

GUIA SOBRE DOENÇAS DE INVERNO
Cuide da sua saúde
na época fria



GUIA SOBRE DOENÇAS DE INVERNO

Conteúdos

3	INTRODUÇÃO
4	AMIGDALITE
6	ASMA
8	BRONQUITE
10	CONSTIPAÇÃO
12	DOENÇA OBSTRUTIVA PULMONAR CRÓNICA
14	EFISEMA
16	GRIPE
18	MENINGITE
20	OTITE MÉDIA
22	PNEUMONIA
24	RINITE ALÉRGICA
26	SINUSITE/RINOSSINUSITE



INTRODUÇÃO

Guia sobre doenças de Inverno

Neste guia sobre doenças de inverno, não só encontra as patologias mais comuns nos meses frios, como também doenças que, podendo existir todo o ano ou sendo mesmo crónicas, tendem agravar quando as temperaturas baixam.

De um modo geral, as doenças de inverno são motivadas pelas temperaturas mais frias, pela frequência de ambientes mais secos e pela maior circulação de certos vírus ou bactérias. A maior parte destas patologias afeta o sistema respiratório.

Para evitar algumas destas doenças ou prevenir crises, é importante ter cuidados específicos, como cumprir a etiqueta respiratória, lavar regularmente as mãos com água e sabão e não contactar com pessoas com infeções respiratórias contagiosas.



A stylized graphic of an amigdala, a brain structure, rendered in a light red color. It features a central diamond shape with rounded corners and four pointed lobes extending outwards, resembling a four-pointed star or a stylized flower. The graphic is centered on a dark red background.

Amigdalite

A amigdalite caracteriza-se por uma inflamação das amígdalas, causando inchaço, púls, mau hálito, dor de garganta e febre. Esta doença é especialmente frequente no inverno e em crianças, podendo ter origem vírica ou bacteriana

CAUSAS

A amigdalite pode ser provocada por vírus, como os Adenovírus, Enterovírus (Coxsackie A e B), Rinovírus, Influenza e Para-influenza, Epstein-Barr, Herpes simplex 1 e 2; ou por bactérias, como a Streptococcus β -hemolíticos do grupo A (Streptococcus pyogenes).

SINTOMAS

Os principais sintomas associados a esta doença são:

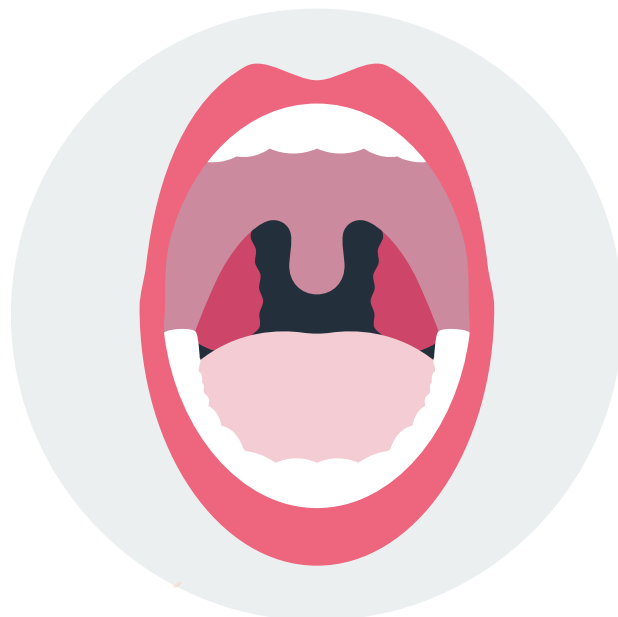
- Febre inferior a 38°C
- Odinofagia (dor ao deglutir) moderada
- Rinorreia (corrimento excessivo de muco nasal)
- Tosse
- Rouquidão
- Diarreia

TRATAMENTO

Após o diagnóstico de amigdalite, a terapêutica indicada pode variar, mas tem sempre como objetivo aliviar os sintomas; acelerar a recuperação; diminuir o risco de contágio; e evitar complicações.

