

# Doenças Típicas do Inverno



**A estação mais fria do ano está se aproximando e nessa época do ano (entre junho e setembro) é muito comum o aumento de algumas doenças, tanto alérgicas, quanto infecciosas, são as doenças de inverno.**

Essas doenças acabam aparecendo mais nessa época por conta do ar que fica mais seco e frio, o que aumenta a proliferação de partículas de poeira e poluição no ar e, com isso, o organismo precisa trabalhar mais. Outro fator que contribui para a disseminação das doenças de inverno é o fato das pessoas ficarem mais em locais fechados, sem ventilação. Veja quais são as doenças de inverno:

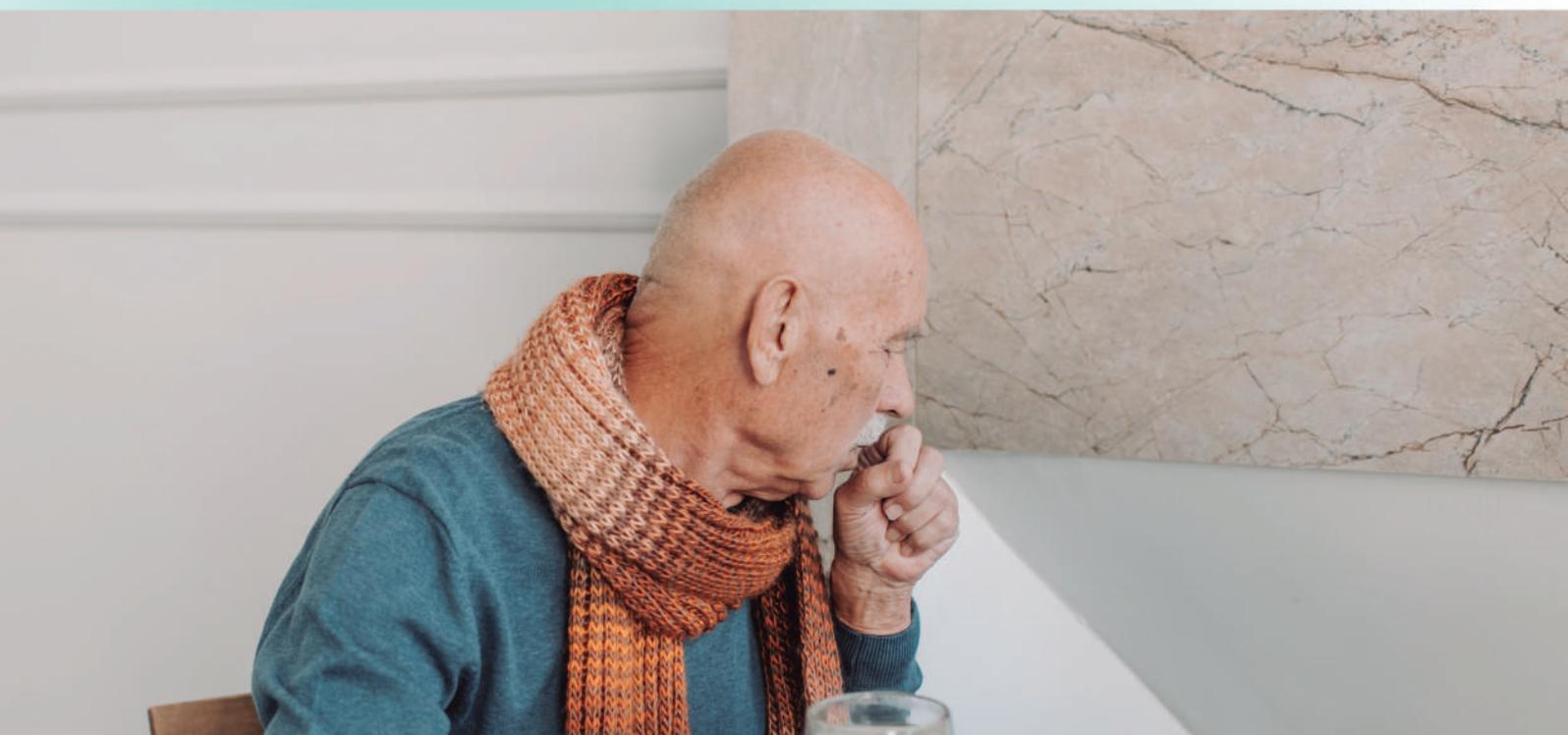
# Gripe

É uma infecção causada pelo vírus influenza e atinge o sistema respiratório. Os primeiros sintomas costumam aparecer entre 1 e 4 dias após a infecção, sendo o seu potencial de transmissão alto.

