

GUIA FUNCIONAL
**PARA COMBATER
PROBLEMAS
RESPIRATÓRIOS
NO FRIO**



GUIA FUNCIONAL PARA COMBATER PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS NO FRIO

Olá!

Obrigado por baixar o nosso eBook, ele possui um índice clicável para facilitar a sua navegação. Assim, você pode seguir para seus principais pontos de interesse e voltar para o índice de maneira mais rápida.

Este guia funcional é composto por dados e estudos realizados pelo time de produção de conteúdo do Phitóss e a compilação de informações de fontes oficiais e seguras como sites do Ministério da Saúde, Portal do Governo do Estado de São Paulo e Portal Drauzio Varella, disponíveis de maneira pública na Internet.

No fim deste material, você encontra links para o nosso site e também para nossas redes sociais, nos faça uma visita :)
Esperamos que você goste deste conteúdo tanto quanto nós gostamos de produzi-lo.
Boa leitura.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	04
1 – Transtornos causados pela falta de umidade no ar.....	06
2 – Principais doenças do sistema respiratório.....	09
3– Coronavírus: doenças respiratórias no grupo de risco	11
3.1 – Como distinguir uma crise alérgica e os sintomas do novo Coronavírus?....	14
4 – Principais tratamentos para combater e controlar as crises respiratórias.....	18
a – Vaporização.....	20
b – Nebulização ou inalação.....	22
c – Compressa com água quente para desentupir o nariz.....	23
d – Lavagem nasal.....	24
e – Cuidados gerais.....	26
CONCLUSÃO.....	27



INTRODUÇÃO

É só o tempo esfriar para as doenças começarem a surgir. Gripes, resfriados, crises alérgicas são eleitas as doenças do frio. Claro que elas podem surgir e nos fazer ficar de molho no sofá de casa em qualquer época do ano, mas é inegável que sua maior proliferação se dá nos períodos do outono/inverno, quando naturalmente as pessoas estão com os mecanismos de defesa mais frágeis.

Essa é a razão pela qual as mucosas das vias aéreas são as primeiras a sofrerem com as consequências do ar seco e, conseqüentemente, do ressecamento. Não é novidade o fato de que em épocas frias, nosso lugar preferido se torna dentro de casa e esse instinto de nos manter fechadinhos e aquecidos em locais sem circulação de ar, é o que facilita a **propagação de vírus** e bactérias causadores de inúmeras doenças.

Com o aparelho respiratório mais sensível às mudanças climáticas, os indivíduos ficam mais suscetíveis à infecções e, com isso, as crises de tosse, asma e rinites alérgicas acabam se intensificando.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, para o bom funcionamento do organismo, o nível ideal de umidade do ar deve variar entre 40% e 70%.

Além dos sinais que evidenciam como o corpo sofre e reage ao tempo mais frio e seco, o ano de 2020 despertou em nós outra série de cuidados em razão da pandemia desencadeada pelo contágio do Coronavírus, que tem levado indivíduos com problemas respiratórios a figurar o grupo de risco da doença.

É por isso que entender as principais diferenças entre essas patologias e intensificar o cuidado dentro de casa, através de boas atitudes, são extremamente importantes para combater os problemas respiratórios no período frio e manter toda a família e sociedade protegidas contra os males causados pelos vírus que podem até não ser vistos, mas, certamente, são sentidos.

Confira nossas dicas funcionais para combater e controlar as crises respiratórias por meio de tratamentos simples e baratos, que podem facilmente ser realizados dentro de casa e que ajudam a aumentar o nível de umidade das mucosas nasais e dos ambientes internos. Boa leitura!



1- TRANSTORNOS CAUSADOS PELA FALTA DE UMIDADE NO AR

As consequências mais severas do tempo seco começam a aparecer desde a chegada do outono e se intensificam quando a estação mais fria do ano, o inverno, é pontualmente marcada no calendário.

Quando a umidade do ar despenca de 60% - a porcentagem ideal, segundo o que determina a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) - para menos de 30%, fatalmente, a população começa a sofrer com o aumento da incidência de problemas respiratórios como alergias, inflamações pulmonares e até mesmos viroses.

O que gera tamanho desconforto e alterações na qualidade de vida de crianças, jovens, adultos e idosos, é a falta de umidade que acarreta na desidratação das células da pele e também das mucosas.

