

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

 *CalendárioDaSaúde*

Você também já percebeu um clima mais ameno chegando?

Mas o que também costuma vir junto?

Sim...as doenças respiratórias.

MAIO
2025



Nesta época, a circulação de ar diminui fora do ambiente externo; as janelas e portas permanecem fechadas, além de uma maior propagação de potenciais vírus pelos sistemas de ventilação e ar condicionado.

Lembra-se das principais? Elas podem influenciar significativamente em nossa rotina. Mas podemos nos proteger? O plano de saúde pode desempenhar um papel-chave?

Venha entender sobre as suas características e a importância da prevenção!

Conceito

Os males deste grupo englobam o nariz, a garganta e também os pulmões, comprometendo parte ou todo o sistema respiratório, a depender da gravidade. Desde as infecções mais simples por vírus, mas também aspectos ambientais e de origem genética, as causas são diversas.



Tipos, causas e sintomas

Quais são as doenças mais comuns, além de vírus ocasionais como resfriado e gripe?

Rinite: originada por alergias ou infecções, é uma inflamação da mucosa nasal e apresenta coceira, coriza e espirros.

Asma - sua causa pode estar associada à genética, ocorrência de refluxo gastroesofágico, obesidade, ambiente, poluição, fumaça de cigarro, viradas no clima, pelos de animais, ácaros e pólen, até ao vírus da gripe e do resfriado, entre outros. Caracterizada como uma inflamação das vias aéreas, resulta em inchaço na região e respiração prejudicada.

Bronquite: habitualmente uma inflamação viral que afeta os brônquios, produz chiado no peito, tosse e coriza. A bronquiolite é semelhante e mais frequente na infância.

Sinusite: seus sintomas mais comuns: dores de cabeça, febre e nariz congestionado com presença de secreção. Trata-se de uma inflamação dos seios paranasais, localizados um pouco abaixo dos olhos e ao lado do nariz, com causas múltiplas, desde gripes e resfriados (aguda), até rinite, alergias, poluição, desvio de septo, pólipos nasais e outros (crônica), passando por variações de pressurização em voos e mergulhos e refluxo gastroesofágico.

Faringite: infecção da faringe por vírus ou bactérias, originando febre e dor de garganta, com dificuldades para engolir.

Pneumonia: origem- vírus, bactérias ou fungos, causando infecção nos pulmões (alvéolos). Sintomas: febre alta, falta de ar, tosse com secreção e calafrios.

Outros males:

Tuberculose - acometimento dos pulmões por processo infeccioso, bacilo de Koch, tendo como sintomas: tosse persistente, fadiga, febre e queda no peso corporal.

DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) - essencialmente provocada pelo tabagismo ou exposição prolongada a agentes químicos/industriais, restringe o fluxo de ar nas vias aéreas e pulmões. Apresenta tosse crônica com secreção e dificuldades para respirar.

Nota: pode ser resultante de enfisema pulmonar e/ou bronquite crônica.

Vírus Sincicial Respiratório (VSR) - apontado como o fator principal de pneumonias virais e bronquiolites em recém-nascidos e bebês, embora também seja frequente em idosos e imunossuprimidos é predominante durante o inverno e a primavera.

Sintomas como coriza, febre leve e tosse podem evoluir rapidamente para perda de apetite (amamentação prejudicada), lábios e dedos azulados, falta de ar, cansaço, entre outros. A higienização e desinfecção de objetos, ambientes e superfícies é a primeira linha de defesa.



E mais recentemente, a COVID-19.

Diagnóstico

Como vimos, os sintomas costumam ser significativamente semelhantes entre as diversas doenças respiratórias. Isto pode causar certa confusão. Portanto, indica-se uma consulta com especialistas da área. Geralmente, as clínicas de otorrinolaringologia e posteriormente, pneumologia, são as mais recomendadas.

Após conversa e análise das queixas e sinais, pode-se encaminhar o paciente para exames complementares, tanto laboratoriais quanto de imagem.

Observação: testes de alergia podem ser ferramentas muito úteis, sobretudo em casos de suspeita para rinite, asma e sinusite.

Tratamento e prevenção

Eis o básico para minimizar os danos ao sistema respiratório: protocolos de higienização de ambientes, controlando agentes danosos como poeira, fumaça, mofo e ácaros, buscar circulação satisfatória de ar, locais arejados e vacinação regular em dia, como por exemplo, contra o vírus Influenza e seus derivados (possível porta de entrada para complicações).