PREVENÇÃO

Para evitar esta doença, é importante não contactar com pessoas infetadas; cumprir a etiqueta respiratória, tossindo ou espirrando para a dobra interna do cotovelo ou para um lenço descartável; e lavar frequente e corretamente as mãos com água e sabão.





Asma

A asma é a doença crónica mais frequente nas crianças e cerca de 10 % dos portugueses tem asma. Os seus sintomas podem ser leves a graves e podem estar associados a outras patologias, como a rinite.

CAUSAS

Esta doença pode ter diversas causas, nomeadamente:

- Genéticas
- Ambientais
- Estilo de vida
- Sedentarismo
- Aumento da poluição atmosférica
- Exposição ao fumo do tabaco
- Dieta desequilibrada
- Obesidade

SINTOMAS

Os seus principais sintomas são:

- Falta de ar
- Pieira
- Tosse
- Opressão no peito
- Cansaço

Estas manifestações podem agudizar-se à noite; durante a prática de atividade física; em ambientes com muito pó, fumo ou cheiros intensos e/ou com temperaturas muito baixas ou muito elevadas, por isso, normalmente piora no inverno.

TRATAMENTO

Embora não tenha cura, a asma pode ser controlada, através da evicção dos seus fatores desencadeadores; da redução da exposição a alérgenos ou a poluentes; da toma de vacinas antialérgicas e que evitem infeções; do uso de medicamentos que aliviam a obstrução dos brônquios; e da toma de medicamentos anti-inflamatórios.

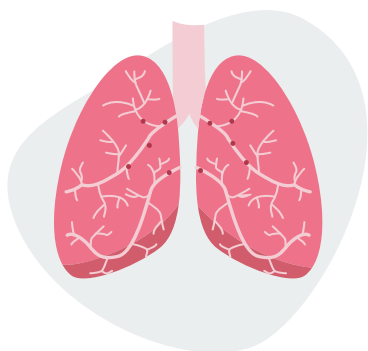




Bronquite

Estima-se que, em Portugal, 3,7 % da população sofra de bronquite, com particular incidência na faixa etária entre os 75 e os 84 anos.

A bronquite pode ser aguda ou crónica e caracteriza-se pela inflamação dos brônquios, a qual causa o seu estreitamento. Como consequência, respirar passa a ser mais difícil e a tosse produtiva torna-se um sintoma recorrente, devido à hipertrofia das glândulas que produzem muco ao longo das vias aéreas.



CAUSAS

As principais causas desta doença são agentes infecciosos, como bactérias ou vírus respiratórios.

Além disso, a inalação de pó ou de agentes poluentes e o tabagismo são responsáveis por grande parte dos casos de bronquite crónica. O tabaco impede mesmo que os cílios respiratórios eliminem devidamente os detritos e os microrganismos.

