

Reprodução Unsplash



Estratégias de prevenção adotadas contra o coronavírus, como usar máscara e evitar aglomerações, também são eficientes para frear outras doenças

Aumento de infecções respiratórias em dezembro alerta para manutenção de cuidados

DA REDAÇÃO

O retorno do convívio social e o afrouxamento de medidas de proteção, como a redução do uso de máscaras, comportamentos observados após o crescimento da vacinação contra a covid-19, têm resultado no aumento de outras doenças respiratórias, como síndrome gripal, bronquite e bronquiolite. Segundo o InfoGripe, sistema de monitoramento da Fiocruz, em todo o país há sinais fortes

de crescimento das notificações de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em todas as faixas etárias abaixo de 60 anos, especialmente entre pessoas com até 29 anos.

Segundo a Fiocruz, os casos de SRAG ainda estão majoritariamente relacionados a infecções por coronavírus (Sars-CoV-2), mas já é observado um crescimento dos casos de SRAG causados pelo vírus da gripe (influenza A). Entre o fim de outubro e o fim de dezembro, houve o aumento de 10% nas internações por causa da SRAG. O cenário alerta para a importância da manutenção de cuidados básicos como o uso de máscara, distanciamento social, lavagem adequada das mãos e, especialmente, da vacinação contra a gripe.

"Quando o contato social foi ceado por causa do coronavírus, outras doenças pararam de circular também. Com o fim do isolamento, foi retomado o convívio, mas as pessoas não têm os anticorpos para as cepas dos vírus que surgiram no período", afirma o médico Leonardo Carvalho, consultor da área médica da Qsaúde.

De acordo com Leonardo, os casos de bronquite e bronquiolite têm se mostrado os mais comuns neste período para crianças e adolescentes (até 18 anos). Já a gripe tem acometido especialmente adultos jovens. Os casos, por si só, podem não representar perigo imediato à saúde, mas chamam a atenção porque podem abrir caminho para infecções oportunistas, como as bacterianas. "Todas as doenças que são preveníveis e previsíveis, como as respiratórias, merecem cuidado redobrado para que não se transformem em casos mais graves."

Em caso de sintomas respiratórios, o mais adequado é procurar avaliação médica para que seja definido qual o caso. Isso porque as doenças são muito parecidas. A bronquiolite, por exemplo, acomete especialmente crianças de até dois anos e é muito parecida com a gripe, mas gera um cansaço excessivo. Já a bronquite também é parecida com a gripe, mas pode ter sintomas mais intensos.

Leonardo indica estratégias que podem ajudar a diminuir a exposição a vírus respiratórios. Entre elas, as regras de etiqueta respiratória, que inclui o uso de máscara em ambientes aglomerados e sem ventilação adequada, além do uso de lenços para cobrir nariz e boca em caso de espirro ou tosse.

Para quem tem flexibilidade de horários, o ideal é verificar os índices de qualidade do ar para sair de casa apenas quando houver boas condições. No caso do estado de São Paulo, este monitoramento pode ser verificado no site da Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo).

"Sair de casa uma hora antes ou depois do pico da poluição já ajuda muito a diminuir o risco de infecções respiratórias, especialmente para quem já tem histórico de quadros alérgicos", diz o médico.

Manter as mãos higienizadas também é importante na prevenção dessas doenças, além de ingerir bastante líquido, manter ambientes arejados e lavar o nariz com soro fisiológico algumas vezes ao dia. "Se a gente tiver esse cuidado com a exposição ambiental, tanto o coronavírus quanto outros vírus podem parar de circular e evitar que essas doenças apareçam", diz o médico.

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Engenheiro
Dia Internacional das Montanhas
Dia Nacional da Câmara Júnior
Dia Nacional das APAEs
Dia do Tango
Dia de São Dâmaso



Dia de Nossa Senhora de Guadalupe
Aniversário de Belo Horizonte
Dia do Plano Nacional de Educação
Dia da Bíblia
Dia de Santa Luzia
Dia Nacional do Cego



Dia do Marinheiro
Dia do Ótico
Dia do Engenheiro Avaliador e Perito de Engenharia
Dia do Pedreiro
Dia Nacional do Forró
Dia do Lapidador

Loterias



Acumulou - Concurso 2436

05 15 28 32 38 54



Acumulou - Concurso 5726

19 51 57 67 77



Acumulou - Concurso 2308

09 17 22 32 34 49

02 07 31 39 41 44



Acumulou - Concurso 1723

17 20 28 32 34 36 50



Acumulou - Concurso 2246

10 11 13 17 27 28 29

30 31 36 39 47 51 63

67 82 85 92 95 97

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 11

EDSON VITORINO DE SOUZA
 JOAO MASSAOKA
 KAREN TABUSE YOSHIMURA
 LUIS FELIPE VASCONCELOS DE SOUZA
 MARIA ANGELICA DA SILVA
 MARIA ANTONIETA
 NATALINA MARQUES BETIO
 RENATA ALEXANDRA BOCCHI SILVA
 SEIZO KAKAZU

DIA 12

ANALUCIA GONZAGA SABIO
 ANDRE LUIZ LALLO
 CARLOS RENATO B. TEIXEIRA
 LAMARTINE JOSE DE LIMA JUNIOR
 MARILIA C. TORELLI
 PEDRO HENRIQUE FERREIRA DA SILVA
 WAGNER MURA FERRARI

DIA 13

BEATRIZ SILVA ALENCAR
 ELAINE GOMIERI
 LUZIA ALVES SANTANA
 PESQUEIRA
 MARLENE S. SANCHES
 OLIRIO RODRIGUES