

## COMO PREVENIR DOENÇAS RESPIRATÓRIAS NO INVERNO?

*Confira 8 dicas essenciais para um ambiente de trabalho seguro*

Foto: Canva Pro



Com o retorno ao trabalho presencial e o aumento do contato entre pessoas no ambiente profissional, torna-se crucial reforçar os cuidados para prevenir doenças infectocontagiosas. Durante a pandemia, intensificamos as medidas de prevenção contra a Covid-19. No entanto, com a vacinação em massa e a diminuição dos casos e da gravidade da doença, muitos de nós relaxamos essas precauções. Por isso, é essencial reiterar a importância das práticas preventivas no nosso cotidiano.

Os vírus mais comuns que causam infecções respiratórias incluem influenza, parainfluenza, coronavírus, adenovírus, rinovírus e o VSR (vírus sincicial respiratório). Estes podem afetar tanto as vias aéreas superiores quanto inferiores, variando de quadros leves a graves, e podendo complicar-se com infecções bacterianas como sinusite e pneumonia. Além das infecções virais, outras comorbidades, como tuberculose, asma e rinite alérgica, tendem a se agravar durante os meses de inverno.

### Atenção aos sintomas

Os sintomas mais frequentes das infecções respiratórias são tosse, dor de cabeça, espirros, dor de garganta, febre, dores no corpo, obstrução nasal, coriza e falta de ar.

O atendimento médico é fundamental para o diagnóstico correto, tratamento adequado e prevenção do agravamento da doença.

O aumento dos casos de coqueluche ao redor do mundo destaca ainda mais a importância das medidas preventivas, como a vacinação. Essas medidas são essenciais para reduzir a incidência de doenças respiratórias e suas possíveis complicações.

### AINDA NESTA EDIÇÃO

#### COSSBE TEM NOVA GESTÃO

*Saiba quem são as novas chefias da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar da UFJF:*

- Coordenadora de Saúde, Segurança e Bem-estar
- Gerente de Segurança do Trabalho
- Gerente de Saúde do Trabalhador

**Casos de coqueluche na União Europeia**

2023  
(TODO O ANO)

**25  
MIL**

2024  
(JAN A MAR)

**32  
MIL**

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- 1 Vacinação:** Manter as vacinas em dia, especialmente contra a gripe e coqueluche.
- 2 Hidratação:** Beber bastante água e líquidos para evitar ressecamento das mucosas que favorece infecção e alergias.
- 3 Controle de doenças crônicas:** Usar as medicações regularmente, somente suspender sob orientação médica. Deixar por escrito a indicação de como proceder no caso de crise, como pode ocorrer com asmáticos e portadores de DPOC.
- 4 Estilo de vida saudável:** Manter boa alimentação, abstenção do fumo e álcool; atividade física regular; e dormir ao menos sete horas por noite. Vale lembrar que a prática de atividade física ajuda a reduzir o stress e fortalece o sistema imunológico.
- 5 Higiene:** Lavar as mãos regularmente e usar álcool em gel com frequência, principalmente em locais de grande circulação de pessoas. Também é importante ter higiene oral rigorosa para evitar aumento da proliferação bacteriana na orofaringe e posterior aspiração.
- 6 Distanciamento:** Evitar aglomerações sempre que possível, sobretudo em ambientes fechados, porque os vírus se multiplicam e são transmitidos com mais facilidade.
- 7 Ambiente:** Manter os ambientes bem ventilados; lavar as roupas guardadas por longos períodos de tempo e evitar tapetes e carpete no quarto, pois podem ser fonte de mofo e ácaros; observar infiltrações de água na residência, principalmente em quartos; realizar limpeza periódica dos aparelhos de ar condicionado (na residência, carro e ambiente de trabalho); nos dias ensolarados, aproveitar para arejar a casa e o ambiente de trabalho, deixando as janelas abertas para que o ar circule livremente. O sol e o ar evitam a proliferação de vírus e bactérias.
- 8 Outros cuidados:** Agasalhar-se adequadamente e evitar mudanças bruscas de temperatura; evitar o contato com a fumaça do cigarro.

## COSSBE TEM NOVA GESTÃO

A Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) atua nas áreas de perícia oficial, segurança do trabalho, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores. Em 2010, a Coordenação incorporou à sua estrutura uma unidade do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal (Siass), que atende servidores da UFJF e de outros 14 órgãos do Governo Federal.

Com a mudança de gestão na Universidade, conheça os novos gestores da Cossbe e suas expectativas para o próximo quadriênio (2024-2028):

### Leandra Silva Duarte

#### COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR

“O trabalho é um importante fator de promoção de saúde, mas demanda um olhar institucional de cuidado. Assim, faz-se necessário pensar em ações voltadas à melhoria das condições laborais, alinhadas aos propósitos das Gerências de Segurança do Trabalho e Saúde do Trabalhador.”



### Rodrigo Nunes da Cruz

#### GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO

“Nova Gerência de Segurança tem foco na criação de políticas e estratégias que proporcionem conforto, benefícios, suporte emocional e colaboração no ambiente de trabalho.”



### Paulo Sérgio Pinto

#### GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR

“Com olhar centrado no servidor, a nova Gerência pretende contribuir para o fortalecimento das ações em saúde em todos os seus eixos: prevenção e acompanhamento, promoção e perícia oficial em saúde.”



#### EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

TEXTO: Karina Meirelles (médica perita da Cossbe) | EDITORAÇÃO: Comunicação da Progepe

Contato: (32) 2102-3815 | siass@ufjf.br | ufjf.br/progepe