SINTOMAS

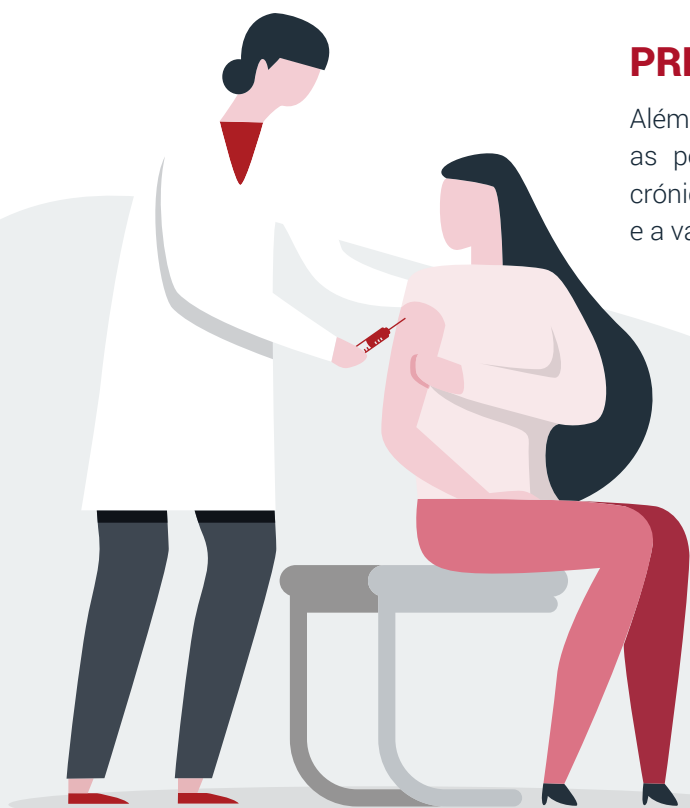
O sintoma mais comum desta doença é mesmo a tosse mucopurulenta, que pode ser sazonal ou contínua. Além disso, é frequente haver lugar a falta de ar, dor no peito, dores de garganta, corrimento nasal, cefaleias, dores musculares e fadiga.

TRATAMENTO

Em caso de crise, é importante reforçar o consumo de água; usar inaladores; descansar; procurar ambientes húmidos; e tomar medicamentos que dissolvam o muco da expetoração. Evitar fumar e lavar regularmente as mãos com água e sabão também é recomendável.

PREVENÇÃO

Além de evitar comportamentos de risco, como fumar, as pessoas com mais de 65 anos ou os doentes crónicos devem tomar vacinas, como a vacina da gripe e a vacina pneumocócica.



Constipação

A constipação é uma infeção respiratória, particularmente frequente no outono e no inverno, entre os meses de setembro e de março. Estima-se que, por ano, os adultos possam ter cerca de duas constipações, enquanto as crianças podem atingir as dez.

CAUSAS

Esta é uma doença de origem vírica, que pode ser causada por mais de 100 vírus diferentes.

SINTOMAS

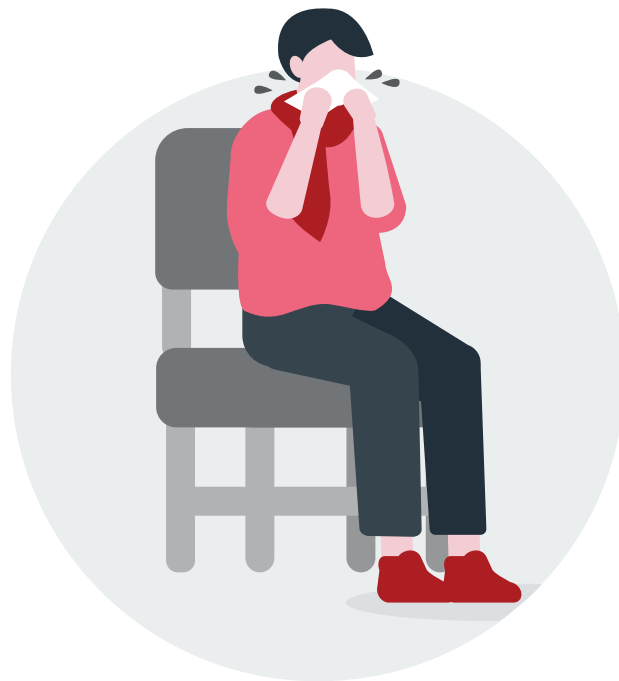
Os seus sintomas mais comuns são:

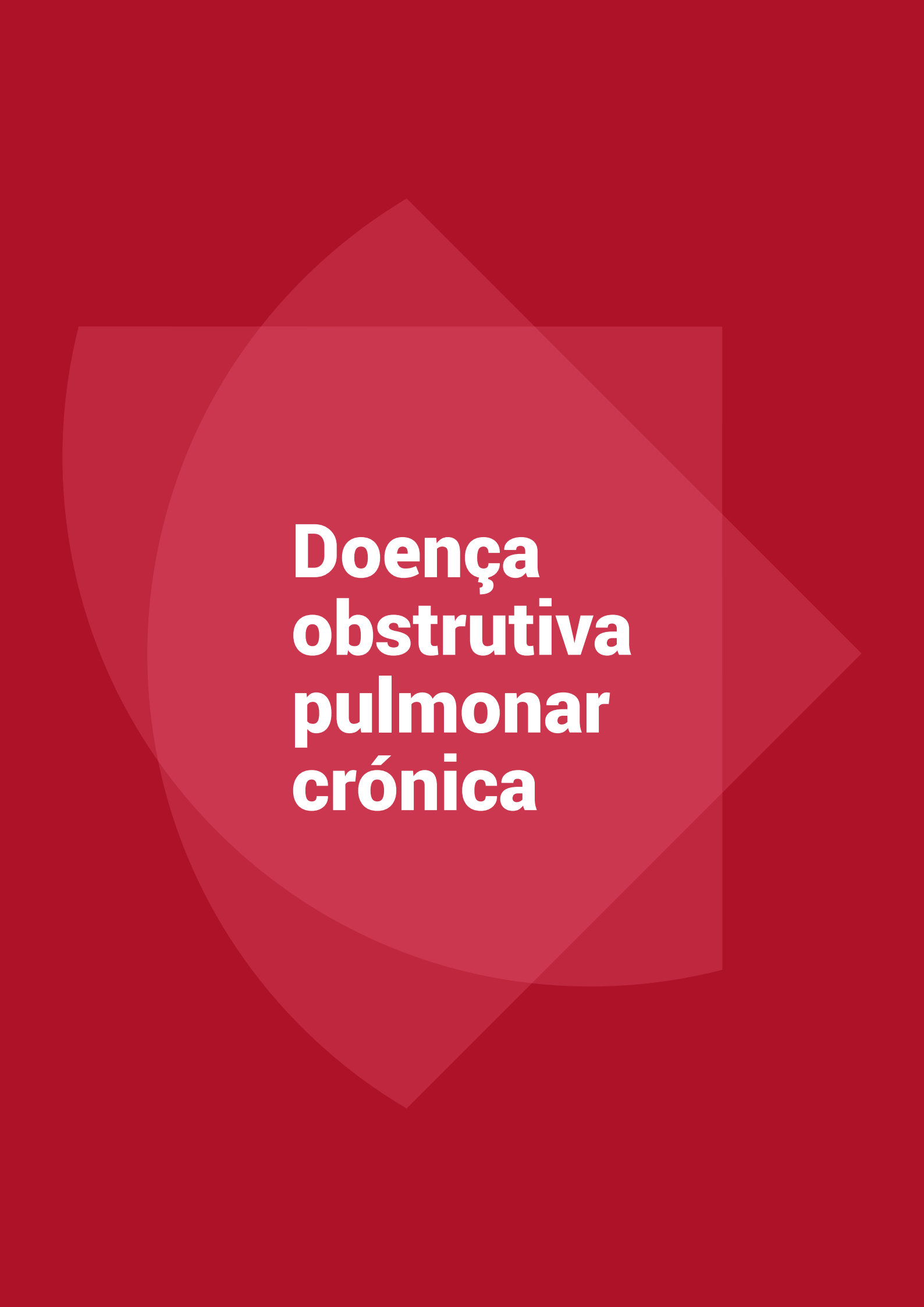
- **Nariz entupido**
- **Espirros**
- **Olhos húmidos**
- **Irritação da garganta**
- **Dor de cabeça**

A febre e as dores no corpo não são manifestações muito frequentes, estando mais associadas aos quadros de gripe. Todos estes sintomas costumam aparecer de forma gradual.