Uma prática diária para a saúde geral e que também ajuda muito no alívio e prevenção de doenças respiratórias é muito simples: hidratar-se, qualquer que seja o clima. Beba água com frequência, mesmo que em pequenos goles, mas ao longo de todo o dia, procurando ingerir cerca de 2 litros.

Ainda no campo do conforto para as vias respiratórias, busque tornar o ambiente mais úmido, principalmente naqueles dias mais secos, lançando mão de:

- Umidificadores de ar.
- Soluções caseiras, como toalhas úmidas espalhadas pela casa e/ou bacias com água nos cômodos mais frequentados.

Por último, a lavagem nasal com soro fisiológico pode realizar uma necessária limpeza, a fim de deixar a respiração mais fácil e desobstruída.

Pesquisa e avanços tecnológicos

Felizmente, a medicina vem fazendo progressos nos campos de pesquisa e aplicação. Confira abaixo.

Veja as principais realizações:

- Tratamentos mais recentes no combate à fibrose pulmonar, por meio de medicamentos que visam brevar o seu avanço, além de testes com terapias celulares e genéticas.
- A chamada tripla terapia, aliada contra a alta frequência de crises da DPOC.
- Vacinas para pneumonia, atingindo uma maior amplitude de variantes de pneumococo e simplificando a cobertura para os idosos e para o vírus sincicial respiratório, elevando a proteção para todas as idades.

Doenças respiratórias: rotina de trabalho e vida pessoal

O ambiente fechado do escritório costuma trazer dificuldades adicionais para quem sofre destes males. Partículas irritantes e agentes nocivos podem se instalar nos sistemas de ar condicionado e ventilação das instalações. Aqui, a manutenção regular desses equipamentos e suas condições é primordial. Para todos.

Mais um motivo para perseguir a boa imunidade, inclusive com algumas das dicas práticas que conhecemos mais acima. De toda maneira, é comum que em períodos de crises mais severas de rinite, sinusite, bronquite ou asma, o colaborador apresente certa queda na produtividade. Considerando episódios de licenças médicas ou não.

Mais uma vez... vamos ter em mente que a prevenção pode minimizar bastante estes casos.

A dificuldade para respirar é um fator crítico, atrapalhando toda a rotina diária e também noturna, minando a qualidade do sono, profissional e pessoal, trazendo cansaço, desânimo, probabilidade de estresse e prejuízo para a energia e a vitalidade.

A poluição externa é outro agravante difícil de driblar, gerando mais contratempos para as vias respiratórias. Até a prática de esportes perde rendimento, pois a premissa básica de captar oxigênio não tem o seu caminho livre. Enfim, não é exagero afirmar que as demandas profissionais e pessoais ficam comprometidas nos momentos mais agudos das doenças respiratórias.

Curiosidade: por que a mudança de clima afeta as pessoas com doenças respiratórias? Alterações de qualquer tipo provocam reações, concorda? Sobretudo aquelas que chegam de maneira brusca.

Por exemplo: ao vivenciarmos situações de forte estresse, não é lá muito fácil mantermos as partes mental, emocional e física em equilíbrio.

Assim também ocorre com as oscilações climáticas. Algumas doenças respiratórias preexistentes trazem certa fragilidade para aqueles que são portadores, ficando então mais sujeitos a prejuízos extras para a saúde. Ondas de calor e frio trazem resultados diretos em outros elementos, além de afetar a imunidade das pessoas, fator determinante para causar estragos.

Não é apenas a queda na temperatura que traz problemas, quando podemos perceber que a livre circulação do ar fica mais precária. O clima mais quente faz elevar a umidade e criar condições mais propícias ao avanço de ácaros, do mofo e diversos alérgenos altamente nocivos para a rinite, asma, bronquite e outros. Quando o clima está mais seco, ocorre queda de umidade. Isto causa ressecamento das vias respiratórias e propicia a chegada mais fácil de vírus e bactérias, condição que agrava aqueles com alguma doença respiratória prévia.

As partículas finas e outros poluentes, como o ozônio, também são particularmente nocivas, especialmente quando a sua concentração está em alta na atmosfera. Agora, após entendermos mais sobre as doenças respiratórias e como melhorar a qualidade do ar nos ambientes, vamos encarar qualquer estação com novas ferramentas.

Cláusula primeira: todos têm direito a respirar melhor.

Há muito para sentir. Os aromas da Natureza, as especialidades da cozinha que você mais gosta e as nossas pessoas preferidas. E claro, mais fôlego para enfrentarmos os desafios da vida. Perdê-lo é opcional; deixe para os momentos de emoção.

Desejo a você bastante saúde e inspirações.

Inspire sabedoria e energia!





Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora