

## Docente da USCS alerta sobre as doenças de inverno

O inverno no Brasil teve início na última sexta-feira (20) e já apresenta previsões de frio intenso em suas primeiras semanas. Mudanças nos costumes nessa estação, como não sair tanto ao ar livre, se mantendo em ambientes mais fechados; mudar a alimentação, ingerindo menos legumes e verduras e mais refeições quentes e densas; e realizar menos atividades físicas, são comuns para a maioria das pessoas, porém podem ser agravantes na transmissão das doenças respiratórias, ou “doenças de inverno”.

“Nesta estação, as pessoas tendem a se manter em ambientes fechados, então em locais como escritório, escola, salas de aula e transporte público. Por isso, é importante arejar os ambientes, abrir as janelas e deixar que o ar circule, pois as doenças que são virais, muito comuns nessa época, são transmitidas por conta da falta de ventilação, onde o vírus se dissemina por gotículas no ar ou em superfícies. Além disso, nos dias de sol, expor as roupas ao ambiente externo contribui para minimizar mofo e ácaros, o que ajuda a evitar doenças alérgicas e respiratórias”, informa a gestora do curso de Farmácia da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), Prof<sup>a</sup>. Dra<sup>a</sup>. Cristina Vidal.

Segundo o boletim InfoGripe, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), vinculada ao Ministério da Saúde, o estado de São Paulo já apresenta incidência de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em nível de risco ou alto risco, associadas à influenza A e ao vírus sincicial respiratório (VSR). Porém, 18 dos 26 estados brasileiros apresentam a mesma incidência em nível de alerta, risco ou alto risco, com tendência de crescimento. A análise se refere à semana epidemiológica 24, que considera o período de 8 a 14 de junho de 2025.

Os dados chamam a atenção para a importância dos cuidados de prevenção relacionados à SRAG, além da vacinação contra o vírus da influenza A, especialmente aos públicos dos grupos de risco: idosos, crianças, pessoas com comorbidades e gestantes, tendo em vista que esses públicos têm um risco maior de agravamento da doença e necessidade de hospitalização.

Segundo o boletim, neste ano, já foram notificados 103.108 casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), sendo 51,3% causadas por algum vírus respiratório. Dessa porcentagem, 25,7% dos casos foram causados pelo vírus influenza A e 45,3% pelo vírus sincicial respiratório, além do rinovírus, vírus da Covid e Influenza B, com menor proporção. Já nas quatro últimas semanas epidemiológicas, a prevalência entre os casos positivos para Influenza A foi de 39,2% e 45% de vírus sincicial respiratório, além do rinovírus, vírus da Covid e Influenza B.

**Riscos da automedicação** - A automedicação também pode gerar sérias complicações. Com as doenças virais de inverno, como resfriado, gripe, inflamação de garganta, é

comum pessoas se automedicarem, o que pode oferecer riscos. Deve-se ter cuidado também com as misturas de medicamentos, isto é, tomar um medicamento para cada sintoma ou “problema”. “Como a maioria desses medicamentos são vendidos sem receita, é interessante procurar o farmacêutico do local para tirar dúvidas, pedir orientação sobre os medicamentos que possam ter o mesmo princípio ativo, por exemplo a dipirona em vários antigripais, paracetamol, que em altas doses podem causar dano hepático, então se atentar a composição desses medicamentos usados nessa época”, reforça Cristina. A docente recomenda que, em casos graves, deve-se sempre procurar auxílio médico, em sintomas como febre persistente por mais de três dias, dor no corpo que impossibilite a pessoa de fazer suas atividades ou ainda tosse persistente acima de três semanas.

Mesmo não sendo tão comum no inverno, as arboviroses acontecem durante todo o ano, como a dengue. Sintomas como febre e dor no corpo, fazem com que muitas pessoas optem pela automedicação, como se estivessem com uma gripe, por exemplo. Porém, em casos de suspeita de dengue, há medicamentos que são contraindicados, como o AAS (ácido acetilsalicílico) que, por “por afinar o sangue”, nos casos mais graves de dengue (a dengue hemorrágica), podem agravar essas hemorragias.

Além dos cuidados a serem tomados, é importante manter hábitos saudáveis, que fortalecem o sistema imunológico como boa alimentação rica também em frutas e verduras, a ingestão de água (indicação de 35 ml por quilo de peso corporal de um adulto), o sono de qualidade, a prática regular de atividade física. “Os bons hábitos acabam levando uma proteção maior ao sistema imunológico e, com isso, as pessoas ficam mais protegidas. Não podemos nos esquecer também da vacinação, especialmente a da gripe, liberada recentemente para toda a população. Evitar o contato com o vírus é importante, mas ter uma melhor imunidade com a vacina é fundamental”, finaliza a docente.

Ana Paula Lazari (MTb 46.964)

24/6/25

(Foto: banco de imagens)

**Universidade Municipal de São Caetano do Sul**

Assessoria de Imprensa

Telefone: 4233-3233

E-mail: [imprensa@online.uscs.edu.br](mailto:imprensa@online.uscs.edu.br)

Mais notícias: [www.uscs.edu.br](http://www.uscs.edu.br)

[www.facebook.com/uscsoficial](https://www.facebook.com/uscsoficial)

[www.instagram.com/uscsoficial](https://www.instagram.com/uscsoficial)