TRATAMENTO

O incómodo e o desconforto causados por esta doença podem ser combatidos tomando analgésicos e medicamentos que aliviam a dor de garganta, a tosse e a congestão nasal, mas também descansando e bebendo muita água, para evitar a desidratação.





**Doença
obstrutiva
pulmonar
crónica**

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma doença crónica que afeta 14,2% dos portugueses com mais de 40 anos, principalmente os fumadores.

Trata-se de uma patologia respiratória que causa a diminuição do calibre das vias aéreas respiratórias e a destruição do tecido pulmonar.

CAUSAS

Esta doença pode ser provocada pelo tabagismo, pela respiração de poeiras ou químicos e, ainda, pela hereditariedade.

TRATAMENTO

Os sintomas iniciais mais comuns desta patologia são:

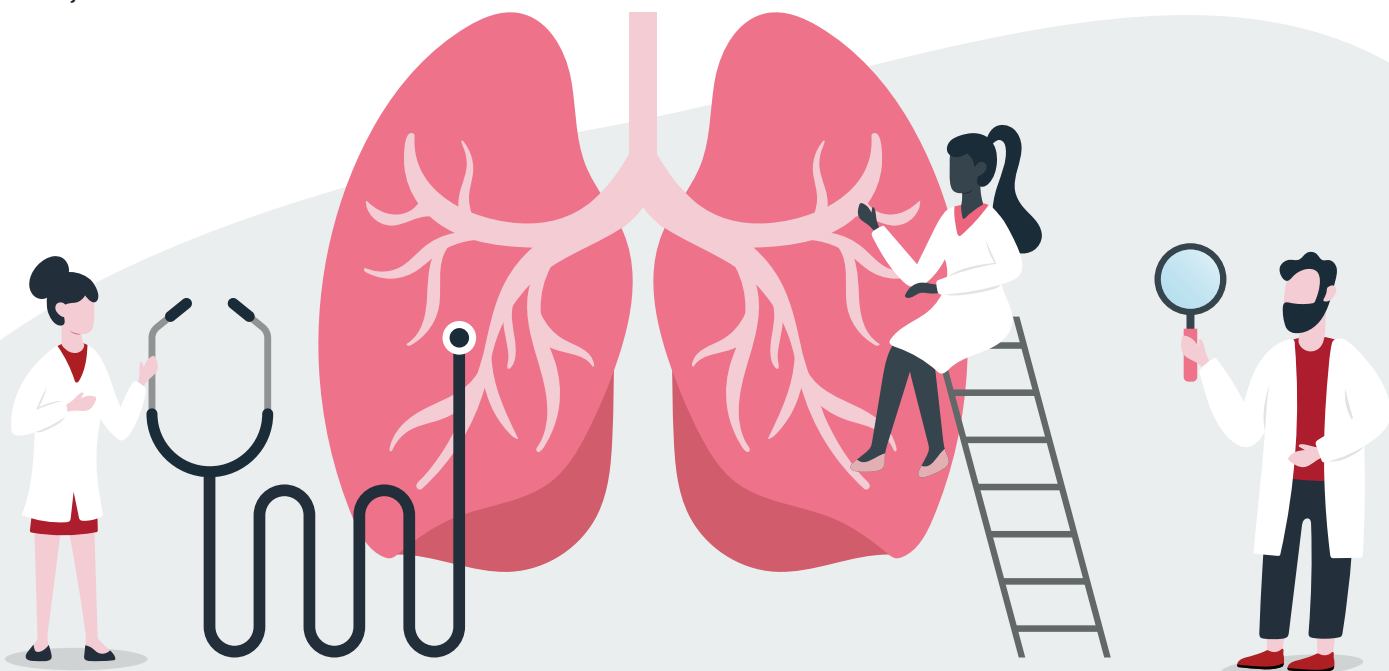
- Tosse
- Expetoração
- Falta de ar/dificuldade respiratória
- Cansaço

Mais tarde, com a progressão da doença, as suas manifestações podem tornar-se mais persistentes e incapacitantes e associadas a outras comorbilidades, nomeadamente:

- Cancro do pulmão
- Doenças cardiovasculares
- Osteoporose
- Depressão

Apesar de não ter cura, esta doença pode ser controlada através de uma terapêutica que vai variar em função dos sintomas demonstrados.

