Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Com inverno mais rigoroso, aumentam os cuidados com doenças respiratórias; veja dicas importantes

Por Leonardo Oliveira
Para o RBMT

O inverno chegou com força em várias regiões do país e, junto com as baixas temperaturas, cresce também a preocupação com as doenças respiratórias. Entre elas, está a **Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)** , que ainda mantém níveis elevados de alerta em praticamente todo o território nacional, especialmente entre crianças pequenas e idosos.

Somente em 2025, o Brasil já registrou **7.660 mortes** causadas pela SRAG, com maior incidência dos vírus **influenza A**, **covid-19** e o **vírus sincicial respiratório (VSR)**.

Com o ar mais seco e frio, as vias respiratórias acabam sofrendo mais, o que facilita infecções, crises alérgicas e agravamento de quadros respiratórios já existentes. Por isso, os cuidados preventivos são essenciais.

Uma das práticas mais recomendadas é a **lavagem nasal com soro fisiológico**. Quando feita corretamente, ela ajuda a manter as narinas limpas, umidificadas e funcionando melhor. Isso porque o nariz tem a função natural de **umidificar e aquecer o ar**, o que se torna mais difícil durante o inverno.

No entanto, é fundamental usar **apenas soro fisiológico** para esse procedimento. O uso de produtos caseiros ou inadequados, como água oxigenada ou óleos essenciais, pode causar **irritações e até queimaduras na mucosa nasal**, que é extremamente sensível.

Além disso, especialistas recomendam **manter os ambientes bem ventilados**, o que ajuda a reduzir a concentração de vírus, ácaros e outros alérgenos. Outra dica importante é manter a **higienização dos filtros de ar-condicionado**, que quando sujos, podem contribuir para a piora da qualidade do ar e agravamento de doenças respiratórias.

Com o inverno ainda longe de acabar, os cuidados com a saúde precisam ser redobrados, especialmente com **crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas**. A prevenção continua sendo o melhor remédio.