COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 01/2024 – Prevenção de Infeções Respiratórias

"A infeção respiratória ou das vias aéreas, é uma infeção que surge em qualquer região do trato respiratório, como nariz, seios paranasais, laringe, brônquios, pulmão e pleura. Ocorre quando uma dessas zonas é infetada por um microrganismo: vírus, bactéria, fungo ou parasita."

A ocorrência de infeção respiratória é mais frequente no Inverno, devido à maior circulação de microrganismos, temperaturas baixas e maior tendência para permanecer em ambientes fechados.

A sintomatologia varia de acordo com o tipo de infeção respiratória. No entanto, elencam-se os sintomas mais comuns, sugestões para reforço do sistema imunitário e recomendações básicas de higiene que evitam o risco de contrair ou de transmitir doenças respiratórias.

Sintomas frequentes:

- Congestão e corrimento nasal;
- Diminuição ou perda do olfato e paladar;
- Espirros;
- Tosse;
- Expetoração;
- Dor de cabeça;
- Dor de garganta;
- Febre;
- Mal estar geral e cansaço;
- Calafrios;
- Dores articulares e musculares;
- Dor torácica;
- Dificuldade respiratória ou falta de ar.

Hábitos de vida saudável:

- **Alimentação equilibrada:** um regime alimentar equilibrado é fundamental para fortalecer as defesas do organismo. Importa aumentar a ingestão de carotenóides (vegetais e frutas amarelo-alaranjados), frutas cítricas (ricas em vitamina C), alimentos ricos em vitamina E (grãos, azeite e ovos), zinco (peixes, carnes e aves), vegetais verde-escuros, leguminosas (ricos em ácido fólico) e probióticos (iogurtes);
- **Atividade física**: a prática regular de exercício físico moderado traz benefícios ao nível do sistema cardiovascular, da função respiratória e do tónus muscular. Diminui os níveis de ansiedade, favorecendo a estabilidade emocional, promove o controlo metabólico, otimiza o peso e a massa corporal, bem como a melhoria da função imunológica;
- **Sono de qualidade**: o sono de qualidade melhora o equilíbrio físico, mental e emocional. Fortalece o sistema imunológico, ajuda a prevenir doenças e tem uma grande importância para o bom funcionamento do cérebro;
- **Hidratação:** A hidratação é fundamental para garantir uma boa imunidade. Aumente a ingestão de líquidos (água, tisanas, chás, preferencialmente, sem adição de açúcar, sopas, caldos).

TEMA 01/2024 – Prevenção de Infeções Respiratórias

Recomendações básicas de higiene que evitam o risco de contrair ou transmitir doenças respiratórias:

- **Aglomerações:** evitar aglomerações de pessoas, particularmente, em espaços fechados e mal ventilados;
- **Etiqueta respiratória**: proteger a boca ao espirrar ou tossir. Utilizar lenço descartável para higiene nasal. Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir, com cotovelo flexionado ou utilizar de um lenço descartável (nunca a mão). Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem higienização adequada das mãos;
- **Higiene das mãos**: Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, em particular, antes de consumir algum alimento e depois de contactar com superfícies expostas a outras pessoas. Não sendo possível, desinfetar as mãos com álcool gel antissético;
- **Limpeza e desinfeção de equipamentos e superfícies:** Limpar e desinfetar regularmente os objetos e as superfícies de toque frequente, por exemplo, corrimãos, puxadores de porta, interruptores, comandos de aparelhos, entre outros;
- **Partilha de objetos:** Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- **Arejamento e ventilação dos espaços**: arejar naturalmente os espaços, ainda que durante alguns minutos de cada vez, mediante a abertura de portas ou janelas, salvaguardando o conforto térmico;
- **Utilizar máscara**: se tiver sintomas associados ou se estiver na presença de alguém que os tenha, é aconselhada a utilização de máscara, de forma a evitar situações de contágio. A máscara deverá ser corretamente colocada e não ser removida para falar, espirrar ou tossir. Ponderar utilizar máscara em locais com grande aglomeração de pessoas;
- **Evitar** contato próximo de pessoas que apresentem sinais ou sintomas de infeção respiratória.

Fontes:

https://www.medis.pt/media/6617/guia-infec-o-es-respirato-rias.pdf?_gl=1*bp52i0*_up*MQ..*_ga*Nzg1ODU3NzU0LjE3MDUzMjYxMjI.*_ga_P9918WBHLS*MTcwNTMyNjEyMi4xLjAuMTcwNTMyNjEyMi4wLjAuMA..

https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-de-infecoes-respiratorias/

https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-atualiza-recomendacoes-na-area-das-infecoes-respiratorias-pessoas-com-sintomas-pdf.aspx

https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-atualiza-recomendacoes-na-area-das-infecoes-respiratorias-pdf.aspx

https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)

Bom Ano 2024!