

**Sempre  
que tenha  
dúvidas  
o seu  
médico  
de família  
e a Respira  
são os seus  
aliados**



Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras Doenças Respiratórias Crónicas

[www.respira.pt](http://www.respira.pt)



Desde há longa data que toda a gente se prepara para a "estação do ano" que se aproxima.

Tiram-se cobertores das camas e escolhe-se roupas leves para o verão e faz-se exactamente o contrário para o inverno.

Também nós, doentes respiratórios crónicos, temos que nos preparar para o inverno.

No inverno ficamos mais susceptíveis à doença e desde um simples resfriado até à pneumonia, vai um passo e podem acontecer uma série de intercorrências (complicações) que nos debilitam e nos causam grandes transtornos.

Em Portugal, as doenças respiratórias atingem cerca de 40% da população e são uma das principais causas de doença e morte. Ao contrário de outras doenças o seu número aumenta a cada ano, sendo uma das principais causas de procura dos serviços de urgência.

As condições climatéricas, a poluição e o tabagismo são os grandes factores desencadeantes do agravamento de doença já existente.

O impacto destas doenças, no doente e na sociedade são enormes, traduzindo-se em sofrimento, dependência, ausências prolongadas ao trabalho com os reflexos sociais e económicos inerentes.

Chega o Outono, vem o frio e logo começa o festival de narizes entupidos, espirros e outros sintomas das doenças do sistema respiratório.

Para piorar, não resistimos a um bom edredão, no quarto, com tudo fechado para ficar mais quentinho.

Temos pois que nos preparar para enfrentar o tempo mais adverso e prevenir o aparecimento ou agravamento das doenças respiratórias.

Temos mesmo que tratar da nossa saúde respiratória de uma forma organizada, continuada e persistente para que possamos vencer o "general inverno" sem agravamento da situação já existente.

# devemos

- Ter especial cuidado e preocupação em manter uma **vida saudável**.
- Fazer **caminhadas diárias** porque ar livre, exercício e mobilidade nunca fizeram mal a ninguém.
- **Fugir de ambientes poluídos**, com fumos, poeiras e odores intensos e substâncias que possam causar alergias na árvore respiratória.
- **Arejar** muito bem a casa.
- **Evitar o contacto com pessoas engripadas**, resfriadas, com patologias respiratórias, pois estas doenças transmitem-se pelo ar.
- **Evitar aglomerações e ambientes fechados**, onde a contaminação é mais frequente.
- **Respirar sempre pelo nariz** e não pela boca, pois as narinas têm a função de filtrar o ar e aquecê-lo.
- **Manter uma higiene pessoal adequada**. Lavar as mãos muitas vezes, pois elas são o principal veículo de transporte de microrganismos. Utilizar uma solução alcoólica quando não temos água por perto.
- **Aumentar o consumo de fruta**, principal fornecedor de vitamina C, tão indispensável ao aumento de resistências do nosso organismo. Iniciar o dia com um bom pequeno-almoço e acabar com um jantar ou ceia leve.
- **Beber muitos líquidos**, água, chás, tisanas. Quando as vias respiratórias são atingidas por um ar mais seco e frio há alterações no sistema respiratório, que reduzem a produção de muco eliminado pelas glândulas das vias aéreas. Com o frio, o transporte do muco das vias aéreas inferiores para as superiores fica comprometido e faz com que as doenças respiratórias se proliferem com maior facilidade.

Visitar o nosso **médico assistente**, no início do Outono é fundamental, para verificar a terapêutica e fazer as **vacinas** prescritas da gripe e da pneumonia ficando assim protegidos. Se recomendado pelo médico e com a ajuda dos imunostimulantes existentes **combater as infecções respiratórias repetidas**.

# evitar

- **O cansaço extremo e o stress**.
- **A automedicação**. As doenças têm sintomas semelhantes, e só um médico pode avaliar corretamente o tipo de doença e como deve ser tratada.

**Devemos cumprir SEMPRE a prescrição terapêutica.**