O tratamento pode ser realizado apenas nos períodos de exacerbação da doença ou de forma contínua, recorrendo por exemplo a inaladores, que reduzam o estreitamento das vias aéreas e relaxem os músculos. Os casos mais graves podem necessitar de corticosteroides inalados ou orais e/ou oxigenoterapia.



The background features a solid red color with a central graphic composed of overlapping semi-circles and a diamond shape. The word "Efisema" is centered in white, bold, sans-serif font.

Efisema

O enfisema pulmonar é diagnosticado quando os alvéolos são destruídos, dificultando as trocas gasosas durante a respiração e, por isso, diminuindo os níveis de oxigénio presentes no sangue.



CAUSAS

O enfisema é uma forma de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), cuja causa mais frequente é mesmo o tabaco. Há, contudo, outras origens possíveis, tais como:

- **A inalação de marijuana**
- **A poluição do meio ambiente**
- **O pó da sílica e do alcatrão**
- **Os fumos industriais**

Em alguns casos, esta também pode ser uma doença hereditária.

TRATAMENTO

Apesar de não ter cura, é possível aliviar os sintomas desta doença, bem como evitar a sua progressão.

Além de deixar de fumar, pode ser recomendado o uso dos broncodilatadores e/ou inaladores com corticoides para facilitar a respiração; a reabilitação pulmonar ou os exercícios respiratórios; e, em situações mais severas, a administração de oxigénio e/ou a cirurgia/transplante.

SINTOMAS

As manifestações de sintomas mais comuns são:

- **A dificuldade respiratória e ruidosa**
- **A pieira**

Em situações mais avançadas da doença, as unhas e os lábios do doente podem apresentar um tom azulado ou acinzentado, fruto da má oxigenação das extremidades, além de se ser possível registar oscilações de peso.

PREVENÇÃO

Além de não fumar, é importante praticar frequentemente atividade física; evitar o ar frio e as infeções respiratórias; e fazer as vacinas recomendadas.



Gripe

A gripe é uma doença aguda vírica que atinge sobretudo as vias respiratórias. Na sua origem, está o vírus Influenza, que está em constante mutação. Esta patologia é mais comum entre novembro e março, principalmente, durante os meses de dezembro, janeiro e fevereiro.



CAUSAS

Tratando-se de uma doença de origem vírica, a gripe transmite-se, essencialmente, através do contacto com partículas de saliva infetadas. O período de incubação dura em média 2 dias, podendo a recuperação demorar 1 a 2 semanas.

SINTOMAS

Os sintomas podem surgir subitamente e os mais frequentes são:

- Mal-estar e cansaço
- Febre alta
- Dores musculares e articulares
- Dores de cabeça
- Tosse seca
- Inflamação dos olhos

TRATAMENTO

Para aliviar os sintomas associados a esta doença, pode tomar analgésicos e antipiréticos; descansar; ingerir muita água; e usar soro fisiológico para combater a congestão nasal.

PREVENÇÃO

Para prevenir esta doença, deve evitar o contacto com pessoas com gripe, assim como respeitar a etiqueta respiratória; descartar os lenços, após usá-los; e lavar regularmente as mãos com água e sabão.





Meningite

A meningite pode ser vírica ou bacteriana. O contágio dá-se, essencialmente, através do contacto direto com gotículas e secreções contaminadas.

