Nota Técnica: Infecção Respiratória Aguda (IRA) no outono e inverno

Durante os meses de outono e inverno, ocorre um aumento significante nos casos de IRA como: resfriado comum, influenza (gripe), bronquite, sinusite, pneumonia e COVID-19.

As temperaturas mais baixas favorecem a maior permanência em ambientes fechados, e o ar mais seco e frio reduz a umidade das vias respiratórias superiores, comprometendo a integridade das mucosas e sua função de defesa.

Os principais grupos de risco são: crianças menores de seis anos, idosos, gestantes, imunossuprimidos e portadores de doenças crônicas. Estes grupos estão mais suscetíveis a complicações como pneumonias graves e necessidade de internação hospitalar.

As recomendações para a prevenção são:

- Vacinação anual contra influenza (gripe)
- Atualização do esquema vacinal para COVID-19;
- Higienização frequente das mãos;
- Adoção de hábitos saudáveis, como boa alimentação, atividade física e, principalmente, hidratação adequada.
- Uso de máscaras é fortemente recomendado, principalmente nos primeiros sete dias, para as pessoas que apresentem sintomas respiratórios associados a IRA sem febre (tosse, coriza, espirros, mialgia, mal-estar).
- **Importante:** Orientar o afastamento temporário (trabalho, escola etc.) até 24 horas após cessar a febre sem a utilização de medicamento antitérmico.

A adoção dessas medidas pode reduzir significativamente a incidência e, principalmente, as complicações associadas às IRAs.

As vacinas e suas indicações por faixa etária estão disponíveis em todos os postos de saúde do Município do Rio de Janeiro (VACINAÇÃO – Secretaria Municipal de Saúde – SMS); elas protegem os grupos vulneráveis e diminuem a sobrecarga nos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

Ministério da saúde. Guia de manejo e tratamento de influenza. Brasília DF 2023