

## Imunização/Vacinas

As principais vacinas para manter você e sua família protegidos no período de inverno são:

- Influenza (gripe)
- Pneumocócica (pneumonia)
- DTP (difteria, tétano e coqueluche)
- Meningocócica (meningite)
- Hepatite B (hepatites)
- VSR (vírus sincicial respiratório)

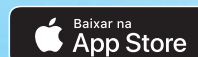
O plano que mais cresce também é o que mais cuida  
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



Baixe o app do Hospitalar



O plano de Saúde Hospitalar tem sua própria **Clínica de Vacinas** que oferece em seu portfólio várias vacinas para você e toda sua família!

Ela está localizada no Centro Médico APS, na **Avenida Rio de Janeiro, 766** em Londrina - PR e, para seu conforto, realizamos também no seu domicílio.

### Referência

Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Imunizações - 2024

Versão 1 - Ago/24

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

☎ 0800 942 2881

☎ 43 3315.1919

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

O inverno chegou:  
proteja-se do frio e das  
doenças respiratórias

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**





Com a queda acentuada das temperaturas, principalmente no inverno, algumas regiões do Brasil podem até receber neve! Vamos te ajudar a se manter informado e como se proteger das doenças respiratórias que costumam ser mais frequentes nessa época do ano.

### Por que as doenças respiratórias aumentam no inverno?

**Ar mais frio e seco:** O ar frio retém menos umidade, o que resseca as mucosas do nariz e da garganta, facilitando a entrada de vírus e bactérias.

**Menos ventilação:** Com o frio, tendemos a ficar em ambientes fechados e com pouca ventilação, o que facilita a proliferação de vírus e bactérias.

**Contato próximo:** Em locais fechados e com aglomerações, o contato com pessoas infectadas se torna mais frequente, aumentando o risco de contágio.

### Quais são as infecções respiratórias mais comuns no inverno?

**Gripe:** Doença viral altamente contagiosa, que causa febre, tosse, dor de garganta, coriza, dores no corpo e mal-estar geral.

**Resfriado:** Infecção viral menos grave que a gripe, com sintomas como congestão nasal, coriza, espirros, tosse seca e garganta irritada.

**Sinusite:** Inflamação das mucosas dos seios da face, que causa dor, congestão nasal, coriza purulenta e, em alguns casos, febre.

**Agravamento de doenças crônicas:** O frio e a baixa umidade do ar podem piorar os sintomas de doenças respiratórias crônicas como rinite alérgica, asma, bronquite e DPOC.

### Principais sintomas das doenças respiratórias de inverno:

- Tosse: Pode ser seca, com catarro ou produtiva (com secreção)
- Congestão nasal: Dificuldade de respirar pelo nariz
- Coriza: Secreção nasal clara ou esverdeada
- Febre: Aumento da temperatura corporal acima de 37,8°C
- Dor de garganta: Sensação de dor, coceira ou raspar na garganta
- Dor no corpo: Dor muscular, dor nas articulações e dor de cabeça
- Mal-estar geral: Fraqueza, cansaço, falta de energia e indisposição
- Outros sintomas: Perda de olfato e paladar, chiado no peito, falta de ar e dor facial intensa

### Quem está mais em risco?

**Crianças:** O sistema imunológico dos pequenos ainda está em desenvolvimento, tornando-os mais suscetíveis a infecções

**Idosos:** O sistema imunológico tende a ficar mais fraco com a idade, aumentando o risco de doenças graves

**Imunossuprimidos:** Pessoas com doenças crônicas, em tratamento com medicamentos imunossupressores ou que passaram por transplantes também estão mais propensas a infecções

### Como se proteger?

**Vacina da gripe:** A vacinação é a principal forma de prevenir a gripe, doença respiratória grave e contagiosa. Vacine-se e incentive seus familiares e amigos a fazerem o mesmo.

**Lavar as mãos:** Lave as mãos com frequência com água e sabão, principalmente antes de comer, após usar o banheiro e ao chegar em casa.

**Usar álcool em gel:** Utilize álcool em gel 70% para higienizar as mãos quando não for possível lavá-las com água e sabão.

**Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar:** Use lenço descartável ou o antebraço para cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar. Descarte o lenço usado no lixo imediatamente.

**Manter ambientes ventilados:** Abra as janelas da sua casa e do trabalho para permitir a circulação de ar fresco.

**Evitar aglomerações:** Se possível, evite lugares muito cheios e com pouca ventilação.

**Evitar contato com pessoas doentes:** Se alguém em sua casa estiver doente, evite contato próximo com essa pessoa.

**Umidificar o ar:** Se o ar estiver muito seco, use um umidificador de ambiente para ajudar a manter as mucosas úmidas.

**Manter uma alimentação saudável:** Uma dieta rica em frutas, legumes e verduras ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

**Beber bastante água:** A hidratação adequada é importante para manter as mucosas úmidas e o corpo funcionando bem.

**Descansar:** O sono é essencial para fortalecer o sistema imunológico. Procure dormir pelo menos 7 horas por noite.

**Consultar um médico:** Se você apresentar sintomas de gripe ou outra doença respiratória, consulte um médico para obter o tratamento adequado.



#### LEMBRE-SE

A prevenção é fundamental para evitar doenças respiratórias no inverno. Siga as dicas acima e aproveite a estação mais fria do ano com saúde e segurança! Cuide de você e de sua família!