

**humanittare**  
always efficient

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA

O INVERNO VEM  
CHEGANDO E COM ELE AS  
**DOENÇAS  
RESPI-  
RATÓRIAS**





Alguns cuidados  
são importantes  
para prevenir  
doenças  
respiratórias, tão  
comuns nessa  
época do ano.



A região Sul e Sudeste ainda continua sob influência da massa de ar seco, que impede a formação de nuvens carregadas.



As madrugadas e manhãs ainda continuam frias em várias regiões do país, mas com a presença gradativa do sol, as temperaturas sobem no período da tarde.



O clima seco é propício para que as partículas virais entrem nas narinas e boca, levando ao desenvolvimento dessas doenças.



As mudanças nos hábitos de vida também contribuem para o aumento das doenças respiratórias, pois ficamos mais tempo em ambientes internos e expostos ao ar-condicionado.



As pessoas com hábitos mais sedentários, que dormem pouco e se alimentam mal, prejudicam a resposta de defesa do organismo.



Há também o impacto do tempo seco e a baixa umidade relativa do ar, fatores que contribuem para o aumento das alergias respiratórias devido à alta concentração de poluentes na atmosfera.







De acordo  
com dados da  
\* Organização  
Mundial da  
Saúde, as  
alergias atingem,  
em média, 30%  
da população  
mundial.



Especialistas estimam que, até o final do século, metade dos brasileiros deve sofrer com diversos tipos de alergias.



Porém, durante o inverno, os maiores níveis de poluentes no ar costumam irritar as vias respiratórias com mais frequência e, nessa estação, ocorre a já conhecida inversão térmica, quando uma camada de ar frio mais pesada acaba descendo à superfície terrestre e retendo os poluentes.



O ar frio também atua como irritante das vias aéreas, o que acarreta mais sintomas alérgicos, como a falta de ar e a coriza.



Além disso, a maior circulação de vírus como o da gripe e do resfriado influenciam diretamente no aumento de doenças do aparelho respiratório. Nosso organismo reage de acordo com a temperatura e com o clima.



A temperatura do nosso corpo internamente é de 37 graus. Em dias muito frios ocorre a vasoconstrição para mantermos o nosso corpo aquecido. Já, com a respiração, existe uma grande perda de água e calor.



Quando as vias respiratórias são atingidas por um ar mais seco e frio há uma piora do sistema respiratório, que reduz a produção de muco eliminado pelas glândulas das vias aéreas, na qual existem enzimas e anticorpos protetores.




Com o frio, o transporte do muco das vias aéreas inferiores para as superiores fica comprometido e faz com que as doenças respiratórias se proliferem com maior facilidade.





Para se manter protegido de vírus e bactérias que afetam a respiração, atitudes simples podem evitar a proliferação dessas doenças como manter os ambientes arejados e beber bastante líquido.





Dicas úteis para  
fugir das doenças  
respiratórias:



Manter o uso  
de máscaras e  
lavar as mãos  
sempre antes  
de tocar as  
narinas e boca.

Mantenha o organismo  
hidratado.





Evite fumar  
ou se expor a  
ambientes com  
muita poeira ou  
fumaça.



Mantenha o ambiente arejado. As bactérias ficam concentradas em ambientes fechados, por isso é importante evitar esses locais fechados.



Evite o contato  
com pessoas  
gripadas ou com  
resfriados, pois  
essas doenças  
são adquiridas  
pelo ar.





Mantenha a respiração sempre pelo nariz e não pela boca, pois as narinas têm a função de filtrar o ar e aquecê-lo.





Lençóis, edredons e roupas devem ser expostos ao sol e lavados sempre que necessário (As pessoas que já possuem problemas respiratórios como bronquite, asma e sinusite devem evitar o contato com bichos de pelúcia, tapetes e produtos que possuem pelos).





A alimentação deve ser balanceada com sopas e caldos ricos em verduras e legumes. As frutas são essenciais, principalmente aquelas que contêm vitamina C, como a laranja. Elas ajudam a prevenir gripes e resfriados.



Lembre-se medidas simples podem  
prevenir doenças que podem se agravar.  
Em caso de dúvidas, procure seu  
médico.





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://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2021/06/23/inverno-favorece-incidencia-de-doencas-respiratorias/>