



MUDE¹ HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS NO INVERNO

Cuidados e Prevenção

Andersom Passos | Enfermeiro
Mestre em saúde pública

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

Unimed
Belo Horizonte



Você sabia que vacinas
existem desde o final
do **século XVIII?**

“Quando o inverno chegar...”

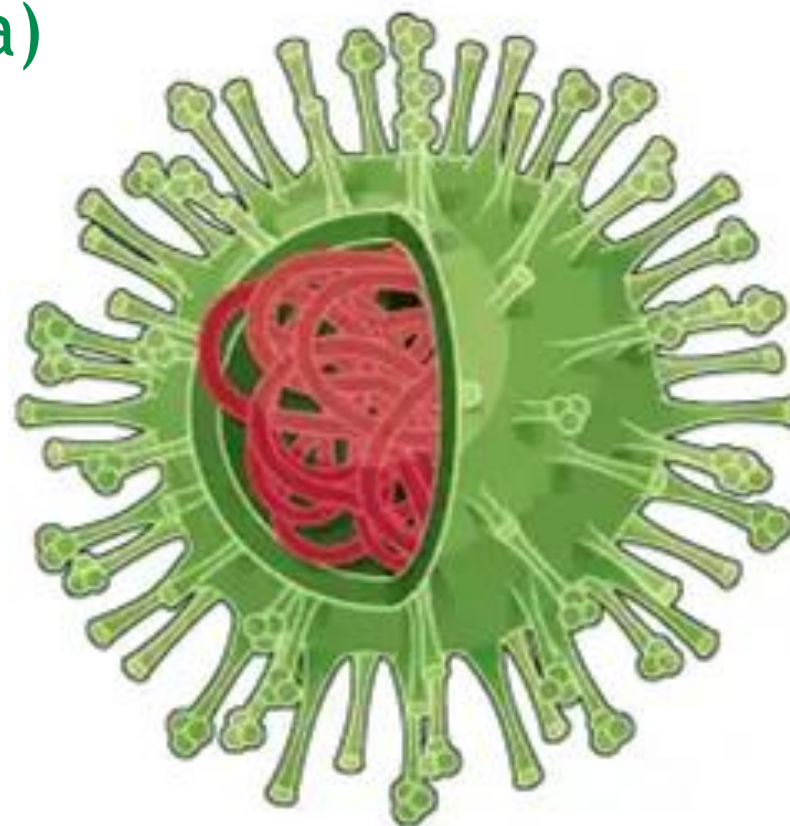
O início do inverno é motivo de atenção para as doenças respiratórias.

As temperaturas mais baixas favorecem a disseminação dos vírus causadores de infecções.



Principais doenças da estação

- Resfriado (Rinovírus, Parainfluenza)
- Gripe (Influenza A e B)
- Pneumonia
- COVID-19
- H1N1
- Sinusite
- Rinite
- Crises de asma
- Bronquite
- Amigdalite
- Otite



Principais sinais e sintomas

- Febre
- Tosse (secreção?)
- Espirros
- Nariz entupido ou escorrendo (com coriza)
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Dores no corpo (musculares)
- Falta de ar, dor no peito ou chiado na respiração
- Sensação de mal-estar



Mecanismos de transmissão

- Contato indireto (objetos contaminados)
- Contato direto (pessoas doentes)

Gotículas



Aerossóis

Impacto do frio na saúde respiratória

- Ar Frio irrita mais as vias aéreas
- Aumentam o confinamento e permanência em espaços fechados e com pouca ventilação
- Aumentam a sobrevivência e a transmissibilidade dos vírus respiratórios
- Diminuição dos mecanismos de defesa naturais aumentado o risco de infecções
- Favorecem a broncoespasmo e crises de asma

Ajude a salvar vidas!

Entenda seu papel individual para a proteção dos grupos de risco.

LEMBRE-SE!

- Crianças na primeira infância
- Idosos
- Pessoas com imunidade comprometida



Ajude a salvar vidas!

- Evite contato com pessoas doentes e vice-versa
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar
- Use máscara de proteção
- Mantenha a casa ventilada

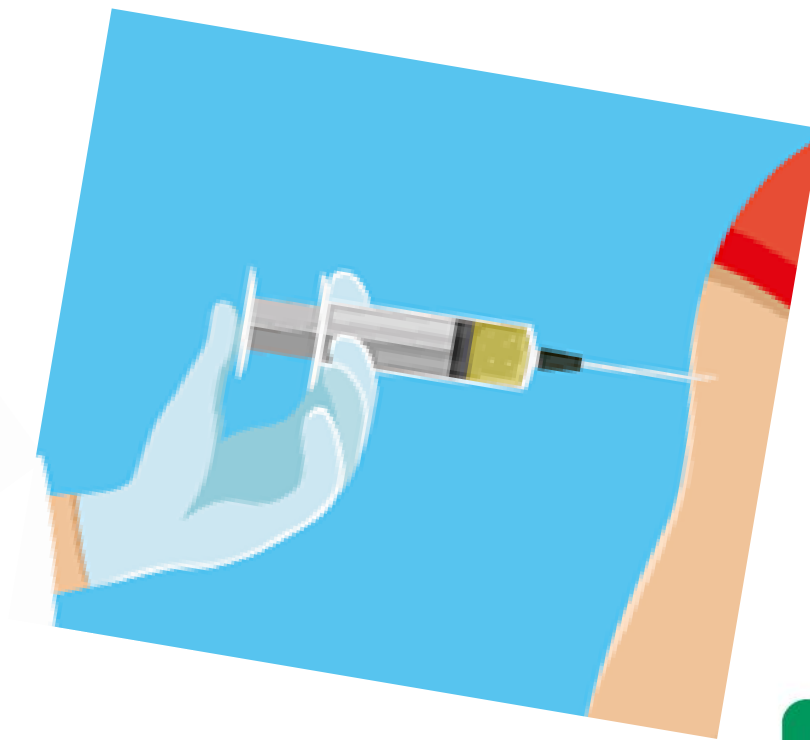


Ajude a salvar vidas!

Lave as mãos



Vaccine-se



Unimed
Belo Horizonte

Fortaleça sua imunidade

Dicas práticas para fortalecer sua imunidade contra os vírus:

- Consuma mais vitaminas naturais
- Confie nas especiarias e remédios naturais
- Tome um pouco de sol todos os dias
- Hidrate-se (água, chás...)
- Pratique exercícios físicos
- Cuide do seu sono
- Reduza o consumo de alimentos industrializados
- Evite álcool e cigarro
- Esqueça as dietas (Atenção! Muito restritivas)

Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

 mindse.com.br/avaliacao





OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte