

clincard.com.br

(48) 99147-2514

Ligue: (48) 3024-9226

CLINNEWS

O frio chegou e agora é tempo de economizar cuidando da sua saúde.

Influenza: uma doença respiratória que exige atenção e prevenção

As doenças respiratórias representam um importante problema de saúde pública, est...

Doenças do inverno: quando um simples resfriado merece atenção?

Com a chegada do inverno e a queda das temperaturas, aumentam as queixas de nariz...

VEJA AS NOTÍCIAS DA REDE CREDENCIADA

Leia →

Influenza: uma doença respiratória que exige atenção e prevenção

As doenças respiratórias representam um importante problema de saúde pública, estando entre as principais causas de procura por serviços de saúde, afastamentos das atividades habituais e internações em todo o mundo. Elas podem ser causadas por vírus, bactérias, fungos ou fatores ambientais e acometem principalmente as vias aéreas superiores e inferiores. Entre as doenças respiratórias mais frequentes estão os resfriados, a influenza (gripe), a COVID-19, a bronquite e a pneumonia.

Crianças pequenas, idosos, gestantes, pessoas com doenças crônicas e indivíduos imunossuprimidos apresentam maior risco de desenvolver complicações relacionadas às infecções respiratórias. A transmissão ocorre principalmente por meio de partículas respiratórias eliminadas ao falar, tossir ou espirrar, além do contato das mãos com secreções respiratórias ou superfícies contaminadas.

A influenza, popularmente conhecida como gripe, é uma infecção respiratória aguda causada pelos vírus influenza, principalmente dos tipos A e B. O vírus influenza A possui grande importância epidemiológica devido à sua capacidade de sofrer alterações ao longo do tempo, sendo responsável pela maioria das epidemias sazonais.

No Brasil, a influenza permanece como uma das principais causas de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), especialmente nos períodos de maior circulação viral, geralmente durante os meses mais frios do ano. A doença apresenta impacto significativo nos serviços de saúde, contribuindo para o aumento dos atendimentos, internações hospitalares e óbitos, principalmente entre os grupos mais vulneráveis.

A transmissão da influenza ocorre principalmente por meio de partículas respiratórias eliminadas por pessoas infectadas ao tossir, espirrar ou falar. O período de incubação varia geralmente entre 1 e 4 dias, com média aproximada de 2 dias. A transmissão pode ocorrer antes mesmo do aparecimento dos sintomas e permanece durante os dias seguintes ao início da doença, podendo ser prolongada em crianças, idosos e pessoas imunossuprimidas.

Os sintomas costumam surgir de forma súbita e incluem febre, calafrios, tosse, dor de garganta, coriza, congestão nasal, dor de cabeça, dores musculares, fadiga e mal-estar. Embora a maioria dos pacientes apresente evolução favorável, com recuperação em cerca de uma semana, sintomas como tosse e cansaço podem persistir por mais tempo. Em pessoas com maior risco de complicações, a doença pode evoluir para quadros graves, como pneumonia, insuficiência respiratória, agravamento de doenças crônicas, necessidade de internação hospitalar e, em casos mais graves, óbito.

O diagnóstico da influenza é realizado principalmente pela avaliação clínica, considerando os sintomas apresentados e o contexto epidemiológico. A confirmação pode ser feita por exames laboratoriais que identificam o vírus em amostras respiratórias coletadas do nariz ou da garganta, como os testes rápidos e os exames de biologia molecular, incluindo o RT-PCR.

O tratamento tem como objetivo aliviar os sintomas, reduzir o risco de complicações e favorecer a recuperação do paciente. Recomenda-se hidratação adequada e uso de medicamentos para controle de sintomas como febre, dor e tosse, sempre sob orientação de um profissional de saúde. O uso de antibióticos não é indicado, pois a influenza é causada por vírus e esses medicamentos não atuam contra infecções virais.

O fosfato de oseltamivir é um antiviral utilizado no tratamento da influenza, sendo sua indicação baseada no quadro clínico e na avaliação individual de cada paciente. Pessoas com maior risco de complicações, como idosos, crianças pequenas, gestantes, puérperas, indivíduos com doenças crônicas ou imunossuprimidos, apresentam maior benefício com o uso do medicamento. O tratamento deve ser iniciado preferencialmente nas primeiras 48 horas após o início dos sintomas, embora também possa ser utilizado posteriormente em alguns casos.

A prevenção da influenza envolve medidas simples que ajudam a reduzir a transmissão do vírus, como higienizar as mãos com frequência, utilizar álcool em gel quando necessário, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, manter os ambientes ventilados e evitar contato próximo com pessoas que apresentem sintomas respiratórios.

