda a combater a infecção por esta bactéria. Este tipo de infecção pode causar otites, pneumonias, sinusites e até meningites.

Antes de usar roupas de lã é importante lavá-las e secá-las ao sol

32% da população e são os mais atingidos com a chegada do inverno.

Sinusite – É a inflamação da mucosa que reveste os chamados “seios da face” (cavidades areadas no interior dos ossos do crânio que se localizam ao lado do nariz ou nas maçãs do rosto), causada por alergias ou infecções virais e bacterianas. Os principais sintomas são dor de cabeça, inchaço nas pálpebras, nariz entupido e dor nos olhos.

Informações

A Federação Brasileira da Indústria Farmacêutica (Febrafarma) está lançando a cartilha “Dicas de Saúde”, com informações sobre doenças de inverno. Tel.: 0800 550041. www.febrafarma.org.br

Ministério da Saúde
Tel.: 0800 61 1997
www.saude.gov.br