

Preparamos um guia para você conhecer melhor as doenças mais comuns a essa época do ano e saber como se prevenir.

**Gripe** - É uma infecção causada pelos vírus influenza, que são mutantes. Doença altamente contagiosa. A transmissão ocorre pelo ar, quando pacientes falam, espirram e tosem, e, indiretamente, pelas mãos e por objetos contaminados.

**Resfriado** - Muito confundido com a gripe, é uma infecção bem mais leve do nariz e da garganta, causada por outros vírus.

**Sinusite** - Inflamação da mucosa que reveste os chamados "seios da face", cavidades do crânio em torno do nariz, causada por alergias ou infecções virais e bacterianas.

**Otite** (ou dor de ouvido) - É uma infecção bacteriana do ouvido médio, que fica entre o tímpano e o ouvido interno, muito comum em crianças. Normalmente, vírus e bactérias que infectaram a garganta migram até o ouvido e se multiplicam, graças às secreções da área.

**Bronquite** - Inflamação dos brônquios, que impede a chegada do ar aos pulmões. A forma aguda é causada por vírus e bactérias. A crônica é recorrente e não necessariamente fruto de infecção.

**Asma** - Inflamação do pulmão e das vias aéreas, tem fundo alérgico e é caracterizada por chiados no peito, tosse e sensação de falta de ar.

**Amidalite** - Doença infecciosa que atinge as amídalas. pode ser causada por vírus, por bactérias ou pela associação dos dois agentes.

**Rinite** - É a mais comum das doenças alérgicas, causada pela inflamação, ou pela simples irritação, da mucosa do nariz.

**Pneumonia** - É uma infecção aguda dos pulmões, causada por bactérias, vírus ou fungos. Os alvéolos pulmonares ficam cheios de pus, além de muco e líquidos, o que impede a respiração correta. Normalmente, ocorre quando há falha nas defesas do organismo e pode surgir após uma gripe ou uma bronquite forte.

## PREVINA-SE!

- Beba bastante líquido (evite bebidas alcoólicas);
- Não deixe de fazer exercícios físicos (nadar, correr e caminhar são especialmente importantes porque aumentam a capacidade respiratória);
- Coma alimentos ricos em vitamina C, como limão, laranja, abacaxi e acerola;
- Mantenha limpas as roupas de cama, especialmente cobertas e edredons;
- Evite lugares fechados e pouco arejados;
- Evite fumar e conviver com fumantes;
- Se for possível, coloque as roupas para secar no sol;
- Lave as mãos com frequência;
- Para bebês, a amamentação é indispensável, pois garante a proteção da criança.