

# Doenças de outono

**Unimed**   
Curitiba

INFORMATIVO  
MARÇO • 2023



# Índice

**01**

- Introdução

**02**

- Quais são as principais doenças de outono?

**03**

- Quais são as causas e sintomas das doenças de outono?

**04**

- Como prevenir as doenças de outono?

**05**

- Consulte seu médico!

# 01 Introdução

O outono está chegando, e com ele algumas mudanças que podem afetar a saúde das pessoas e levá-las a desenvolver o que chamamos de “doenças de outono”.

Apesar de não estarem associadas unicamente a esta época do ano, algumas condições são mais comuns neste período. Dentre elas estão as doenças causadas por exposição a alérgenos sazonais, que costumam causar diversas doenças respiratórias, de pele e oculares.

Em qualquer um dos casos, a prevenção é sempre o melhor caminho, e isso pode ser feito com acesso à informação de qualidade e bons hábitos de vida.



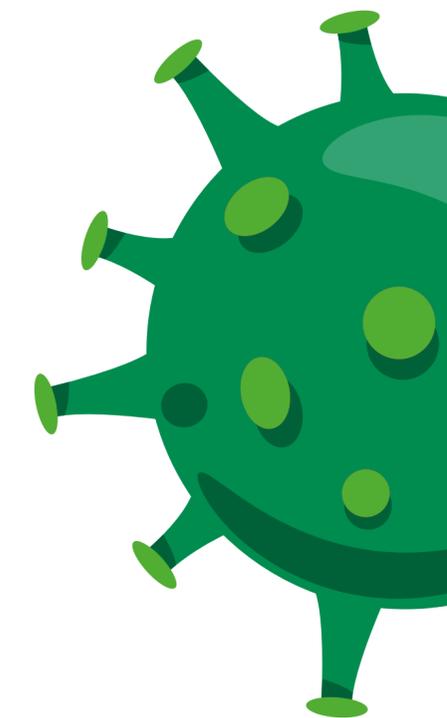
# 02

## Quais são as principais doenças de outono?



Como o Brasil é um país muito grande, os tipos de doenças de outono podem ser diferentes de uma região para outra. Afinal, se você estiver em São Paulo, estará sob condições climáticas e ambientais diferentes de quem mora no Pará, em Curitiba ou no extremo norte do Piauí.

No entanto, os resfriados comuns, as gripes, a asma, as alergias e as doenças respiratórias, como pneumonias e bronquites, são comuns em todos os estados brasileiros nesta época do ano.



# 03

## Quais são as causas e sintomas das doenças de outono?

Diversos fatores podem desencadear as doenças de outono. Por isso, é importante conhecê-las e preveni-las para evitar complicações. De forma geral, as mudanças de temperatura, os níveis de qualidade e umidade do ar e a exposição a vírus e a alérgenos sazonais são os principais causadores dessas doenças.

Entretanto, existem também causas específicas para cada doença, assim como os sintomas.

### **RESFRIADOS**

Este tipo de infecção que acomete as vias aéreas superiores, principalmente o nariz e a garganta, pode ser causada por mais de 200 tipos de vírus. Os mais comuns são o rinovírus (30 a 50% dos casos), o adenovírus e o vírus sincicial respiratório.

#### **Sintomas**

- Coceira no nariz
- Irritação na garganta
- Espirros
- Secreções nasais
- Febre leve
- Dores no corpo



## GRIPES

As gripes são doenças que afetam todo o aparelho respiratório: pulmão, nariz e garganta. Sua principal causa são os vírus do tipo influenza.

### Sintomas

- Febre acima dos 38°C
- Dores no corpo (principalmente pernas e costas)
- Dor de cabeça
- Tosse seca
- Dor de garganta
- Coriza
- Cansaço
- Mal-estar

## ASMA

A asma, conhecida também como bronquite asmática ou bronquite alérgica, é uma doença que afeta os pulmões e causa inflamação crônica nos brônquios. Ela é causada, principalmente, pelo ar um pouco mais seco do outono, mudanças de temperatura, da umidade do ar, mofo e poeira em locais fechados.

### Sintomas

- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Sensação de aperto no peito ou peito pesado
- Chiado e tosse