CAUSAS

A meningite vírica é causada por um vírus, como o enterovírus; enquanto a meningite bacteriana é provocada por bactérias, como a *Neisseria meningitidis*, que causa a inflamação das meninges.

SINTOMAS

Os principais sintomas associados a esta doença são:

- Febre
- Dor de cabeça
- Dor/incapacidade em mexer o pescoço
- Sensibilidade à luz
- Sonolência ou dificuldade para acordar do sono
- Náusea
- Irritabilidade
- Vômito
- Falta de apetite
- Fraqueza
- Confusão mental
- Cansaço extremo
- Agitação psicomotora
- Rigidez da nuca
- Erupções da pele
- Choro agudo nas crianças

TRATAMENTO

O tratamento é personalizado e requer a observação de um médico.

PREVENÇÃO

Há alguns cuidados que podem ajudar a evitar a meningite, nomeadamente: lavar regularmente as mãos com água e sabão; não tocar no rosto; evitar o contacto ou a partilha de objetos com pessoas com esta doença; cumprir a etiqueta respiratória; desinfetar frequentemente as superfícies; e tomar as vacinas já disponíveis para o efeito.



Otite média

A otite média aguda caracteriza-se por uma inflamação e uma acumulação de líquido no ouvido médio. Geralmente, na sua origem, estão infeções víricas respiratórias, como a gripe.

CAUSAS

As infeções víricas respiratórias são, realmente, capazes de favorecerem uma maior acumulação de líquido dentro do ouvido médio, o que pode contribuir para o aparecimento de bactérias e para uma maior pressão do ouvido médio.



Este problema é particularmente frequente na infância, devido às particularidades anatómicas dos ouvidos das crianças. Importa ainda dizer que esta não é uma doença contagiosa.

SINTOMAS

No geral, os sintomas desta doença são súbitos e incluem:

- **Febre**
- **Dor no ouvido**
- **Perda auditiva temporária**

Os bebés e as crianças podem, ainda, mexer frequentemente na orelha e demonstrar irritabilidade, apatia, falta de apetite, vômitos, diarreia ou conjuntivite.

TRATAMENTO

A otite pode demorar 1 a 2 semanas a ser tratada, não sendo sempre necessária a prescrição de antibióticos, bastando em alguns casos a toma de anti-inflamatórios. Para aliviar a febre e a dor, são normalmente recomendados analgésicos e antipiréticos.

PREVENÇÃO

Há algumas medidas que podem ajudar a evitar a otite, como amamentar o bebé; não frequentar ambientes com poluição ou fumo de tabaco; não contactar com pessoas com infeção respiratória; tomar a vacina contra o *Streptococcus pneumoniae*.

The image features a solid red background with a large, semi-transparent, light-red circular shape in the center. The word "Pneumonia" is written in a bold, white, sans-serif font, centered within the circular shape.

Pneumonia

A pneumonia define-se como uma inflamação nos pulmões, na região do parênquima pulmonar, onde se realizam trocas gasosas essenciais à sobrevivência. A gravidade desta doença vai depender, sobretudo, da idade do doente e da sua condição de saúde.

CAUSAS

Esta doença ocorre quando agentes infecciosos (vírus ou bactérias) conseguem penetrar no espaço alveolar, através das vias aéreas.

SINTOMAS

Nem sempre é fácil perceber que se está com pneumonia, uma vez que os seus sintomas são semelhantes aos de outras doenças respiratórias.

As manifestações mais comuns desta doença são:

- **Febre**
- **Tosse**
- **Calafrios**
- **Dores musculares, de cabeça e articulares**

TRATAMENTO

A pneumonia pode ser tratada em casa ou no hospital, em função da sua gravidade e do estado geral do doente. A pneumonia de origem vírica é tratada com antivíricos, enquanto a pneumonia bacteriana é tratada com antibióticos.

Em caso de internamento, podem ser administrados outros fármacos ou mesmo oxigénio.

