

O inverno chegou oficialmente. Mas antes do dia 21 de dezembro, que o calendário assinala como sendo o início da nova estação, já o clima nos foi avisando com a descida da temperatura, os períodos de chuva, o vento mais agreste...

Andamos naturalmente mais expostos e o organismo resente-se: o que é natural. E à boleia dos fatores meteorológicos próprios do inverno andam algumas das doenças respiratórias mais comuns, como a constipação, a gripe, a bronquite e a pneumonia. São doenças causadas por vírus, os quais têm uma elevada capacidade de resistência e, ao mesmo tempo, de infeção. Além disso, a exposição ao frio mais ou menos intenso do inverno pode ainda contribuir para agravar as doenças crónicas, sobretudo as cardiovasculares, mas também as respiratórias como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica.

Crianças e idosos são igualmente mais vulneráveis quando as temperaturas baixam.

As crianças porque o organismo ainda está em desenvolvimento e não têm todas as defesas em pleno. Os idosos porque é provável que, com a idade, se acumulem alguns problemas de saúde que se podem acentuar no inverno.

Além disso, nestes meses passamos mais tempo em espaços fechados – afinal, com as temperaturas mais baixas no exterior, é natural que apeteça menos andar ao ar livre e se procure resguardo, por exemplo, em centros comerciais, cinemas ou museus.

Ora, a concentração de pessoas nestes locais é facilitadora da propagação dos agentes infecciosos – o mesmo é, válido, aliás, para as creches, escolas e lares de terceira idade.

Ver campanha no site do [Infarmed](#).