Entre os principais indicativos da necessidade de água e sais minerais para o pleno funcionamento do organismo, estão **a sensação de cansaço, olhos e narinas ressecados, dor de cabeça e dificuldade em respirar.**

Tais sintomas combinados com a presença de agentes como a poeira, poluição, ácaros e pêlos de animais domésticos, são prato cheio para o aparecimento e persistência de doenças como rinite, bronquite asma etc, já que permanecem por mais tempo pairando sobre o ar de nossas cidades.

Dado que o organismo demanda por água para umedecer o ar que entra no corpo e faz com que as células do sistema fisiológico se beneficiem com a respiração, conseqüentemente o muco que ajuda na proteção contra infecções respiratórias acaba se tornando muito espesso, impossibilitando a limpeza suficiente das vias aéreas.





É por isso que indivíduos com problemas respiratórios crônicos são os principais afetados pelo tempo seco. Além do mais, o aumento da circulação de vírus respiratórios que podem desencadear tosse seca ou carregada, coriza e febre, também tornam-se mais comuns durante este período.

O maior risco da persistência desses mesmos sintomas, são, em alguns casos, complicações como pneumonias, crises de chiado e até mesmo insuficiência respiratória mais extremas, causando a internação hospitalar do paciente.

2-PRINCIPAIS DOENÇAS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO

Resfriados, gripes, crises de asma, bronquite, sinusite e pneumonia são algumas das principais doenças respiratórias características dessa época do ano, causadas por partículas virais dispersas no ar, facilmente transmissíveis e capazes de contaminar outros ambientes, especialmente quando fechados por muito tempo em razão do frio.

Veja a tabela desenvolvida pelo médico Drauzio Varella com as características das principais doenças respiratórias e aprenda como diferenciá-las.



Principais doenças do sistema respiratório

Quase todo mundo já teve algum desconforto respiratório. Os sintomas são semelhantes, mas as doenças são diferentes. Veja quais locais são atingidos por cada uma delas.

Rinite

[mucosa do nariz]

A rinite é uma doença inflamatória da mucosa do nariz. A inflamação é desencadeada ou agravada pelo contato com alérgenos, como os ácaros da poeira doméstica, pelos de animais, fungos, pólen, perfume, entre outros. Obstrução nasal, coriza, coceira no nariz e espirros são os sintomas mais comuns.

Sinusite

[seios da face]

A sinusite é uma inflamação da mucosa dos seios da face, região do crânio formada por cavidades ósseas ao redor do nariz, maçãs do rosto e olhos. É provocada por processos infecciosos ou alérgicos que facilitam a instalação de germes e causam dor de cabeça e na face, secreção nasal e congestão nasal.

Faringite

[faringe]

A faringite é uma infecção respiratória caracterizada pela inflamação da faringe, parte posterior da garganta, responsável por conectar o nariz e a boca à laringe e ao esôfago. Pode ser causada pela infecção de bactérias ou vírus, e os principais sintomas são dor de garganta e dificuldade para engolir.

Laringite

[laringe]

A laringite é a inflamação da laringe, órgão localizado na garganta, que conecta a faringe à traqueia. É causada por infecção viral das vias aéreas superiores, excesso de esforço vocal, reação ou inalação de agentes alérgicos. O principal sintoma é a rouquidão na voz, mas também pode haver tosse e dor de garganta.

Bronquite

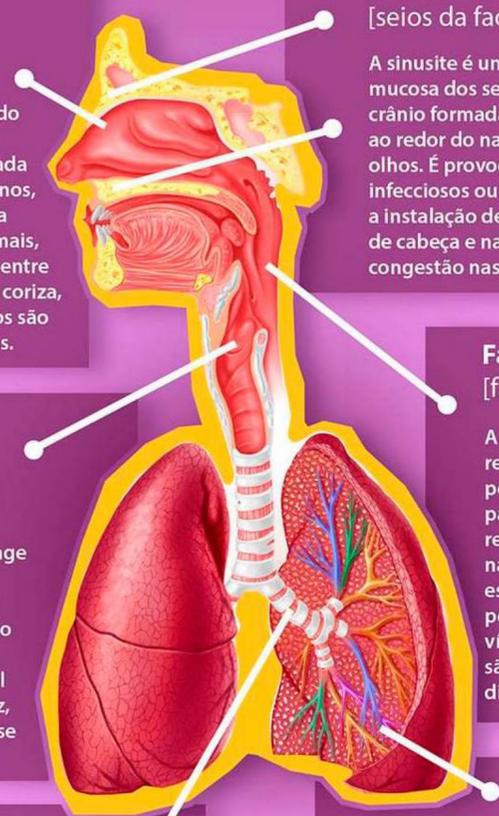
[brônquios]

A bronquite é a inflamação dos brônquios, tubos que levam o ar até os pulmões. A doença ocorre quando os cílios que revestem o interior dos brônquios não eliminam o muco adequadamente. A secreção acumulada deixa os brônquios inflamados e contraídos. O principal sintoma é a tosse.

Asma

[bronquíolos]

A asma causa o estreitamento dos bronquíolos, pequenos canais de ar dos pulmões, o que dificulta a passagem do ar e provoca contrações ou broncoespasmos. Quando estão inflamados, os bronquíolos acumulam muco, agravando o problema. Falta de ar e tosse seca são sintomas comuns.



3- PANDEMIA CORONAVÍRUS: SÍNDROMES RESPIRATÓRIAS NO GRUPO DE RISCO

O ano de 2020 certamente será marcado por uma das maiores crises mundiais na área da saúde dos tempos modernos, representada pelo número letal de quase 240 mil mortes em todo o mundo, sendo 5.900 em solo brasileiro até o início do mês de maio de 2020.

A pandemia acarretada pelo contágio do vírus Covid-19, popularmente conhecido como “novo Coronavírus” e que teve início na cidade chinesa de Wuhan, em dezembro de 2019, é uma continuidade de duas epidemias recentes que provocavam síndromes respiratórias graves em seres humanos – a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars), de 2003, e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (Mers), de 2015.

Tal infecção viral leva a uma série de reações responsáveis por desequilibrar doenças respiratórias que antes estavam controladas. O que só reforça a importância para os cuidados com as vias aéreas, as principais atingidas pelo novo vírus e também pelo tempo seco dos meses de frio.

Pacientes com doenças cardiorrespiratórias fazem parte do grupo de risco da nova pandemia, já que podem apresentar alterações em seu sistema imunológico, além de um estado inflamatório crônico latente, o que pode significar a evolução e o agravamento da doença.

Justamente por isso, as pandemias passadas causadas por vírus respiratórios mostram-se tão perigosas, já que a mortalidade por pacientes com doenças crônicas eram mais expressivas e, portanto, um grupo de risco com complicações potencialmente fatais.

Indivíduos com diabetes, hipertensão e problemas respiratórios como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), não são necessariamente os que têm maior chance de contrair o vírus, porém, **foram os pacientes que rapidamente evoluíram para formas mais graves e mesmo o maior número de óbitos** como consequência dessas comorbidades.

Segundo estimativas, a asma afeta cerca de 20 milhões de brasileiros, enquanto a DPOC, chega a casa de 7 milhões, sendo ainda mais comum entre os fumantes.

Tanto na presença dos vírus influenza, rinovírus e adenovírus, característicos das gripes e resfriados, pessoas com quadro de asma ou DPOC, podem piorar caso sejam contaminadas pelo Coronavírus.

De que forma? Tanto na asma como na DPOC, os pulmões são reféns de processos inflamatórios. Com a infecção viral, o corpo responde liberando substâncias inflamatórias e isso acarreta em broncoespasmos, ou seja, a contração dos brônquios (tubos que levam o oxigênio aos pulmões), e sucessivas **crises de falta de ar**.



Então como reforçar as medidas preventivas para proteger você e sua família, especialmente o público que apresenta um sistema respiratório mais vulnerável?

Em primeiro lugar, seja consciente e siga de maneira responsável o **isolamento social**, fazendo a **correta higienização das mãos com água e sabão e utilizando álcool em gel** quando não tiver acesso a uma pia.

Além disso, o **uso de máscaras** para cobrir boca e nariz diminuem consideravelmente o risco de contágio quando houver necessidade de sair na rua e entrar em contato com outras pessoas. Outro alerta importantíssimo feito pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia é o de **não suspensão do uso de corticoides inalatórios** administrados em indivíduos que possuem alguma doença respiratória crônica.

Essas são algumas das principais recomendações que podem ajudar você e toda a sua família a evitar não apenas o novo Coronavírus, mas outros patógenos que estão em circulação no ar, principalmente em épocas de clima seco, como os meses de outono e inverno.

3.1- COMO DISTINGUIR UMA CRISE ALÉRGICA DOS SINTOMAS DO NOVO CORONAVÍRUS?

Aberta a temporada dos meses frios e áridos, como a estação do outono, **a concentração de partículas alérgicas no ar junto à mudança brusca no clima, são condições favoráveis para o aparecimento das alergias respiratórias e seus efeitos incômodos. Entretanto, os típicos sintomas de doenças relacionadas aos quadros respiratórios podem ser facilmente confundidos com os do novo Coronavírus.**

A observação atenta dos possíveis indícios da evolução do quadro viral, é considerada a melhor maneira de afastar a preocupação de contrair esse vírus tão indesejado e facilitar o acompanhamento médico em casos onde ocorram uma rápida evolução dos sintomas.



Confira o quadro abaixo e saiba quais são as principais e as sutis diferenças que distinguem os quadros alérgicos dos sintomas da Covid-19:

SINTOMAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS COMUNS:

- Coriza
- Espirro
- Entupimento nasal
- Falta de ar
- Chiado no peito
- Tosse seca
- Outras reações, como faringite, sinusite, laringite

SINTOMAS CORONAVÍRUS:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

A transmissão do Coronavírus acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc

Como você pôde perceber, os sintomas são realmente parecidos, no entanto, nos quadros alérgicos em geral **não há febre**, sintoma que juntamente com a tosse são os principais indícios da Covid-19.

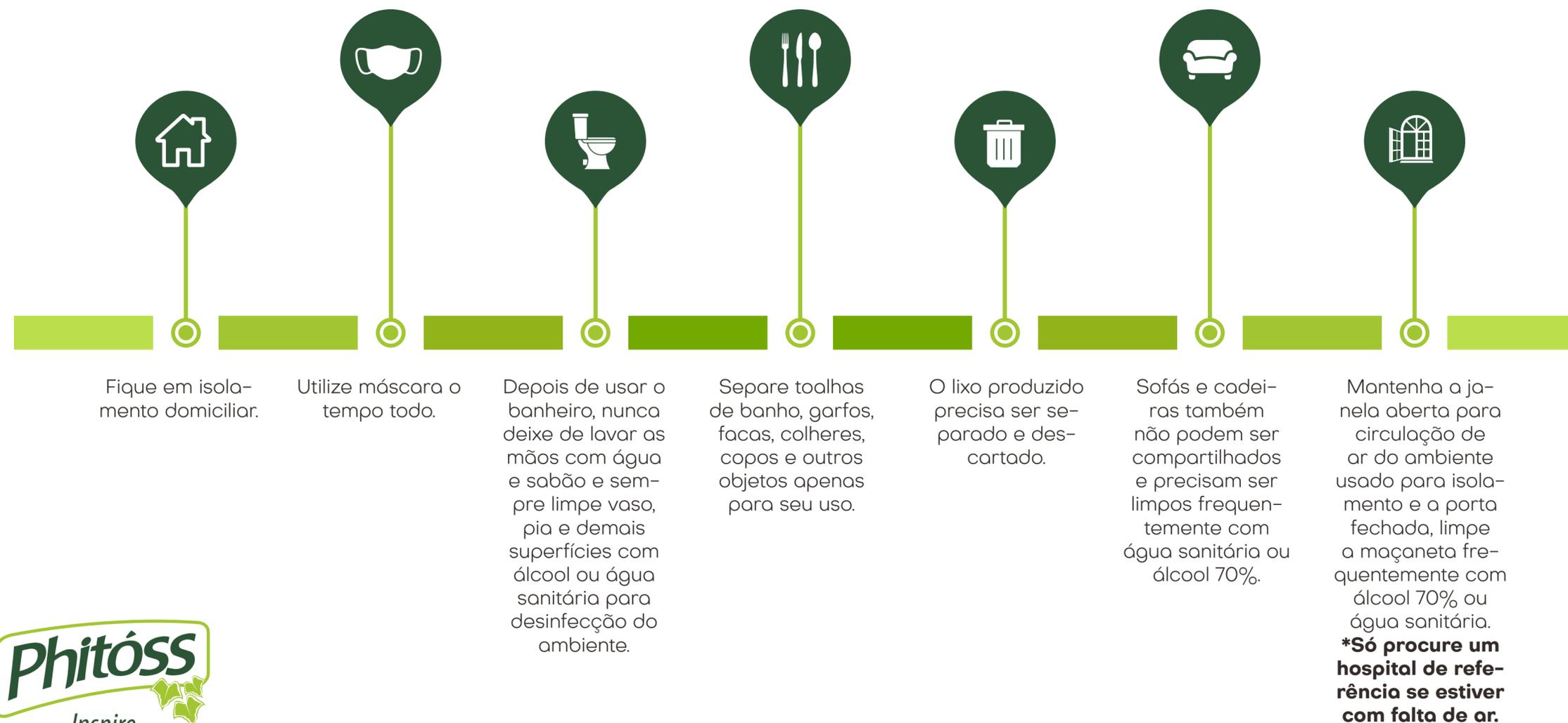
Caso você apresente sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias, mantendo uma boa alimentação e hidratação, além do sono regular.