Pessoas com sintomas de gripe devem evitar, sempre que possível, frequentar locais com grande circulação de pessoas, principalmente quando houver contato com indivíduos mais vulneráveis. Essas medidas contribuem para interromper a cadeia de transmissão e reduzir o número de casos.

A vacinação anual contra a influenza é a principal estratégia para prevenir formas graves da doença, reduzir internações e diminuir a ocorrência de óbitos, especialmente nos grupos mais vulneráveis. Como o vírus influenza sofre alterações ao longo do tempo, a composição da vacina é atualizada anualmente para acompanhar as cepas com maior circulação esperada.

No Brasil, a vacinação é realizada pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI), que disponibiliza gratuitamente a vacina contra influenza para os grupos prioritários definidos pelo Ministério da Saúde. Atualmente, a vacina oferecida pelo PNI é a trivalente, composta por três cepas do vírus influenza. Na rede privada, também estão disponíveis vacinas quadrivalentes, que possuem uma linhagem adicional do vírus influenza B.

A vacina contra a influenza é segura e não causa gripe, pois utiliza componentes do vírus incapazes de provocar a infecção. Mesmo quando não impede completamente a ocorrência da doença, a vacinação reduz a gravidade dos casos e contribui para a proteção individual e coletiva, diminuindo a sobrecarga dos serviços de saúde.

A influenza permanece como uma importante doença respiratória, capaz de causar desde quadros leves até formas graves, principalmente em pessoas com maior risco de complicações. A informação, a vacinação anual, o reconhecimento dos sintomas e a busca por atendimento quando necessário são estratégias fundamentais para reduzir os impactos da doença e proteger a população.



Doenças do inverno: quando um simples resfriado merece atenção?

Com a chegada do inverno e a queda das temperaturas, aumentam as queixas de nariz entupido, coriza, tosse, dor de garganta e mal-estar. É comum ouvirmos que "o frio trouxe a gripe" ou que uma secreção nasal mais espessa significa sinusite. Mas será que toda vez que ficamos com o nariz entupido significa gripe? E quando um resfriado comum pode realmente evoluir para algo mais sério e necessitar de atenção médica? Essas são algumas das dúvidas frequentes que observo na prática diária do consultório nesta época do ano.

Durante os meses mais frios, diferentes doenças respiratórias podem se apresentar com sintomas semelhantes. Infecções virais, rinossinusites, crises de asma e até quadros de rinite podem ser confundidos entre si. Entender as diferenças entre esses quadros ajuda a compreender melhor o que estamos enfrentando, evita a automedicação e o uso inadequado de antibióticos e auxilia na prevenção de novos episódios.

Por que adoecemos mais no inverno?

O primeiro ponto a se destacar é que, ao contrário do que muitas vezes se imagina, o frio, isoladamente, não é capaz de causar gripe ou resfriado. Essas doenças são provocadas por uma infecção por diferentes tipos de vírus, através do sistema respiratório.

No inverno, porém, passamos mais tempo em ambientes fechados, com menor ventilação e maior proximidade entre as pessoas. Escolas, escritórios, consultórios, academias e até encontros familiares tornam-se ambientes favoráveis à transmissão de vírus respiratórios. Recentemente passamos pela pandemia de Covid-19 em que a aglomeração de pessoas foi um ponto de grande preocupação quanto à propagação do vírus, e é exatamente isso que ocorre.

Além disso, o ar frio e as mudanças bruscas de temperatura podem interferir nos mecanismos de regulação e defesa das vias respiratórias, provocando sintomas nasais mesmo na ausência de uma infecção. Por isso, nessa época do ano, diferentes problemas respiratórios acabam ocorrendo simultaneamente – e nem sempre é fácil diferenciá-los apenas pelos primeiros sintomas.

Gripe e resfriado não são a mesma coisa!

Embora os termos sejam frequentemente usados como sinônimos, gripe e resfriado são doenças diferentes. O resfriado comum pode ser causado por diversos tipos de vírus, como o rinovírus e o adenovírus, e costuma apresentar sintomas predominantemente nasais: coriza, espirros, nariz entupido e dor de garganta. Tosse também pode ocorrer. Em geral, o quadro é mais brando e apresenta melhora progressiva, com duração que não costuma ultrapassar 1 semana.

A gripe, por outro lado, é causada pelas diferentes cepas do vírus influenza e tende a provocar sintomas mais intensos e de início mais súbito. Febre, dor no corpo, cansaço importante, dor de cabeça e tosse são manifestações frequentes, além dos sintomas nasais presentes no resfriado comum. Nos dois casos estamos falando de infecções virais. Isso significa que os antibióticos, medicamentos desenvolvidos para combater bactérias, não são indicados no tratamento dessas doenças.

A maioria das infecções virais das vias respiratórias apresenta evolução favorável e curso autolimitado. O tratamento baseia-se em alívio dos sintomas, com analgésicos, lavagem nasal com soro fisiológico, descongestionantes e antiinflamatórios em alguns casos. Durante os quadros de infecção viral das vias aéreas superiores, é comum ocorrer a inflamação da mucosa do nariz e dos seios da face, podendo causar obstrução nasal, pressão facial e secreção nasal espessa. Essa infecção chamamos de rinossinusite aguda viral, que compreende a grande maioria das sinusites agudas e não há indicação de tratamento com antibióticos.

Nariz entupido e muita coriza: estou sempre gripado?

Você sai de um ambiente aquecido, entra em contato com o ar frio e imediatamente o nariz começa a escorrer. Você percebe obstrução nasal após mudanças de temperatura, contato com perfumes fortes, fumaça ou produtos de limpeza. Nesses dias mais frios, tem sempre a sensação de que está gripado?

Isso é muito comum, e não significa na maioria das vezes que você está gripado! A rinite não-alérgica, também chamada de rinite vasomotora, ocorre quando a mucosa nasal apresenta uma resposta exagerada a determinados estímulos não infecciosos, como inalantes ou mudanças de temperatura. Diferentemente de uma infecção viral,



esses sintomas costumam estar relacionados à exposição a determinados gatilhos. Nesse caso, não há febre, dor no corpo, dor de garganta ou o mal-estar típico das infecções virais. Mudanças de temperatura, ar frio e seco, odores intensos, fumaça e outros irritantes podem desencadear os sintomas. Na prática, diferentes tipos de rinite podem coexistir, e a avaliação médica pode ser necessária quando os sintomas são frequentes ou interferem na qualidade de vida.

Quando um resfriado comum pode evoluir para sinusite bacteriana?

Os seios da face são cavidades localizadas ao redor do nariz e que produzem muco continuamente. Durante uma infecção viral, a mucosa que reveste essas cavidades fica inflamada, o muco mais espesso e pode ocorrer comprometimento temporário da ventilação e da drenagem natural.

A suspeita de uma sinusite bacteriana aumenta principalmente quando os sintomas persistem por mais de dez dias ou quando ocorre a chamada “dupla piora”: o paciente começa a melhorar de um resfriado e, após alguns dias, apresenta novamente piora significativa dos sintomas. Outros sintomas são a secreção purulenta unilateral, dor intensa e febre.

Quadros particularmente intensos também podem exigir atenção. O diagnóstico, entretanto, deve considerar o conjunto dos sintomas, os achados do exame físico e a evolução clínica. Nem toda dor na face é sinusite e nem toda secreção nasal precisa de antibiótico. O uso inadequado desses medicamentos pode causar efeitos adversos e contribui para um importante problema mundial: a resistência bacteriana.

Asma: por que as crises podem aumentar no inverno?

A asma é uma doença inflamatória crônica que acomete as vias respiratórias inferiores. Em pessoas predispostas, os brônquios tornam-se mais sensíveis e podem se estreitar diante de determinados estímulos, levando às crises de asma. Além das crises de falta de ar, que podem ser muito graves, o paciente pode ter progressivamente diminuição da capacidade respiratória.

As infecções virais respiratórias, mencionadas anteriormente, estão entre os principais fatores de exacerbação da asma. Além delas, o ar frio, a fumaça, os poluentes e outros irritantes podem contribuir para o aparecimento ou agravamento dos sintomas. Tosse persistente, chiado no peito, sensação de aperto no tórax e falta de ar são sinais típicos de uma crise. Algumas pessoas percebem inicialmente apenas uma tosse prolongada, especialmente à noite ou durante atividades físicas. Por essas razões os pacientes asmáticos devem redobrar os cuidados no período de inverno.

Como se proteger durante o inverno?

Algumas medidas simples ajudam a reduzir o risco de infecções respiratórias e suas complicações:

A vacinação contra a influenza é uma das principais estratégias de prevenção da gripe e, especialmente, das formas graves da doença. Está indicada principalmente para populações de risco, como crianças, idosos, gestantes e portadores de doenças crônicas. A vacinação deve ser atualizada anualmente, devido às cepas circulantes mudarem frequentemente.

A higiene das mãos, assim como o uso de máscara, continua sendo uma medida importante. Também é recomendável evitar compartilhar objetos de uso pessoal e reduzir o contato próximo com outras pessoas quando há sintomas respiratórios. Mesmo nos dias frios, a ventilação dos ambientes deve ser valorizada. Manter portas ou janelas abertas por períodos do dia ajuda a renovar o ar de locais fechados.

Pessoas com asma ou rinite devem manter o tratamento de controle prescrito pelo médico. Esperar a chegada do inverno ou uma crise intensa para retomar o tratamento pode aumentar o risco de piora dos sintomas. A lavagem nasal com solução salina pode auxiliar na higiene e na remoção de secreções em diferentes situações, quando realizada de forma adequada.

Em caso de sintomas respiratórios persistentes, intensos ou com sinais de alerta, como febre alta, prostração intensa, falta de ar, procurar atendimento médico é fundamental.

Dr. André Zanette Dutra, Médico Otorrinolaringologista, CRM-SC 25.163 / RQE 24.754

📍 Consultório AGM Saúde - Clínica Médica

Ed. Office Green Sala 1213 - Rua da Praça, 241. Pedra Branca - Palhoça.

Telefone (48) 3083-4563

WhatsApp (48) 99124-2429

📍 Hospital e Clínica São Lucas

Av Barão do Rio Branco, 461. Centro, Palhoça.

Telefone: (48) 3242-7788



Entenda porque as comidas típicas do inverno causam estufamento

Descubra a relação entre os pratos típicos da estação mais fria, o desconforto abdominal e o alerta para condições como SIBO e IMO

Com a chegada dos dias mais frios, nosso apetite muda de forma previsível. As saladas leves e frutas refrescantes dão lugar a caldos encorpados, feijoadas, fondues e massas, sem esquecer dos tradicionais pratos das Festas Juninas. No entanto, para muitas pessoas, esse festival de sabor e conforto traz um acompanhante incômodo: a distensão e o estufamento abdominal crônico.

Existe um fenômeno da fermentação no inverno?

Aquela sensação de que a barriga dobrou de tamanho logo após uma refeição mais pesada não é mera impressão. Grande parte das receitas mais consumidas no inverno brasileiro é rica em FODMAPs, sigla em inglês para um grupo de carboidratos de cadeia curta que o nosso intestino delgado tem dificuldade de absorver.

Quando esses carboidratos não são digeridos adequadamente, eles seguem direto para o cólon, onde se tornam um banquete para as bactérias residentes. O resultado desse processo é uma fermentação acelerada, que produz grandes volumes de gases, que causa dor, flatulência e sensação de peso.

Os vilões do cardápio em dias frios

Para entender de onde vem o desconforto, basta olhar para os ingredientes fundamentais

da culinária de inverno:

Caldos e sopas

A base de muitos caldos leva alho e cebola, ingredientes ricos em frutanos, além de feijão, lentilha e grão-de-bico, que contém carboidratos fermentáveis. Em pessoas sensíveis, esses alimentos favorecem a produção de gases e o estufamento.

O menu das festas típicas

O milho pode aumentar a fermentação intestinal em algumas pessoas. Já canjica e arroz doce, preparados com leite e leite condensado, concentram lactose que, quando não é bem digerida, também pode causar gases, inchaço e desconforto abdominal.

E quando o menu é de massas e fondue?

Massas e pães à base de trigo são fontes de frutanos, enquanto queijos e chocolate quente aumentam o consumo de lactose. Essa combinação pode intensificar a fermentação intestinal e favorecer o estufamento em pessoas com maior sensibilidade digestiva.

Como reduzir o desconforto

Revise seus temperos: Substitua alho e cebola por azeite aromatizado com alho, que preserva o sabor sem os FODMAPs. A cebolinha também é uma ótima alternativa para temperar.

Modifique os caldos: Prefira caldos preparados com legumes de baixa fermentação, como cenoura, abóbora e abobrinha, combinados com proteínas magras.

Atenção aos laticínios: Troque o leite tradicional por versões zero lactose ou bebidas vegetais no preparo de chocolate quente e sobremesas.

Consumo consciente do milho: Aproveite os pratos típicos em porções moderadas. Meia espiga de milho costuma ser bem tolerada pela maioria das pessoas.