PREVENÇÃO

Para evitar esta doença ou, pelo menos, as suas formas mais severas, existe uma vacina que, habitualmente, é recomendada aos grupos de risco, nomeadamente a: pessoas com mais de 65 anos de idade; idosos que frequentam lares/centros de dia ou espaços semelhantes; doentes pulmonares e/ou crónicos; pessoas imunodeprimidas; grávidas; profissionais de saúde; e pessoas em contacto com doentes com pneumonia.





Rinite Alérgica

A rinite alérgica é uma das doenças alérgicas mais prevalentes, tanto na Europa, como nos Estados Unidos da América. Trata-se de uma inflamação da mucosa nasal que afeta cerca de 22 % da população portuguesa.

CAUSAS

A rinite pode ser classificada como perene, quando se manifesta devido à exposição continuada a alergénios, como ácaros, fungos, pólenes, fâneras de animais; ou sazonal, quando a sua manifestação se deve à exposição a alergénios de pólenes e de fungos ou ocupacional.

SINTOMAS

A duração e a gravidade dos sintomas da rinite podem variar, sendo os mais frequentes os oculares, como lacrimejo e prurido ocular. Além disso, podem ocorrer crises de espirros, congestão e obstrução nasal e corrimento aquoso, assim como comichão nasal, na garganta e nos ouvidos.

Esta doença também pode estar na origem de outras, como a asma, a otite média, a sinusite crónica, distúrbios do sono, problemas de aprendizagem, baixa autoestima, ansiedade e depressão.

TRATAMENTO

O tratamento desta doença vai depender de alguns fatores, podendo passar por anti-inflamatórios, como os corticoides intranasais; os anti-histamínicos, sobretudo orais; a imunoterapia específica com alergénios, como as vacinas antialérgicas; entre outros.





Sinusite/ Rinossinusite

A sinusite ou rinosinusite diz respeito à inflamação dos seios perinasais e da mucosa nasal. A rinosinusite pode ser aguda, bacteriana ou crónica.

CAUSAS

A rinosinusite pode ser provocada pelo streptococcus pneumoniae, pela haemophilus influenza ou pelas bactérias anaeróbias. A duração e a intensidade dos sintomas podem variar em função do tipo de rinosinusite, se é bacteriana ou crónica.

SINTOMAS

A rinosinusite bacteriana tem como principais sintomas:

- Dor facial/pressão
- Obstrução nasal
- Purulência nasal
- Hiposmia/anosmia

Já a rinosinusite crónica caracteriza-se ainda por uma certa congestão facial.

TRATAMENTO

O tratamento para esta doença vai depender de vários fatores, podendo ser recomendados: antibióticos (no caso da rinosinusite bacteriana); corticosteroides tópicos intranasais; analgésicos; anti-inflamatórios não esteroides; irrigações salinas e descongestionantes nasais tópicos; mucolíticos, anti-histamínicos e modificadores dos leucotrienos; ou cirurgia.



FONTES

(Consultadas a 01/12)

Unidade de Saúde de Matosinhos

Amigdalite

Serviço Nacional de Saúde

Asma

Apifarma

Gripe e Constipação

Fundação Portuguesa do Pulmão

Fundação Portuguesa do Pulmão. DPOC.

Unidade de Saúde de Matosinhos

DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

Serviço Nacional de Saúde

Gripe

Serviço Nacional de Saúde

Meningite viral

Serviço Nacional de Saúde

Meningite bacteriana

Martins, Carla R

Otite média aguda

Sociedade Portuguesa de Pneumologia

O que é a pneumonia?

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

Rinite

Autoridade Antidopagem Portugal

Sinusite/Rinossinusite

FICHA TÉCNICA**Editora**

Vânia Dias

Autora

Teresa Santos

Revisão

Ana Torre

Design

Rita Valejo

Departamento de Marketing da Medicare

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

Medicare

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

Edição

Adclick

Outubro de 2020

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt