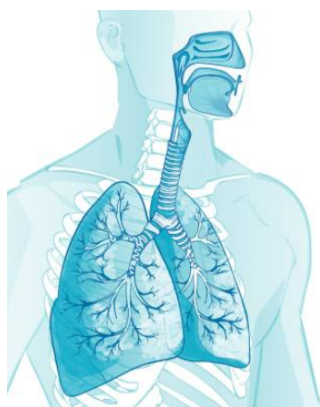




Caro utente,

Nesta edição do CSI de setembro de 2025 vamos falar sobre a **Saúde respiratória!**

Escolhemos este tema dada a pertinência nesta altura do ano.



Neste CSI abordaremos a saúde respiratória e a sua promoção, as infeções respiratórias mais comuns e medidas de prevenção das mesmas!



CelaSaúdeInformativo

n.º 9 | setembro 2025

Redação:
Dra. Mariana Pedroso

Colaboração:
Dra. Ivone Rodrigues

Revisão:
Dra. Emília Nina

***"Reinventar o quotidiano
– a arte de superar os
objetivos."***

Saúde Respiratória

A saúde respiratória refere-se ao bom funcionamento dos pulmões e das vias aéreas, que são responsáveis pela respiração.

Como promover a saúde respiratória?

Etiqueta respiratória:

Cubra o nariz e a boca com um lenço ou o cotovelo ao tossir ou espirrar para evitar a disseminação de partículas (vírus, bactérias, etc).

Lave as mãos frequentemente, especialmente antes de tocar no rosto.



Dieta equilibrada:

Consuma alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes (como a vitamina C) para fortalecer o sistema imunitário.

Hidratação:

Beba bastante água para se manter hidratado (1.5 a 2L de água diariamente, salvo contraindicação médica).



Evitar poluentes:

A exposição a poluentes atmosféricos pode irritar as vias respiratórias e aumentar o risco de doenças. Mantenha uma boa qualidade do ar no seu ambiente.

Hábitos de vida saudáveis:

A prática de atividade física e o controlo do peso ajudam a manter os pulmões saudáveis e a melhorar a sua função.



As infecções respiratórias mais comuns

- **Constipação comum**

A **constipação comum**, é uma infecção viral leve das vias aéreas superiores (nariz e garganta). É uma das doenças mais frequentes em todo o mundo, afetando pessoas de todas as idades. A constipação espalha-se principalmente por gotículas no ar (espirros e tosse) ou pelo contato com superfícies contaminadas. Sintomas: espirros, corrimento e congestão nasal, tosse leve, dor de cabeça.

- **Amigdalite e faringite**

Faringite e **amigdalite** são inflamações que afetam partes da garganta, mas que muitas vezes ocorrem juntas. Ambas são comuns, especialmente em crianças, e podem ser causadas por bactérias ou, mais frequentemente, por vírus. Principais sintomas: dor de garganta, dificuldade em engolir, febre, tosse.

- **Sinusite infecciosa**

A **sinusite infecciosa** é uma **inflamação dos seios perinasais** (as cavidades ósseas ao redor do nariz, olhos e testa) causada por uma infecção por vírus, bactérias ou, raramente, fungos. Essa inflamação leva à acumulação de secreções, dor e obstrução nasal.

- **Gripe**

A **gripe** é uma **infecção viral aguda** do sistema respiratório, causada pelo vírus influenza. É altamente contagiosa e pode afetar pessoas de todas as idades, espalhando-se facilmente de pessoa para pessoa. Para além dos sintomas da constipação, a gripe é mais intensa e pode apresentar outros sintomas: febre, dores musculares/ nas articulações, fadiga, tosse, dor de cabeça, dor de garganta, mal-estar geral.



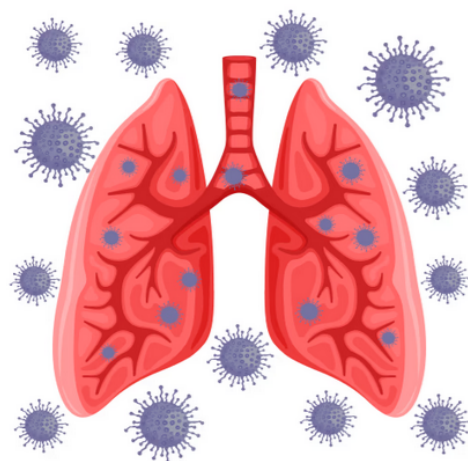
- **Bronquiolite**

A **bronquiolite** é uma **infecção respiratória aguda** que afeta os bronquíolos, que são as menores ramificações dos pulmões. Esta doença causa inflamação e acumulação de muco nessas vias aéreas, dificultando a passagem do ar. O vírus sincicial respiratório (VSR) é responsável por cerca de 70% a 80% dos casos. A bronquiolite é muito comum em bebês e crianças pequenas, especialmente com menos de 2 anos de idade, sendo uma das principais causas de hospitalização nessa faixa etária.