Quando o estufamento não é normal: atenção para SIBO e IMO

Embora uma alimentação mais pesada possa causar episódios ocasionais de gases em qualquer pessoa, a distensão abdominal frequente, intensa e persistente, especialmente quando o abdômen aumenta visivelmente ao longo do dia, pode ser um sinal de um desequilíbrio da microbiota intestinal ou de outras alterações digestivas que merecem investigação.

Entenda os sinais de SIBO e IMO

SIBO (Supercrescimento Bacteriano no Intestino Delgado)

Ocorre quando bactérias que deveriam habitar apenas o intestino grosso migram e se multiplicam em grandes quantidades no intestino delgado. Ao receberem os alimentos de inverno (como os FODMAPs), elas fermentam precocemente, gerando hidrogênio, o que causa distensão imediata, dores e, frequentemente, episódios de diarreia.

IMO (Supercrescimento de Metanogênicos no Intestino)

É uma condição semelhante, mas causada por arqueias produtoras de gás metano. O metano tem a propriedade de desacelerar fortemente o trânsito intestinal, tornando o paciente severamente constipado (intestino preso), além de provocar um estufamento abdominal duradouro e de difícil alívio.

Diagnóstico para o estufamento conta com apoio da tecnologia

Antigamente, descobrir a causa exata dessas intolerâncias e do estufamento crônico envolvia exames invasivos ou longos períodos de tentativa e erro na dieta. Hoje, a medicina dispõe de tecnologia diagnóstica padrão-ouro que é simples, indolor e extremamente eficaz: o Teste Respiratório de Hidrogênio e Metano Expirado.

Por meio da análise do ar que o paciente exala após a ingestão de um substrato específico, os sensores conseguem medir com precisão milimétrica a

quantidade de gases produzidos pelos micro-organismos intestinais.

Esse exame diferencia se o paciente apresenta SIBO, IMO ou intolerâncias específicas (como à lactose e frutose), direcionando o médico para um tratamento assertivo e personalizado, em vez de apenas mascarar os sintomas.

CUIDE DA SUA SAÚDE DIGESTIVA NA CLÍNICA GÁSTRICA USUY

Se os sintomas de estufamento, gases e dores abdominais têm atrapalhado o seu bem-estar neste inverno, não aceite o desconforto como parte da sua rotina. A Clínica Gástrica Usuy é referência completa no diagnóstico, tratamento e prevenção de todos os problemas digestivos.

Contamos com o moderno Teste Respiratório de Hidrogênio e Metano Expirado para a detecção precisa de SIBO, IMO e intolerâncias alimentares, garantindo que você descubra a verdadeira raiz do seu problema de estufamento.

Estrutura completa

- Duas unidades estrategicamente localizadas em Florianópolis (Córrego Grande) e São José (Campinas).
- Amplo corpo clínico com médicos e profissionais especialistas.
- Clínicas com espaço moderno, focadas no conforto dos pacientes, com estacionamento próprio e ambientes pensados na melhor experiência.
- Foco integral em prevenção, exames avançados e tratamento personalizado.

Dê o primeiro passo para aliviar os sintomas

Conheça o exame que ajuda a diagnosticar SIBO, IMO e intolerâncias alimentares e entenda como ele pode contribuir para o seu tratamento.

Acesse a página exclusiva da Clínica Gástrica Usuy para entender mais sobre a tecnologia disponível nas unidades.

Clínica Gástrica Usuy

www.gastrica.com.br

(48) 3953-6700

Unidade Florianópolis: Rua Sebastião Laurentino da Silva, 126 Córrego Grande

Unidade São José: Av. Mal. Castelo Branco, 407 Campinas

contato@usuy.com.br

Atendimento de segunda a sábado



Dias frios e saúde emocional

Com a redução da luz natural durante o inverno, é comum ocorrerem mudanças no humor, aumento da ansiedade, sensação de desânimo e maior tendência ao isolamento. Para cuidar da saúde emocional nesse período:

- Aproveite a luz do dia sempre que possível.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Mantenha uma alimentação equilibrada e uma boa rotina de sono.
- Fortaleça os contatos com amigos e familiares.
 - Reserve momentos para atividades que tragam prazer e relaxamento.

Se perceber que os sintomas estão afetando seu bem-estar ou sua rotina, buscar ajuda profissional pode fazer toda a diferença.

A UP Psicologia está à disposição para acolher você e oferecer acompanhamento especializado para cuidar da sua saúde mental em todas as estações do ano.

Siga nosso perfil no Instagram @uppsicologia

Agende seu horário via WhatsApp (48) 99182-7021!

CLINNEWS



Economizar ficou mais fácil!