CORONAVÍRUS

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:



Fonte: Ministério da Saúde



4-PRINCIPAIS TRATAMENTOS E MECANISMOS PARA COMBATER E CONTROLAR AS CRISES RESPIRATÓRIAS

Com certeza você já sofreu com aquele entupimento nasal chato, que além de afetar nossa respiração, atrapalha, e muito, as simples atividades do dia a dia, como falar, comer e dormir.

Entre as recomendações mais comuns para diminuir os incômodos respiratórios durante as épocas mais frias e de baixa umidade, estão a **inalação**, que pode ser realizadas com soro fisiológico e também ministrada com o uso de medicamentos, e a **vaporização**.



Aprenda como a utilização de ambas as técnicas, são alternativas práticas para hidratar as vias aéreas em casa. Confira os cuidados que devem ser tomados, suas indicações e os diferentes tipos de equipamentos usados.

a) Vaporização

A vaporização **não necessita do uso de um aparelho** para que seja colocada em prática, já que consiste no simples aquecimento da água até a sua evaporação para **beneficiar os pulmões através do vapor formado** e levado às vias aéreas para hidratação.

Além da aplicação terapêutica, a vaporização também ajuda a reduzir, e até mesmo eliminar, odores de cigarro do ambiente na presença de fumantes dentro de casa.

Realizar a vaporização no ambiente todo pode ser uma boa forma de tornar a convivência pacífica e mais saudável entre fumantes ativos e fumantes passivos (indivíduos que não fumam, mas que também podem experimentar consequências da fumaça tóxica do cigarro, somente por compartilhar o mesmo espaço físico com um fumante) em tempos de quarentena.

Esquente um pouco de água filtrada, coloque em uma bacia grande que deve estar apoiada sobre uma mesa, de modo que a pessoa esteja sentada e consiga se **inclin**ar levemente em direção ao vapor d'água para se beneficiar da hidratação e fluidificação das secreções.



Outra alternativa para desentupir as vias respiratórias, é misturar à água morna, uma pitada de sal não iodado, que além de bactericida, também dissolverá o muco. Agora junte as mãos em forma de cuia e aspire a solução que, inclusive, é uma opção natural para substituir descongestionantes com esteróides que causam a perda do olfato.

Dica extra: Você pode adicionar algumas ervas para ajudar a melhorar o sistema respiratório, já que **algumas plantas possuem poder medicinal e servem como alternativas naturais de tratamento.** Mas é preciso cautela, pois mesmo as alternativas da natureza, têm determinada composição química que interage diretamente com o nosso organismo. Se não utilizados corretamente, podem causar sérias reações e até intoxicação.

São elas aromatizantes como **camomila, alecrim ou eucalipto.**





b) Nebulização ou inalação

A nebulização ou inalação com soro fisiológico, são feitas com o **auxílio de um compressor de ar ou oxigênio**. A pressão que se forma dentro do aparelho é liberada por aos poucos por uma pequena abertura que **forma uma nuvem de partículas em suspensão**.

Por esse motivo, a inalação é utilizada como forma de tratamento, pois depende necessariamente de um compressor ou ultrassom, onde podem ser adicionados ao soro fisiológico, remédios com a devida prescrição médica.

A inalação e a vaporização podem ser feitas em bebês, crianças, adultos e até gestantes. Não há contraindicações, mas é importante realizar a **limpeza rigorosa do equipamento** utilizado e sempre que forem adicionados plantas e óleos essenciais, o médico deverá ser consultado.

c) Compressa com água quente para desentupir o nariz.

