Saiba como evitar gripes e infecções respiratórias durante período de chuva

Médico explica cuidados para fortalecer a imunidade e revela os sinais de alerta antes de buscar atendimento.

Durante o período de chuvas, as **gripes, viroses e outras infecções respiratórias costumam aumentar**. Isso ocorre principalmente porque as pessoas tendem a passar mais tempo em locais fechados e com menor ventilação.

Contudo, existem algumas medidas que podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças. A **prática de exercício moderado**, por exemplo, aumenta a capacidade de resposta das células de defesa.

O médico Pedro Victor Aguiar* detalhou que caso os treinos sejam muito intensos ou prolongados, a pessoa pode ter um efeito contrário, com a queda temporária da imunidade.

Por que o período de chuva favorece a circulação de vírus?

A presença de muitas pessoas em locais fechados facilita a transmissão de vírus respiratórios, que se espalham por gotículas e aerossóis. "Estudos epidemiológicos mostram que **ambientes fechados e mal ventilados aumentam significativamente a transmissão viral**", disse Pedro.

Além disso, alguns vírus respiratórios podem sobreviver melhor em umidade alta. Os períodos chuvosos ainda costumam ser acompanhados de quedas de temperatura, que afeta a eficiência da resposta imune das vias aéreas.

"Temperaturas mais baixas podem comprometer a imunidade local das vias respiratórias".

Pedro Victor Aguiar
Médico

Qual a diferença entre gripe, resfriado e viroses respiratórias?

O especialista explicou que a "virose respiratória" é um termo genérico que se refere a qualquer infecção viral das vias aéreas, podendo incluir vírus como Influenza virus, Rhinovirus, **Vírus Sincircial Respiratório** (principal responsável bronquiolite viral).

O resfriado comum ocorre quando o **paciente apresenta uma infecção leve das vias aéreas superiores**, geralmente causada por rinovírus. Dentre os sintomas, estão:

- Nariz escorrendo;
- Espirros;
- Dor de garganta leve;
- Febre ausente ou baixa;
- Mal-estar leve.

Já a **gripe é causada especificamente pelo** vírus Influenza, seja ele A ou B. Nesses casos, os sintomas costumam ser mais intensos, como:

- Início súbito;
- Febre alta;
- Dor no corpo intensa;
- Prostração;
- Dor de cabeça;
- Tosse seca ou com secreção.

No caso da gripe, ela pode evoluir com complicações, como pneumonia, especialmente em idosos e crianças. Além disso, também pode agravar no quadro de **pessoas com doenças crônicas**, como asma, hipertensão e diabetes.

Exercícios físicos ajudam a prevenir gripes?

Sim. Praticar exercícios físicos de forma regular pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, **melhorando a resposta inflamatória do organismo** e reduzindo o risco de infecções respiratórias. Assim, quem pratica caminhadas, corridas leves ou musculação moderada pode ter menos chances de ficar doente.

No entanto, quem pratica treinos muito intensos e prolongados, sem recuperação adequada, pode resultar na queda temporária da imunidade. "O chamado *'open window'*, com maior suscetibilidade a infecções por algumas horas e dias, sendo mais comum em atletas de alta performance", destacou Pedro.

Quais medidas ajudam a evitar gripes?

Dentre as medidas que podem ser tomadas para evitar gripes e outras infecções, estão:

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Utilizar álcool 70% quando não houver pia;
- Evitar ambientes fechados ou mal ventilados.

Caso a pessoa perceba que ficou doente, é importante tentar **evitar espalhar partículas infectantes no ambiente**. Assim, é importante tossir ou espirrar em lenço ou antebraço, descartar o lenço após o uso, evitar tocar olhos, nariz e boca.

Além disso, manter o calendário vacinal em dia ajuda a evitar formas graves de infecções.

"Por último, há alguns hábitos gerais que fazem diferença. Podem parecer básicos, mas têm impacto imunológico: dormir bem, praticar atividade física regular moderada, alimentação equilibrada e reduzir estresse".

Pedro Victor Aguiar
Médico

Quais são os sinais de alerta para procurar atendimento?

É preciso buscar atendimento médico caso tenha:

- Falta de ar ou dificuldade para respirar;
- Respiração rápida ou esforço respiratório;
- Dor no peito ao respirar;
- Febre alta persistente;
- Febre que melhora e depois volta pior;
- Confusão mental e sonolência excessiva (sinais de gravidade sistêmica);
- Boca seca intensa ou tontura ao levantar.

No caso de pessoas do grupo de risco devem procurar avaliação mais cedo, mesmo com sintomas leves. Esses cuidados são válidos para gestantes, idosos, crianças pequenas, imunossuprimidos e **pessoas com doenças crônicas (pulmão, coração, diabetes)**.

- Falta de ar;
- Confusão mental;
- Dor no peito;
- Cianose (lábios roxos).

A dor no peito ao respirar pode ser um indicativo de pneumonia ou comprometimento pulmonar.

**Pedro Victor Aguiar é médico clínico geral, formado pela Unichristus, há 6 anos atuando com pacientes de cuidados domiciliares.*

diariodonordeste

Escrito por

Beatriz Rabelo