

Saúde e segurança no trabalho: Doenças Mais Comuns No Inverno

Publicação da AGP/NAIS, em parceria com a enfermeira do NUSBE.

AS DOENÇAS QUE ENCONTRAMOS COM MAIOR FREQUÊNCIA NO INVERNO SÃO AS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS E AS CRISES ALÉRGICAS.

A mudança de temperatura repentina, o clima frio e seco, somado à tendência de ficar em ambientes fechados com pouca ventilação, facilita a circulação de vírus e bactérias.

PRINCIPAIS DOENÇAS QUE OCORREM DURANTE O INVERNO

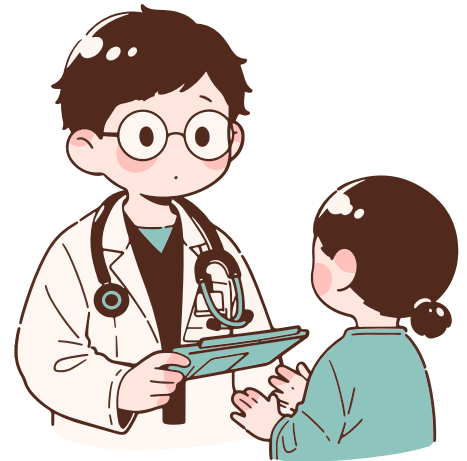
- **Gripe e Resfriado:** Causados por vírus diferentes (como o Influenza), provocam coriza, dor de garganta, tosse e mal-estar. A gripe é mais intensa e costuma vir acompanhada de febre alta.
- **Crises de Rinite e Asma:** O ar frio irrita as vias aéreas, enquanto o confinamento em locais com cobertores e tapetes aumenta a exposição a ácaros e poeira.
- **Sinusite e Bronquite:** Inflamações nos seios da face e nos brônquios, frequentemente desencadeadas por resfriados mal curados ou pela mudança brusca de temperatura.
- **Pneumonia:** Uma infecção mais grave nos pulmões que pode ser viral ou bacteriana, exigindo atenção imediata.



PREVENÇÃO E CUIDADOS BÁSICOS:

Para se proteger e evitar o contágio, algumas medidas simples são fundamentais:

- Evite **aglomerações** e mantenha os ambientes da casa ventilados, mesmo nos dias frios. Lave e seque ao sol roupas de cama e cobertores que ficaram guardados antes de usá-los.
- **Vacinação:** Mantenha a carteira de vacinação atualizada, garantindo os imunizantes anuais contra a gripe e a Covid-19. **Ventilação:** Mantenha os ambientes arejados e ensolarados para evitar a proliferação de vírus e fungos.
- **Higiene:** Lave as mãos com frequência e utilize álcool em gel.

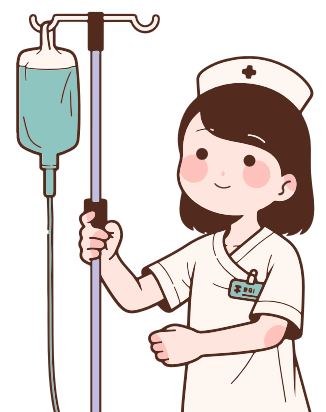


O tratamento das doenças mais comuns no inverno (como gripe, resfriado, rinite e sinusite) baseia-se em aliviar os sintomas, manter a hidratação e o repouso. Cuidados como lavagem nasal com soro, uso de analgésicos e evitar choques térmicos são fundamentais para uma recuperação rápida e segura o tratamento foca na causa (vírus, bactérias ou alergias) e no alívio de sintomas específicos:

1. Gripe e Resfriado

Como são causados por vírus, o foco é o alívio do mal-estar.

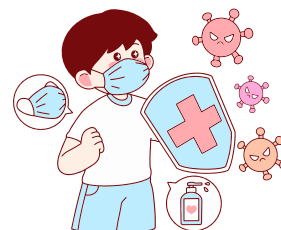
- **Repouso e hidratação:** Beba bastante água, chás e sopas para afrouxar o catarro e manter as mucosas hidratadas.
- **Controle de febre e dor:** Utilize analgésicos e antitérmicos, como paracetamol ou dipirona.



2. Rinite e Crises Alérgicas

No inverno, o uso de cobertores guardados e ambientes fechados aumenta o contato com ácaros e poeira.

