

## Dicas para evitar as doenças de inverno com cuidados simples

A estação fria exige que estejamos preparados. Para proteger sua saúde, o PlanodeSaude.net, portal especializado em cotações de planos de saúde, separou uma lista com algumas dicas de prevenção. Anote-as e aproveite mais o resto do inverno!

**19/08/2016 09:34:18**

Nas estações mais frias do ano, aumenta a incidência de gripes, resfriados e problemas respiratórios. Este ano, no sul e sudeste do Brasil as temperaturas mais baixas foram registradas ainda no outono, nas duas primeiras semanas do mês de junho.

Os órgãos das vias respiratórias são os mais atingidos pelas doenças de inverno, principalmente a garganta, o nariz, os ouvidos, os brônquios e quando a situação complica, a infecção chega aos pulmões, com as temíveis pneumonias.

Gripes – transmitidas por vírus

A grande ameaça à nossa saúde nos meses mais frios é a gripe, transmitida por vírus. A gripe comum causa sintomas como dor muscular, febre alta, tosse e coriza. Quando a gripe é do tipo H1N1 a situação é mais grave, pacientes mais debilitados, como crianças e idosos podem vir a falecer.

O vírus da gripe sofre mutações com frequência, originando subtipos a cada ano, obrigando a uma constante atualização das vacinas.

A transmissão do vírus da gripe, segundo os médicos infectologistas, acontece em ambientes pouco ventilados, nas mudanças de clima e no contato próximo com pessoas já contaminadas. Nos ambientes fechados e com pouca ventilação, o vírus está circulando, o que não acontece quando se abre as janelas e se ventila a casa, os veículos, o escritório.

Os cuidados com crianças e idosos devem ser redobrados, porque o seu sistema imunológico é mais suscetível a doenças.

O mês de junho de 2016 foi de frio rigoroso

No dia 13 de junho, a cidade de São Paulo teve a temperatura de 3,5°C, que foi a menor registrada no mês de junho nos últimos 22 anos. Até mesmo no Rio de Janeiro o ar polar chegou, fazendo a temperatura descer a 11,2°C.

No Rio Grande do Sul, no mês de junho, a cidade de Quaraí registrou apenas -1,6°C, Alegrete -0,7°C, Uruguaiana 1,8°C, Chuí 2,5°C, Dom Pedrito 0,4°C. Em Santa Catarina, na região serrana a temperatura mínima registrada foi de -5,1°C. Porto Alegre registrou os 4,8°C.

Além do frio, que se acentua à noite, este é o período mais seco do ano, com ausência de chuvas no centro sul e sudeste do Brasil, quando muitas partículas de poeira estão no ar. Nas grandes cidades, como São Paulo, esse quadro é muito agravado pela poluição do ar, que afeta as vias respiratórias.

Mas é possível não ficar doente nesta estação fria do ano. Se estivermos atentos às recomendações gerais de estar sempre hidratados e alimentados, evitar contato com pessoas gripadas, evitar ambientes abafados, lavar as mãos várias vezes por dia ou higienizar com álcool gel.

A vacinação é um recurso valioso, apesar do governo só distribuir a vacina da gripe ao grupo suscetível, isto é, crianças pequenas, idosos, gestantes, indígenas, profissionais de saúde e doentes crônicos. Quem tem condições pode pagar pela vacina em uma clínica.

Cuidados básicos de prevenção:

Mas para combater os vilões do inverno é preciso recobrar os cuidados com o corpo e com a casa. A vacinação preventiva é o jeito mais fácil de evitar doenças, mas alguns cuidados com a higiene são primordiais:

1. Além de manter as mãos limpas, quando estiver na rua, no ônibus, no trem, no metrô, em repartições públicas, nunca passe as mãos no rosto, principalmente na boca, nariz e nos olhos. Esse é o momento em que você pode levar vírus e micro-organismos para as portas de entrada de seu corpo.

2. Evite aglomerações de pessoas

3. Não compartilhe talheres, copos, pratos e outros objetos de uso pessoal

4. Se tossir ou espirrar use lenço de papel. Coloque o braço como anteparo para que ao espirrar sua saliva não se espalhe no ambiente. Depois de assoar o nariz lave as mãos.

5. Hidrate e lave o nariz com soro fisiológico

6. Mantenha sua casa limpa e arejada.

7. Beba muita água, beba mesmo que não esteja com sede.

8. Pratique esportes, sempre com o cuidado de se hidratar com sucos, água chás e uma alimentação saudável.

9. Com cuidados básicos e a vacina, você está protegido.

## Doenças de outono e inverno mais comuns

1 – Grippes – causada pelo vírus influenza. Gripe e resfriado são coisas diferentes. O vírus influenza contamina as vias aéreas e provoca uma reação anti-inflamatória do sistema imunológico. A reação é sentida no corpo inteiro, com dores e sensação de moleza. A gravidade da gripe depende das condições de saúde da pessoa, sendo de maior gravidade para bebês e para idosos com mais de 70 anos. A vacina contra os subtipos da influenza vem se tornando cada vez mais importante na prevenção. Pode ser encontrada no atendimento público, para o público-alvo ou nas clínicas particulares.

2 – Resfriados – o resfriado é um problema muito comum, mais leve do que a gripe, com sintomas mais concentrados no nariz, que produz muita coriza e muco para eliminar os vírus. Os sintomas são espirros, congestão nasal e coriza. Não existe vacina para resfriados e a prevenção, com um estilo de vida saudável é a melhor maneira de evitar o resfriado.

3 – Rinite – se caracteriza por irritação do nariz, com coceira, espirros e congestão nasal. A mucosa do nariz fica inflamada por conta de uma alergia. O sistema imunológico reage à poeira, ácaros e mofo como a inimigos do organismo, provocando a inflamação. Evitar locais com acúmulo de poeira e mofo é a melhor prevenção. Existem alguns medicamentos para a alergia, que podem ser prescritos por especialista.

4 – Sinusite – Os sintomas são dor de cabeça, dor no rosto, tosse, com coriza ou não, obstrução nasal. Na sinusite os seios da face, cavidades dos ossos do rosto, ao redor dos olhos e do nariz, se inflamam ou infeccionam. A produção de muco nos seios do rosto provoca os sintomas, o que pode acontecer depois de um resfriado, rinite ou gripe. O tratamento da sinusite exige antibióticos e se não tratada a sinusite pode se transformar numa doença crônica. A hidratação, tomando bastante água, ajuda a eliminação do líquido retido. O cigarro e a poluição agem como complicadores para a sinusite.

5 – Laringite – inflamação garganta, localizada na laringe, onde estão as cordas vocais. Os sintomas são a rouquidão e tosse seca, piorando à noite. A laringite pode ser um sintoma de doenças mais graves, como bronquite e pneumonia, é causada por vírus e bactérias. O fumo, os gritos, as bebidas geladas, podem desencadear a inflamação.