

## **Coluna da Branca - Doenças do Inverno**

### **Coluna da Branca**

Postado em: 21/06/2017

Com o clima de Curitiba cada vez mais frio, já ficamos com medo de contrair gripes e resfriados. A Coluna da Branca desta quarta-feira irá tratar sobre essas doenças e trará dicas de como evitá-las.

COLUNA DA BRANCA  
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

21 de junho, quarta-feira.

Capítulo 7 - Doenças do inverno.

Boa tarde pessoal.

Com essa indecisão de Curitiba de não saber se fica no frio de -50°C ou no quente de 40°C, quem sai na pior somos nós. Com essas variações na temperatura e no tempo (sol e chuva), nós sempre ficamos com medo de pegar gripes, resfriados, doenças respiratórias como a sinusite, ou até mesmo doenças mais sérias, como a pneumonia ou os tenebrosos vírus da Zica e Chikungunya.

Mas por que certas doenças têm maior incidência no inverno?

Nessa época do ano, ocorre a diminuição da umidade relativa do ar. As partículas ficam em suspensão, os lugares permanecem mais fechados e isso favorece a contaminação ambiental. As quedas bruscas de temperatura em um mesmo dia e o aumento da poluição do ar contribuem para a proliferação de vírus e bactérias. Tudo isso leva a uma maior incidência das doenças respiratórias, tanto inflamatórias como alérgicas.

No inverno, as pessoas tem o hábito de ficar mais próximas e em lugares muito fechados, sem uma correta circulação do ar, o que acaba facilitando a transmissão de certos vírus e bactérias que se propagam pelo ar, como por exemplo as gripes. Dentre as doenças mais comuns no inverno estão: resfriados, gripes, pneumonia, alergias, amidalite, asma, bronquite, otite, renite e sinusite. No inverno as pessoas tem o costume de respirar mais pela boca, permitindo que os vírus entrem no organismo com mais facilidade, pois quando a respiração ocorre pelas narinas, existem pelos que filtram esse ar, impedindo que corpos estranhos sigam para o organismo.

Para fugir dessas doenças é necessário que tomemos alguns cuidados especiais, a fim de fortalecer nosso sistema imunológico. Ter uma alimentação adequada com mais frutas e legumes com o propósito de ingerir mais vitaminas, evitar locais muito fechados e aglomerados, ter uma boa noite de sono também auxilia a manter a imunidade alta, hidratar-se mais durante os períodos de frio e para aqueles que têm alergia, manter a higiene doméstica para evitar o acúmulo de poeira.

Como prevenção, tomar a vacina contra o vírus da influenza, principalmente crianças e idosos, pois ela ir auxilia o sistema imunológico a já produzir anticorpos contra o vírus antes mesmo de contraí-lo.

E assim como existem hábitos que nos ajudam a combater a essas doenças, existem hábitos que colaboram para que nosso sistema imunológico se torne cada vez mais fraco. Pular o café da manhã, por exemplo, para permanecer alguns minutinhos a mais na cama (quem nunca), faz com que nosso organismo fique debilitado. Tomar banhos muito quentes pode ressecar a pele, afetando a capacidade defensiva do nosso corpo, pois a água quente retira a oleosidade natural da pele, tornando-a mais suscetível a infecções, alergias e coceiras.

Lembrando que exercícios físicos também auxiliam muito na hora de evitar uma doença. Mantendo seu corpo saudável com as dicas citadas a cima, somadas à atividades físicas regulares, seu corpo será uma muralha de saúde e bem estar.

Um beijão gelado da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela.  
Coordenação de Esportes.