Alguns sintomas são:

- Febre
- Dor no corpo
- Mal-estar
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Tosse e espirro
- Secreção nasal

A vacinação contra o vírus influenza é uma forma eficaz de prevenir a gripe. Além disso, algumas **mudanças de hábito** podem ajudar na prevenção, como: lavar as mãos com frequência ou higienizar com álcool 70%, evitar tocar nos olhos, boca e nariz, manter uma dieta balanceada e praticar exercícios.



# Resfriado Comum

É uma infecção que pode ser causada por diferentes tipos de vírus. Os sintomas são muito parecidos com os da gripe, costumam durar entre 3 a 5 dias e são mais leves.

Alguns sintomas são:

- **Coriza**
- **Congestão nasal**
- **Dor de garganta**
- **Mal-estar**
- **Tosse seca**

Não existem vacinas para prevenir o resfriado, mas é possível evitar o contágio com alguns hábitos, como: evitar ambientes fechados e sem ventilação, lavar as mãos com água e sabão ou passar álcool 70%, cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir, beber bastante água e manter uma alimentação saudável.

# Pneumonia

É uma infecção nos pulmões, que pode ser causada por vírus, bactérias ou fungos, sendo uma das doenças de inverno mais graves. Não é contagiosa e transmissível.

Alguns sintomas são:

- **Febre alta**
- **Dor torácica**
- **Mal-estar**
- **Tosse**
- **Falta de ar**
- **Secreção amarelada ou esverdeada**

Existem vacinas para prevenir a pneumonia, são mais indicadas para crianças, adultos em grupo de risco e idosos.

# Sinusite

É uma inflamação dos seios da face, que são causadas geralmente por vírus.

Alguns sintomas são:

- **Secreção nasal amarelada e espessa**
- **Dor na região da face**
- **Dor de cabeça**



A sinusite pode ser evitada com uma alimentação rica em frutas e vegetais, beber muita água, evitar o fumo e o contato com agentes poluentes. Além disso, é indicado o uso de um umidificador.

# Rinite

É uma doença causada por alergias, que se agravam durante o tempo frio, principalmente devido às partículas inaladas, que variam de acordo com o organismo, podendo ser pólen, ácaro, poeira, plantas, entre outros.

Alguns sintomas são:

- **Espirros**
- **Coceira no nariz**
- **Obstrução nasal**
- **Coriza**

A rinite é uma doença crônica e não possui cura, porém ter uma alimentação saudável, rica em frutas e vegetais, fazer atividade física e utilizar alguns medicamentos para o tratamento podem ajudar nos sintomas. Além disso, realizar um teste alérgico pode auxiliar no entendimento de quais alérgenos estão desencadeando a alergia.

# Asma

É uma doença que causa inflamações nas vias aéreas ao entrar em contato com algumas partículas, como mofo, poeira, fumaça de cigarro, entre outros.

Alguns sintomas são:

- **Dificuldade para respirar**
- **Falta de ar**
- **Tosse**
- **Chiado e/ou aperto no peito**

A asma é uma doença crônica e não possui cura. Entretanto, é importante adotar algumas medidas para evitar crises e complicações. Tais como: ter acompanhamento médico regularmente, seguir as orientações do especialista, evitar lugares com poeira, fumaça e cheiros fortes, não fumar, evitar itens que possam acumular poeira e ácaros, como bichos de pelúcia e tapetes, praticar exercícios regularmente.





3,5 milhões de pessoas são acometidas por consequências graves da gripe a cada ano.

(OMS - Organização Mundial da Saúde)

### **Grupos mais vulneráveis às doenças de inverno:**

#### **- Crianças abaixo de 5 anos:**

Ainda não possuem o sistema imunológico bem formado, ficando mais sujeitas às infecções respiratórias e agentes alérgenos.

#### **- Idosos acima de 60 anos:**

Muitas vezes, pessoas dessa faixa etária possuem algumas doenças crônicas que podem diminuir a imunidade e, por isso, acabam ficando mais suscetíveis a essas infecções e complicações.

#### **- Imunossuprimidos:**

Possuem alguma doença que ataca o sistema imunológico e por isso, acabam tendo a imunidade mais baixa, sendo mais vulneráveis às infecções e complicações.

### **5 dicas para se prevenir das doenças de inverno:**

- Evite ambientes fechados e sem ventilação;**
- Higienize as mãos com água e sabão ou álcool 70%;**
- Faça atividades físicas regularmente;**
- Mantenha uma alimentação saudável, rica em frutas e verduras.**

**Dra. Marcela L. F. Candido**

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

## É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

**Siga nossos perfis nas redes sociais  
e acompanhe nosso blog**



 [contato@boldermedical.com.br](mailto:contato@boldermedical.com.br)

 <https://boldermedical.com.br/>

 (11) 3181-7842

 (19) 99873-0840