

**humanittare**  
always efficient

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA

# JUNHO DOENÇAS SAZONAIS INVERNO



Dia 21 de junho começa oficialmente o inverno no brasil (e em todo o Hemisfério Sul), que se estende até o dia 22 de setembro.



O termo sazonal refere-se à periodicidade de determinados acontecimentos. Qualquer coisa que ocorra em um intervalo de tempo com início, meio e fim e dentro de uma certa frequência, é considerado sazonal. Ou seja, a palavra diz respeito àquilo que é temporário e relativo a cada estação do ano.



Nesse sentido, as doenças sazonais são aquelas tipicamente desencadeadas – ou agravadas – em uma época específica do ano. As diferenças na temperatura e as flutuações na umidade relativa do ar favorecem o desenvolvimento de algumas disfunções e complicam o seu processo de cura, também por causa dos hábitos que as pessoas mantêm em função da mudança climática.



# Principais doenças sazonais de inverno







Gripe



A gripe é a doença mais comum do inverno e, mesmo com as amplas campanhas de vacinação ao redor do mundo, milhares de pessoas morrem todos os anos em função de complicações secundárias ou devido à gravidade do tipo de vírus que as infectou.



Todos os subtipos de vírus Influenza são transmitidos com muita facilidade por meio do contato com as secreções de pessoas contaminadas. A aglomeração de pessoas em locais fechados, com pouca circulação de ar, alavanca o contágio.





Os sintomas são idênticos aos do resfriado, porém, muito mais intensos, o que faz com que o doente tenha uma maior inclinação para buscar ajuda médica. Contudo, a gripe também é autolimitada e, geralmente, encerra seu ciclo dentro de sete dias, com o paciente tomando seus próprios cuidados em casa.



# Prevenção



As recomendações de prevenção são: evitar lugares aglomerados, manter locais sempre arejados e limpos, não compartilhar objetos com pessoas doentes e cobrir o rosto sempre que for tossir ou espirrar, para evitar contaminar outras pessoas.



Manter o calendário vacinal atualizado.



Não deixar de tomar anualmente as vacinas  
contra influenza para evitar a forma mais  
grave da gripe.





Outro benefício da vacinação contra influenza é que ela também deve ser considerada como ferramenta para a redução de falsas suspeitas de Covid-19, já que gripe e coronavírus têm semelhanças nas manifestações clínicas.





Asma



A asma é uma doença crônica desencadeada pela combinação de fatores ambientais (poeira, poluição, pólen, fungos, ácaros, fumaça, aerossóis etc.) e predisposição genética (histórico familiar de asmáticos), quando a sua origem é alérgica. Mesmo assim, é considerada sazonal, pois os nossos hábitos de inverno agravam a situação, bem como as mudanças bruscas de temperatura.



A disfunção é uma inflamação nas vias respiratórias que provoca broncoconstrição, resultando em chiados no peito, tosse e incidentes de extrema falta de ar.



A prevenção se dá mais pelas mudanças no hábito de vida dos acometidos, já que a asma tem um componente genético.





O tratamento envolve o uso da famosa bombinha, que é uma medicação broncodilatadora, aliado à nebulização – prática que mantém as vias aéreas limpas e hidratadas, facilitando a respiração.



# Pneumonia



A pneumonia é, na maioria das vezes, causada por bactérias que se instalam nos alvéolos pulmonares, provocando a produção de líquido na região e uma grande dificuldade de respirar.



Outros sintomas incluem febre alta e tosse seca ou com catarro esverdeado ou amarelado (indicando a infecção por bactérias).



Além disso, como as bactérias são transmitidas pelas secreções, os mesmos cuidados preventivos contra a gripe, o resfriado e outras doenças que citamos aqui devem ser tomados.





A pneumonia exige muita atenção especialmente quando o paciente é uma criança ou um idoso, faixas etárias mais suscetíveis à doença devido ao sistema imunológico imaturo ou debilitado.



Manter a vacina atualizada é um cuidado  
com você e com as pessoas que você ama.



A vacina evita problemas graves de saúde. A gripe pode matar.

Mediante sintomas gripais você pode procurar seu médico de confiança.



Evite ir ao pronto-socorro nos casos em que não há urgência.

Prefira sempre as consultas por telemedicina disponibilizadas no aplicativo do seu plano de saúde.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: [marketing@humanittare.com.br](mailto:marketing@humanittare.com.br)

#### Referências

<https://butantan.gov.br/noticias/ainda-nao-tomou-a-vacina-da-gripe-entenda-por-que-ela-e-indicada-e-quais-problemas-ela-pode-evitar> - consulta em 04-06-2023

<https://www.grupomast.com.br/doencas-sazonais-de-inverno>