

# 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 país<sup>1</sup>.

## O que acontece com seu organismo

### Corpo gasta mais energia para se manter aquecido<sup>2</sup>:

- ▲ 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 mais<sup>2</sup>:

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



## Doenças respiratórias mais comuns

ASMA<sup>3</sup>

BRONQUITE<sup>3</sup>

PNEUMONIA<sup>3</sup>

GRIFE<sup>4</sup>

BRONQUIOLITE<sup>5</sup>

SINUSITE<sup>6</sup>

RINITE ALÉRGICA<sup>6</sup>



**FIQUE ATENTO:** coriza, obstrução nasal, dor de garganta, dor no corpo e febre costumam ser sintomas comuns a muitas doenças do outono<sup>3</sup>. **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 microrganismos<sup>7</sup>.



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

## Resfriado, gripe ou Covid?

### Resfriado<sup>9</sup>

**Agente:** Rinovírus

**Sintomas mais comuns:**

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

**Duração:** cerca de três dias.

### Gripe<sup>10</sup>

**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.

### Covid<sup>10</sup>

**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 fome, com falta de ar ao fim de 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 redobrados com doenças respiratórias e hipotermia. Disponível em: <https://www.ufabc.edu.br/noticias/outono-e-inverno-estacoes-exigem-cuidados-redobrados-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>