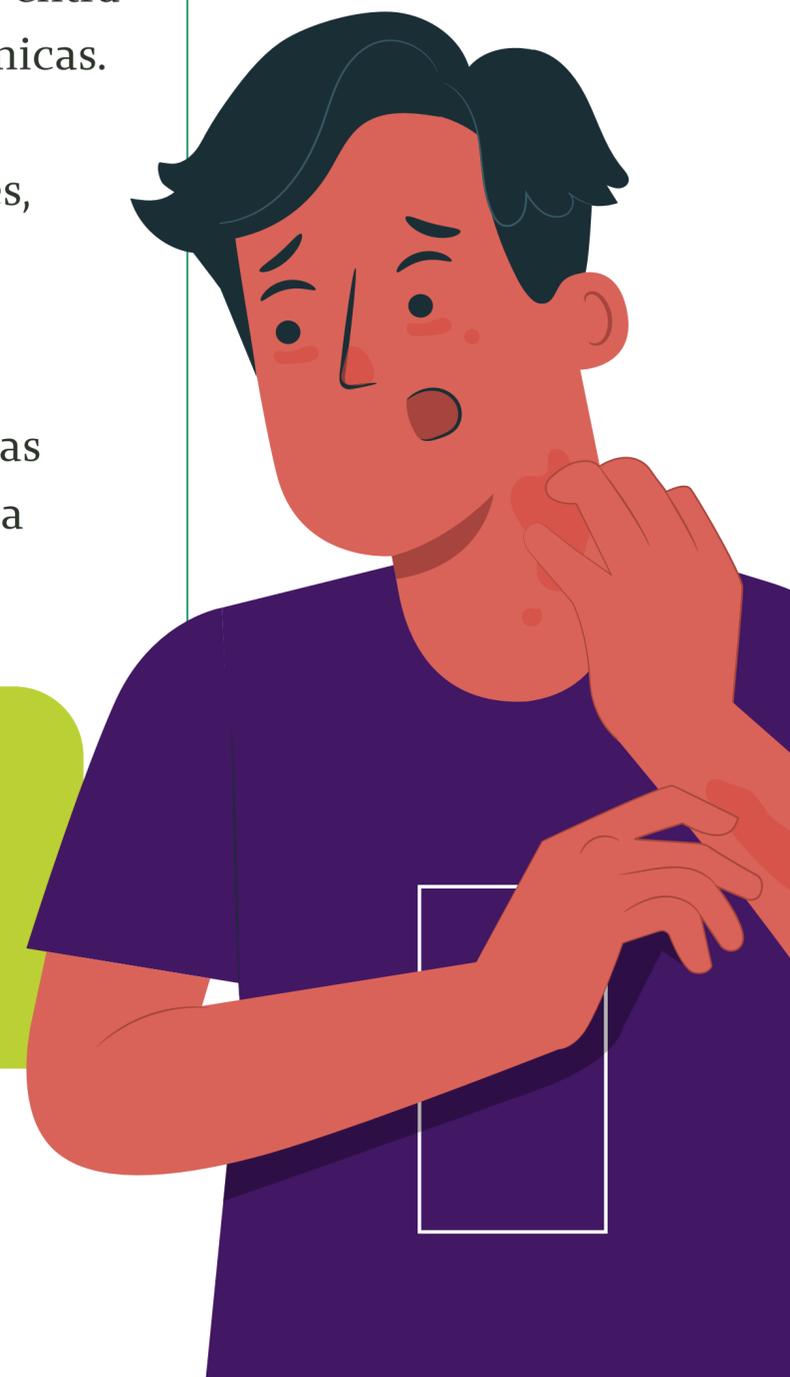
## ALERGIA

A alergia é uma resposta excessiva e exagerada do sistema imunológico de uma pessoa quando seu organismo entra em contato com substâncias alergênicas. Dentre elas estão mofo, pólen, poeira, produtos químicos, perfumes, maquiagens, cremes, alimentos e diversos poluentes presentes no ar.

Esse contato pode ocorrer através das vias respiratórias, da pele ou da boca durante a alimentação.

### Sintomas

- Coriza
- Coceira nos olhos e nariz
- Espirros



## FIQUE ATENTO

Dê atenção especial às pneumonias e à bronquite!



## PNEUMONIA

Existem dois tipos de pneumonia:

**Bacteriana:** é a forma mais comum da doença e pode ser causada por diversas bactérias. A infecção acontece quando uma pessoa inala ou aspira essas bactérias para os pulmões, por meio da boca ou da garganta, ou quando elas entram em contato com a corrente sanguínea.

**Viral:** é causada pelos mesmos vírus que causam as gripes, e a contaminação ocorre quando uma pessoa entra em contato com gotículas respiratórias de uma pessoa que está doente e tossiu ou espirrou.

### Sintomas

- Febre
- Dor no peito
- Calafrios
- Falta de ar
- Fadiga

## BRONQUITE

A bronquite, assim como a pneumonia, pode ser causada por vírus ou por uma infecção bacteriana. Ela é um tipo de inflamação das vias respiratórias, mais especificamente dos brônquios, que pode ser causada pelo contato com poeira, tintas, inseticidas, ácaros, poluentes ambientais, cigarros e outros.

### Sintomas

- Tosse com muco
- Chiado no peito
- Coriza
- Febre
- Sensação de peito pesado
- Falta de ar e cansaço
- Dificuldade para falar
- Lábios roxos
- Irritação na garganta

# 04 Como prevenir as doenças de outono?

Todas as medidas preventivas são úteis para minimizar ou eliminar os riscos de contrair essas doenças. Elas consistem de hábitos simples e saudáveis que podem ser inseridos no dia a dia de qualquer pessoa.

## **Dentre eles estão:**

- Lavar as mãos regularmente
- Manter uma dieta saudável e equilibrada
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Hidratar-se adequadamente
- Manter-se aquecido quando necessário
- Evitar ambientes fechados e aglomerações
- Garantir que os ambientes estejam ventilados e com o máximo de luz natural
- Evitar o uso de cigarros
- Evitar os alérgenos que podem desencadear crises



# 05

## Consulte seu médico!

Doenças de outono, apesar de comuns, também exigem atenção e cuidados para evitar que evoluam para complicações e casos mais graves. Por isso, é importante ficar atento aos sintomas e buscar ajuda médica se o quadro estiver se complicando.

Um exemplo são as febres que persistem ou a dificuldade para respirar que aumenta ou não melhora. Em tempos de coronavírus, em que os sintomas podem se confundir com quadros de gripe e resfriados, essa orientação é ainda mais importante. Somente um profissional qualificado pode fazer um diagnóstico preciso e definir o tratamento adequado para cada tipo de doença.

### **LEMBRE-SE!**

A melhor forma de evitar doenças é a prevenção! Para tratá-las, não abra mão do acompanhamento de um especialista sempre que for necessário.





Este conteúdo contou com o apoio do médico Diego Malucelli,  
cooperado da Unimed Curitiba especialista em Otorrinolaringologia.

 [unimedcuritiba.com.br](https://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

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

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)