

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Sociedade Brasileira Israelita Albert Einstein / US National Library of Medicine / National Heart and Blood Institute

# Doenças de inverno

Dificuldade para respirar. Coriza.

Nariz congestionado. **Tosse.**

Unimed | 

Com a chegada dos meses nos quais as temperaturas são mais baixas, diversas são as manifestações de doenças que aparecem, especialmente as respiratórias.

Boa parte delas são causadas por vírus, são autolimitadas (saram espontaneamente após alguns dias) e de baixa gravidade, embora causem bastante incômodo e mal-estar.

Já outras podem ser mais graves, comprometendo mais a saúde em geral e necessitando tratamentos específicos e maiores cuidados. Separamos algumas recomendações que podem ajudar a evitar os casos mais frequentes.

## Cuidados no dia a dia

Evitar locais fechados e com grande circulação de pessoas.

Deixar o ambiente em que nos encontramos o mais ventilado e arejado possível.

Ao tossir ou espirrar, sempre cobrir a boca e o nariz, preferencialmente com lenço de papel descartável.

Lavar as mãos, várias vezes por dia, com água e sabonete, especialmente após passar por locais públicos. Álcool gel é também uma boa opção para ter sempre consigo para a higienização das mãos.

Alimentar-se bem; comer muitas frutas e verduras e ingerir boas quantidades de água.

Para mães com bebês ainda lactentes, manter a amamentação exclusiva com leite materno.

Quando resfriado ou gripado, evitar contato desnecessário com outras pessoas e, especialmente, com recém-nascidos, crianças em geral e pessoas idosas.

No caso de febre acompanhada de sintomas como tosse, dor de garganta, procurar um serviço de saúde.

Evitar ir ao pronto-socorro nos casos em que não há urgência. Preferir sempre as consultas em clínicas, consultórios e Unidades Básicas de Saúde, sempre que possível com o médico que costuma lhe prestar assistência.



## Resfriado (rinofaringite aguda)

Infecção viral que afeta principalmente as vias respiratórias superiores (nariz e garganta).

### Principais sintomas

- Espirros;
- Dor de garganta;
- Nariz entupido;
- Tosse;
- Coriza.

### Como tratar

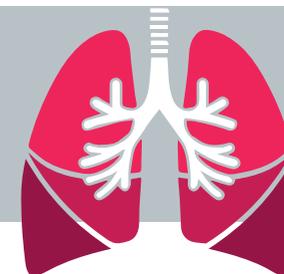
Não há tratamento específico para o resfriado comum. A doença é geralmente autolimitada e requer repouso, líquidos, boa alimentação e antitérmicos ou analgésicos. Seu médico saberá orientar nos casos em que houver necessidade de tratamentos complementares.

## Pneumonia

Inflamação pulmonar que pode atingir brônquios mais finos e alvéolos pulmonares (estruturas onde se dão as trocas gasosas de oxigênio e gás carbônico). Pode se apresentar de forma amena ou mais severa. Nos casos mais graves costuma estar acompanhada de febre, falta de ar, cansaço, muita tosse, podendo necessitar internação hospitalar. A gravidade da doença depende do agente causador, da idade e das condições imunológicas do paciente.

### Principais sintomas

- Tosse com catarro amarelado ou esverdeado;
- Dificuldade para respirar; respiração rápida (aumento da frequência respiratória);
- Dor torácica;
- Febre e calafrios.



### Como evitar

Seguir todas as recomendações (“cuidados”) informados no início deste texto. Cumprir o calendário geral de vacinação e responder às campanhas de vacina sazonais que aparecem em abril e maio, como a da vacina contra a influenza, principalmente no caso das crianças, dos portadores de doenças respiratórias crônicas e dos idosos. Evitar contato com portadores da doença.

### Como tratar

Se houver suspeita de pneumonia, um médico deve ser consultado.