Para tratar o nariz entupido, você pode fazer uso de compressas com água quente sobre o rosto, isso faz com que as **vias respiratórias** sejam **dilatadas** e liberem a passagem de ar.

Umedeça um pano ou uma toalha limpa em um pouco de água morna, deite-se e coloque a compressa sobre o nariz, cobrindo as bochechas de modo que não bloqueie sua respiração. Aguarde até que a água fique fria e repita o processo.



d) Lavagem nasal

Outro método caseiro muito antigo utilizado para desentupir o nariz, desde a época de nossas avós, é a lavagem nasal que **ajuda a manter o nariz devidamente limpo e com a mucosa nasal umidificada** – bastante benéfico em casos de alergia respiratória. O procedimento pode ser realizado em adultos e bebês das seguintes maneiras:

I-Com soro fisiológico e seringa

a) Adultos: Em frente à pia do banheiro, coloque de 5 a 10 ml de soro fisiológico em uma seringa. Abra a boca e respire somente por ela. Incline a cabeça para frente, coloque a seringa na entrada de uma das narinas e a pressione até que o soro saia pela outra. Para completar, assoe o nariz e retire o máximo de secreção possível.

b) Bebês: Fique com o bebê no colo de frente para o espelho, segure sua cabeça firmemente para evitar que a criança se mova e posicione a seringa na narina do bebê, pressionando rapidamente para que o jato de soro entre em uma narina e saia naturalmente pelo outra.

Recomenda-se fazer a limpeza de três a quatro vezes por dia, dependendo da necessidade de cada pessoa.



II-Mistura de água e sal

Aqueça 2 copos (cerca de 200 ml) de água filtrada ou mineral. Com cuidado, derrame um pouco da água no dorso da mão para saber se a temperatura está adequada e evitar que ela queime a pele. Em seguida, adicione uma colher de café de sal na água e misture. Depois, basta repetir o procedimento realizado com soro fisiológico e a seringa.

e) Cuidados gerais

Outros cuidados simples que podem e devem ser incorporados à rotina da casa e que, certamente, contribuirão com o bem-estar de toda a família em épocas de baixa umidade nos tornamos mais suscetíveis às doenças respiratórias, são:



Evitar lugares completamente fechados e aqueles em que haja grande concentração de pessoas.



Manter os **ambientes arejados** e livres de tabaco e poeira.



Lavar as narinas com soro fisiológico para umedecer a mucosa nasal, facilitando a respiração e a eliminação da poeira e demais sujeiras.



Cobrir a boca com um lenço quando tossir ou espirrar.



Ingerir bastante líquido, pelo menos 2 litros por dia.



Não fazer exercícios físicos ao ar livre entre as 10h e 17h quando a umidade do ar estiver baixa.



Deixar um recipiente com água ou pano molhado no quarto antes de dormir para aumentar a umidade do



Ter cautela ao usar o umidificador elétrico nos ambientes internos. A umidade em excesso pode causar mofo e bolor e também intensificar o aparecimento das doenças respiratórias.



Manter a carteira de vacinação **em dia.**

CONCLUSÃO

Como você pôde perceber, por meio da aplicação de mecanismos simples e acessíveis, é possível contribuir para a melhora da rotina de quem sofre com doenças respiratórias e com as consequências do ar seco nos meses de frio, quando as temperaturas e a umidade do ar despencam.

Conhecer os principais transtornos provocados pela falta de umidade do ar, causadores do desconforto e alterações na qualidade de vida em todas as idades e aprender a distinguir as características mais comuns das doenças respiratórias – apesar de apresentarem sintomas bastante parecidos e, por isso mesmo, facilmente confundíveis –, são fundamentais para o tratamento adequado da doença, seja ela um simples resfriado até um quadro mais agressivo de asma ou de contágio Coronavírus.



SOBRE O PHITÓSS

Phitóss é um fitoterápico à base da planta hедера helix, indicado para o tratamento de resfriados comuns, relacionados à hipersecreção de muco e tosse produtiva e alívio sintomático de doenças inflamatórias ou crônicas das vias aéreas superiores.

O Phitóss acredita que todo cuidado inspira amor e cuidar de quem a gente ama, requer segurança e a garantia de que sempre estamos proporcionando o melhor. Por isso, nossos conteúdos são feitos para inspirar um mundo melhor através de práticas saudáveis e uma vida vivida com mais verde ao ar livre.

Conheça a gente ;)



[phitoss.com.br](https://www.phitoss.com.br)