- **Lavagem nasal:** Use soro fisiológico em temperatura ambiente ou levemente morno para limpar as vias aéreas.
- **Controle do ambiente:** Mantenha a casa arejada e limpe cobertores antes do uso. Evite o acúmulo de poeira.



3. Sinusite e Dor de Garganta (Faringite/Amigdalite)

Podem surgir devido ao ressecamento das vias aéreas ou como complicação de um resfriado.

- **Inalação ou vapor:** Ajudam a desobstruir os seios da face e aliviar a dor.
- **Atenção aos antibióticos:** Só devem ser usados se houver prescrição médica confirmando infecção bacteriana.

Você está lidando com sintomas específicos agora? Se me disser quais são (por exemplo, tosse seca, congestão nasal ou dor de garganta), posso indicar os melhores cuidados para o seu caso.

PILARES FUNDAMENTAIS DE CUIDADOS

- **Alimentação e Vitaminas:** Consuma alimentos ricos em vitamina C e Zinco para apoiar a imunidade.
- **Lavar as mãos:** Ajuda a prevenir a contaminação por vírus que circulam mais facilmente no frio.

- **Vacinação:** Mantenha a carteira de vacinação contra a gripe atualizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Aviso Importante: Se os sintomas durarem mais de 10 dias, houver **febre alta persistente, dificuldade para respirar** ou dor intensa no peito, procure orientação médica imediata.



Se você apresentar febre persistente, dificuldade para respirar ou agravamento dos sintomas, é fundamental buscar atendimento médico imediato.

Para conferir orientações oficiais do governo sobre a prevenção, visite a página sobre a [Prevenção de Doenças Respiratórias no Inverno](#) do Ministério da Saúde.

Expediente

Autora: Vanessa Lacerda

(Analista Universitária - Enfermeira
Coren - 103835)

Edição: Jaqueline Barreto, e Gabriela Chaves.

Contato: nais@uesb.edu.br

Referências Bibliográficas

- https://www.google.com/search?q=como+tratar+as+doen%C3%A7as+mais+comuns+no+inverno&sca_esv=1a8b4013f2bde6e5&sxsrf=APpeQnsGJg3uae9EXtis2q8cf9jC0s8jmQ%3A1782926924878&ei=TE5FareTNYfSIsQPq9Xn-AU&biw=1920&bih=911&ved=0ahUKEwi36ZGwgLKVAxUHqZUCHavqGV8Q4dUDCBi&uact=5&oq=como+tratar+as+doen%C3%A7as+mais+comuns+no+inverno&gs_l=Egxn3Mtd2l6LXNlcnAiLmNvbW8gdHJhdGFyIGFzIGRvZW7Dp2FzIGlhaXMgY29tdW5zIG5vIGludmVybms8yBRAAGQ8FMgUQABjvBTIFEAAAY7wVlqkhQnwhYITlwAXgBkAECmAH8CaABkTqqAQszLTkuMi4yLjEuMbgBA8gBAPgBAZgCBqACxw7CAgoQABhHGNYEGLADwglIECEYoAEYwwTCAgQQIRgKwgIKECEYChigARjDBJgDAIgGAZAGCIIHBzEuMy00LjGgB5QysgcFMv00LjG4B70OwgcFMC4ILjHIBxCACAE&scient=gw-s-wiz-serp
- https://www.google.com/search?q=doen%C3%A7as+mais+comuns+no+inverno&oq=doen%C3%A7as+mais+comuns+no+inverno&gs_l=crp=EgZjaHJvWUyCggAEUyDRgeGDkYcggBEAAyBRgNGB4yCggCEAAyCBgNGB4yBwgDEAAy7wUyBwgEEAAy7wXSAQkxODU5OWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- [https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/releases/cuidados-simples-_-podem-prevenir-doencas-de-inverno-e-auxiliar-no-tratamento/#:~:text=Usar%20len%C3%A7o%20de%20papel%20descart%C3%A1vel,manter%20os%20ambientes%20ventilados\)%3B](https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/releases/cuidados-simples-_-podem-prevenir-doencas-de-inverno-e-auxiliar-no-tratamento/#:~:text=Usar%20len%C3%A7o%20de%20papel%20descart%C3%A1vel,manter%20os%20ambientes%20ventilados)%3B)