

Mitos e verdades:

***doenças respiratórias
do inverno***



Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
A B R I L • 2 0 2 6

Índice

- 1** • Introdução
- 2** • Ficamos mais doente quando esfria?
- 3** • Sinais de alerta: quando procurar atendimento?
- 4** • Como prevenir?
- 5** • A importância da vacinação no período de maior circulação de vírus
- 6** • O perigo da automedicação
- 7** • A importância de mudar um hábito

1. Introdução



O inverno chega e, com ele, as **gripes, rinites e sinusites**. As doenças respiratórias são as protagonistas do inverno, mas será que a **baixa temperatura** tem a ver com a mudança nas nossas **respostas imunológicas**?

Embora o frio seja frequentemente apontado como o principal responsável por esses quadros, ele não é a causa direta das doenças. O que ocorre, na prática, é uma combinação de fatores que favorecem a transmissão de vírus e o agravamento de condições respiratórias já existentes.

Durante os dias frios, é comum que as pessoas permaneçam mais tempo em **ambientes fechados** e com **pouca ventilação**, o que **facilita a circulação de agentes infecciosos**. Além disso, o ar seco e as **mudanças de temperatura** podem comprometer as defesas naturais do organismo.

Compreender esses fatores é essencial para adotar **medidas mais eficazes de cuidado e prevenção**.

Ficamos mais doentes quando esfria?

É comum associar a queda de temperatura ao **aumento de doenças respiratórias**, mas essa relação não é tão direta quanto parece. O frio, por si só, não é o responsável por causar **gripes, resfriados ou outras infecções**. Essas condições são provocadas por **vírus e bactérias**.

No entanto, existe um fundo de verdade nessa percepção. Durante o inverno, as pessoas tendem a permanecer mais tempo em ambientes fechados e com pouca ventilação, o que facilita a circulação de agentes infecciosos e **umenta as chances de contágio**.





Além disso, o **ar mais seco**, característico dessa época do ano, pode **ressecar as vias respiratórias** e comprometer os **mecanismos naturais de defesa** do organismo. Isso torna o **sistema respiratório mais vulnerável**, especialmente em pessoas com **condições pré-existentes, como rinite, asma ou bronquite**.

Outro **fator importante** é a maior estabilidade de alguns vírus em temperaturas mais baixas, o que pode favorecer sua transmissão.

Ou seja, embora o **frio não cause diretamente as doenças**, ele **contribui para um cenário mais propício** à sua disseminação.

Sinais de alerta: quando procurar atendimento?

Embora muitas doenças respiratórias sejam leves e desapareçam espontaneamente, **alguns sintomas merecem atenção**, pois podem indicar quadros mais graves ou a necessidade de avaliação médica.

Fique atento aos seguintes sinais:

- Febre alta ou persistente
- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Chiado no peito ou sensação de aperto no tórax
- Tosse persistente, especialmente com secreção espessa ou com sangue

- Dor no peito ao respirar
- Cansaço excessivo ou fraqueza intensa
- Sintomas que não melhoram após alguns dias ou que pioram com o tempo

Em **crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas**, a **atenção deve ser redobrada**, pois esses grupos têm maior risco de complicações.

Buscar orientação médica no momento certo é essencial para um **diagnóstico adequado** e para evitar a evolução do quadro.





Como prevenir?

A **prevenção das doenças respiratórias** no inverno envolve cuidados simples, mas fundamentais:

- Manter os ambientes bem ventilados
- Higienizar as mãos com frequência
- Evitar aglomerações em locais fechados
- Beber bastante água para manter as vias respiratórias hidratadas
- Utilizar umidificadores ou alternativas caseiras em períodos de ar muito seco

Essas medidas **ajudam a reduzir a transmissão** de vírus e a proteger o sistema respiratório.

A importância da vacinação no período de maior circulação de vírus

Além da mudança desses **pequenos hábitos**, é fundamental reforçar uma das principais formas de prevenção contra doenças respiratórias: **a vacinação**.

Durante o outono e o inverno, há um aumento na circulação de vírus como **influenza, covid-19 e o vírus sincicial respiratório (VSR)**, especialmente entre crianças, idosos e pessoas com comorbidades. Estar com a **vacinação em dia ajuda a reduzir o risco de infecções, complicações e hospitalizações**.

Outro ponto importante é que as **vacinas contra a gripe são atualizadas anualmente** para acompanhar as cepas mais circulantes. Por isso, mesmo quem se vacinou no ano anterior deve buscar a nova dose, garantindo uma **proteção mais eficaz para o período atual**.





Vale lembrar que a resposta imunológica do organismo leva cerca de duas a três semanas após a aplicação da vacina. Por isso, **antecipar a imunização é uma estratégia importante** para atravessar a temporada de maior risco com mais segurança.

Manter a **vacinação em dia** e hábitos de prevenção já conhecidos, é uma forma **simples e eficaz de cuidar da sua saúde** e da coletividade.

O perigo da automedicação

Diante de **sintomas** como tosse, febre, dor de garganta ou congestão nasal, é comum recorrer à automedicação na tentativa de aliviar o desconforto rapidamente. No entanto, essa **prática pode trazer riscos importantes à saúde**.

O **uso de medicamentos sem orientação** profissional pode mascarar sintomas, **dificultando o diagnóstico correto** e atrasando o início do tratamento adequado. Em alguns casos, isso pode **contribuir para a piora do quadro clínico**.

Além disso, o **uso inadequado de antibióticos**, especialmente em casos de infecções virais, como gripes e resfriados, não traz benefício e ainda **favorece a resistência bacteriana**, um problema crescente de saúde pública.





Também é importante considerar que medicamentos aparentemente simples podem causar **efeitos colaterais**, interações medicamentosas ou serem contraindicados para determinadas pessoas.

Por isso, ao apresentar sintomas persistentes ou mais intensos, o mais seguro é buscar **orientação de um profissional de saúde**.

Pequenas mudanças de hábito, aliadas à informação de qualidade, **fazem toda a diferença** na sua saúde.

A importância de mudar um hábito

Depois de ler esse informativo, você percebeu que **nem tudo é culpa do inverno ou das baixas temperaturas**, mas que alguns **hábitos diários podem te ajudar** a passar por essa estação sem ficar doente com tanta frequência.

Pequenos hábitos (como deixar o ambiente mais arejado e manter uma hidratação constante, mesmo quando a sensação de sede é menor e a vontade de aquecer o ambiente aumenta) ajudam a **impedir que bactérias e vírus se proliferem** facilmente.

Além disso, manter uma **rotina equilibrada**, com **boa alimentação** e atenção aos sinais do corpo, faz toda a diferença na **prevenção de doenças** e no **controle de sintomas**.

Pequenas mudanças de hábito, quando incorporadas à rotina, têm um impacto significativo na sua **saúde e bem-estar** ao longo de todo o ano.



MUDE1
HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

Este informativo foi elaborado com apoio do médico cooperado da Unimed Curitiba e especialista em infectologia, Moacir Pires Ramos.

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimedcuritiba](https://www.whatsapp.com/channel/00000000000000000000/unimedcuritiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.youtube.com/@unimedcuritibaoficial)