

Férias e festas de fim de ano trazem momentos de alegria, mas também aumentam riscos para a saúde. Conheça as doenças mais frequentes nesse período e saiba como preveni-las

POR LOANNE GUIMARÃES*

Fim de ano se aproxima e com ele também chegam as férias, as confraternizações e as ceias de Natal e de ano-novo. Calor, praia, piscina, comidas e bebidas vêm à mente logo quando pensamos no recesso. Muitos aproveitaram para viajar, reencontrar e se reunir com familiares e amigos, e participar de diversas celebrações. No entanto, é justamente nesse período que algumas doenças se tornam mais comuns e se afloram, seja por descuido com a própria saúde, seja pelas mudanças climáticas, de hábitos e de rotina.

A primavera e o verão são as estações do ano em que ocorre o maior número de surtos de doenças transmitidas por alimentos (DTAs). Embora as doenças respiratórias sejam mais comuns no inverno, os casos têm aumentado ao longo de todo o ano devido às mudanças climáticas e à frequente transição entre diferentes ambientes em viagens.

Este é o período em que devemos prestar uma atenção redobrada não só à saúde física, mas também à mental. O cansaço acumulado, junto com a pressão social de festas e reuniões de família, além das metas no trabalho, situação financeira e preparativos festivos, pode levar a um misto de emoções e conflitos internos, segundo a psicóloga Thirza Reis. "Para muitas pessoas, pode ser motivo de prazer e alegria, mas para muitas outras, pode ser o estopim para agravar sofrimentos e dores emocionais", completa.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Tempo de a

DESCONFORTOS GÁSTRICOS

■ Quando os alimentos não têm uma boa manipulação e são mal conservados, aumentam os riscos de quadros de gastroenterites, inflamações no trato gastrointestinal e intoxicações alimentares causados pela proliferação de bactérias e vírus. Segundo Carla Kobayashi, médica infectologista do Hospital Sírio-Libanês, os sintomas para essas doenças, geralmente, são diarreia, vômito, febre e mal-estar. "Essas doenças gastrointestinais são muito frequentes e recorrentes agora no fim do ano e estão relacionadas à infecção de bactérias, principalmente a salmonella, que tem muita relação com essa questão da conservação."

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS E VIRAIS

■ A infectologista expõe que, devido aos frequentes encontros, reuniões, festas de trabalho e de família, que acabam formando aglomerações e aumentando o contato entre as pessoas, aumentam os riscos de circulação de vírus e contágios. Resfriados, gripes e covid-19 são doenças transmissíveis que são muito comuns durante esse período. "Cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir, higienizar bem as mãos após qualquer tosse e não compartilhar objetos pessoais, como talheres e copos, ajuda a evitar uma maior circulação desses vírus." Já os sintomas são aqueles conhecidos, como febre, dor de cabeça, dor de garganta, coriza, tosse e dor no corpo.

DOENÇAS DERMATOLÓGICAS

■ Por conta das altas temperaturas durante as férias de verão, as doenças de pele são recorrentes. Queimaduras solares causadas pela alta exposição ao sol, sem proteção adequada, causam vermelhidão, ardência, bolhas e descamação da pele. Em casos mais graves, tem-se a insolação, que ocorre quando o corpo não consegue regular a temperatura corporal, devido ao calor excessivo, causando náuseas, tonturas e desmaios.

■ As micoses, infecção causada por fungos, podem ser causadas por diversos fatores, comuns e rotineiros nas férias: passar muito tempo com um roupa molhada, andar descalço na praia ou na piscina, compartilhamento de itens pessoais e contato direto com feridas de pessoas infectadas. Atente-se às coceiras, à vermelhidão, às feridas, às manchas e aos corrimentos.

