

Cuide de sua saúde no outono

A chegada dos meses mais frios do ano, outono e inverno, é acompanhada pelo **aumento de casos de doenças como as respiratórias**. Algumas são de menor gravidade e não costumam levar muito tempo para passar, como resfriados e crises de rinite alérgica. Mas é também **nessa época que aumentam casos de doenças mais preocupantes, como bronquiolite e pneumonia**, que exigem maior cuidado.



O outono

No Brasil, o outono **começa em 20 de março e termina no dia 21 de junho**. É a estação de transição entre o verão quente e úmido e o inverno frio e seco. As chuvas ficam menos frequentes no interior do país, especialmente no semiárido nordestino. **As massas de ar frio começam a chegar, diminuindo a temperatura**. Também começam os nevoeiros, geadas, friagem e até neve, em algumas áreas do Sul do país¹.

O que acontece com seu organismo

Corpo gasta mais energia para se manter aquecido²:

- ▲ Aumenta a produção de adrenalina e de hormônios;
- ▲ Metabolismo acelera;
- ▲ Vasos da pele se fecham para impedir a troca de calor;
- ▲ Músculos se contraem para gerar e manter calor.

Vias aéreas trabalham mais²:

- ▲ Aumento da perfusão das vias aéreas (do bombeamento de sangue nos pulmões);
- ▲ Cílios pulmonares funcionam mais devagar, perdendo a eficiência.



Doenças respiratórias mais comuns

ASMA³

BRONQUITE³

PNEUMONIA³

GRIFE⁴

BRONQUIOLITE⁵

SINUSITE⁶

RINITE ALÉRGICA⁶



FIQUE ATENTO: coriza, obstrução nasal, dor de garganta, dor no corpo e febre costumam ser sintomas comuns a muitas doenças do outono³. **Sempre procure um médico para o diagnóstico e tratamento adequados**. Em casos de falta de ar ou dificuldade de respirar, busque por atendimento imediatamente.

Como prevenir as doenças respiratórias de outono?

A transmissão das doenças de outono, muitas delas causadas por vírus, **ocorre geralmente por conta do confinamento e permanência em espaços fechados** e com ventilação inadequada o que facilita a circulação desses microrganismos⁷.



Para prevenir, siga algumas medidas simples, mas muito importantes, como:

- ✓ Mantenha a **carteira de vacinação em dia** para reduzir o risco de adoecimento e de transmissão de doenças.⁷
- ✓ Evite **permanência em espaços fechados** e com pouca ventilação, onde o risco de contágio por vírus de transmissão respiratória é maior.⁷
- ✓ **Higienize as mãos com água e sabão** para prevenir o contágio desses vírus.⁷
- ✓ Use **máscara facial** para prevenir a propagação de vírus.⁷
- ✓ **Se alimente bem**.⁷
- ✓ Faça **atividades físicas regularmente**, com uso de roupas apropriadas para evitar o choque térmico.⁷
- ✓ **Beba bastante água**, mesmo se não tiver sede, para manter o corpo hidratado.⁷
- ✓ Ao tossir ou espirrar, **cubra a boca e o nariz** para prevenir a disseminação de vírus.⁷
- ✓ **Mantenha a casa limpa e arejada**, para evitar agentes que possam causar alergias.⁸

Resfriado, gripe ou Covid?

Resfriado⁹

Agente: Rinovírus

Sintomas mais comuns:

espirros, dores no corpo, mal estar, coriza ou nariz entupido e dor de garganta

Duração: cerca de três dias.

Gripe¹⁰

Agente: vírus da família Orthomyxoviridae

Sintomas mais comuns:

febre súbita e elevada, associada a tosse com secreção ou catarro, congestão nasal

Duração: pode durar de uma a duas semanas.

Covid¹⁰

Agente: vírus da família Coronaviridae

Sintomas mais comuns:

começa com um quadro de febre, tosse, dor de garganta, e pode evoluir para a perda de gême, com falta de ar ao fim da primeira semana de sintomas. Outros sintomas são a alteração de paladar e de olfato

Duração: podendo durar cerca de três semanas.



Atenção!

Sempre procure o médico para estabelecer o diagnóstico e tratamento adequados.

Referências

- Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). Outono/2024: confira a previsão para a estação! Disponível em: <https://portal.inmet.gov.br/noticias/outono-2024-confira-a-previsao-para-a-estacao>
- Jornal da USP. Chegada do frio provoca alterações no funcionamento do organismo: cuidados são necessários. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/chegada-do-frio-provoca-alteracoes-no-funcionamento-do-organismo-cuidados-sao-necessarios/>
- Universidade Federal do ABC. Outono e inverno: estações exigem cuidados dobrados com doenças respiratórias e hipotermia. Disponível em: <https://www.ufabc.edu.br/noticias/outono-e-inverno-estacoes-exigem-cuidados-dobrados-com-doencas-respiratorias-e-hipotermia>
- Vida Saudável - Hospital Albert Einstein. Gripe: sintomas, transmissão e tipos do vírus. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/gripe-sintomas-transmissao-e-tipos-do-virus/>
- Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Vírus sincicial respiratório: Fiocruz alerta contra esse vilão do outono/inverno. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/virus-sincicial-respiratorio-fiocruz-alerta-contra-esse-vilao-do-outono/inverno>
- Ministério da Saúde. Rinite, sinusite e... Cigarro? Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-parar-de-fumar/noticias/2021/rinite-sinusite-e-cigarro>
- Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Inverno aumenta risco de doenças respiratórias. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/27-5-inverno-aumenta-risco-de-doencas-respiratorias/>
- Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Rinite. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/rinite/>
- Governo do Estado do Paraná. Coronavírus troque a preocupação pela informação. Saiba a diferença entre Covid-19, resfriado e gripe. Disponível em: <https://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha/Pagina/Saiba-diferenca-entre-Covid-19-resfriado-e-gripe>
- Portal do Butantan. Entenda a diferença dos sintomas da gripe e da Covid-19 e a importância de continuar se vacinando anualmente. Disponível em: <https://butantan.gov.br/noticias/entenda-a-diferenca-dos-sintomas-da-gripe-e-da-covid-19-e-a-importancia-de-continuar-se-vacinando-anualmente>