- **Pneumonia**

A **pneumonia** é uma **infecção dos pulmões** e pode ser uma doença grave. As principais causas são: bactérias, vírus, fungos (raramente) e aspiração (de alimentos/líquidos para os pulmões).

Os sintomas da pneumonia podem variar de acordo com a idade da pessoa, o agente causador e a gravidade da infecção, mas geralmente iniciam-se de forma súbita e incluem febre alta, calafrios, tosse persistente (que pode ser seca ou com expectoração amarela, esverdeada ou até com sangue), dor no peito ao respirar ou tossir e dificuldade em respirar. Muitas pessoas sentem também cansaço extremo, falta de apetite, suores intensos e uma sensação geral de mal-estar. Em casos mais graves, pode haver respiração acelerada, batimento cardíaco elevado e confusão mental, especialmente em idosos. Em bebês e crianças pequenas, os sintomas podem incluir febre, respiração rápida, gemidos ao respirar, recusa alimentar e irritabilidade.



Medidas de prevenção

1. Seguir recomendações de **promoção da saúde respiratória**

2. Higiene das **mãos**

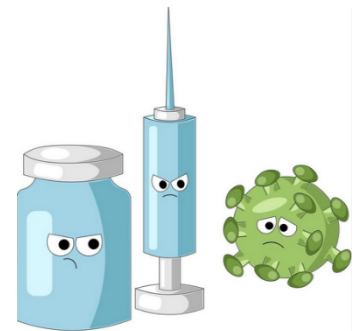
3. Etiqueta **respiratória**



4. Utilização de **máscara** (quando necessário)

5. **Evitar aglomerações** e contacto próximo (se em locais fechados/ mal ventilados, durante surtos de infeções respiratórias)

6. **Vacinação** – vacina anual da gripe, vacinas contra a pneumonia, vacina contra Covid-19, vacina contra o vírus sincicial respiratório



7. **Evitar o tabagismo**



8. Estilo de vida saudável

9. Acompanhamento médico regular

A vacinação é uma das principais estratégias para prevenir e controlar as doenças respiratórias. A vacinação protege de forma individual, evitando a doença e diminuindo a probabilidade de complicações graves, hospitalização ou até morte e de forma coletiva, criando uma barreira protetora que beneficia toda a população.

Existem várias vacinas que protegem contra as doenças respiratórias importantes:

- **Vacina contra a gripe** - recomendada e gratuita para os idosos e grupos de risco, incluindo crianças entre os 6 e os 24 meses.
- **Vacina contra o Vírus Sincicial Respiratório (VSR)** - recomendada para todos os recém-nascidos e para bebés de alto risco durante a época de infeção por VSR.
- **Vacina contra a pneumonia** - gratuita para grupos de risco contra Doença Invasiva Pneumocócica (DIP) e recomendada em crianças e idosos.
- **Vacina contra o Covid** - recomendada e gratuita para idosos e grupos de risco a partir dos 18 anos e pessoas com idade entre os 6 meses e os 17 anos com condições de imunossupressão grave.

Proteja-se a si e aos outros!

Contacte o seu enfermeiro de família!





CAMPANHA DE VACINAÇÃO COVID-19 e GRIPE 2025-2026

Quem pode ser vacinado gratuitamente?



Pessoas com 60 ou mais anos



Grávidas



Crianças entre os 6 e os 24 meses



Pessoas com doenças crónicas (Diabetes, Insuficiência Cardíaca, Imunossupressão, ...)



Profissionais de saúde e prestadores de cuidados

Como e onde se vacinar?



Na USF

Utentes elegíveis serão contactados por SMS para agendamento.



Em Farmácias Aderentes

Pessoas entre 60 a 84 anos podem dirigir-se diretamente sem receita médica.

Vacinar é proteger a sua saúde e a dos outros

Início: 23/09/2025 Se tiver dúvidas, contacte-nos!

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@ulscoimbra.min-saude.pt

<https://www.usfcelasaude.com/>