

### PREVENÇÃO

# Doenças do frio colocam saúde em alerta

Até maio, foram registrados 82.795 atendimentos por síndromes gripais na rede pública do DF. Grupos de risco são os mais vulneráveis, e especialistas alertam para a importância da vacinação. Cobertura contra a gripe está em apenas 40%

» GABRIELA SÁ\*

O inverno ainda nem começou, mas o frio deu as caras no Distrito Federal. A semana passada registrou sucessivos recordes de temperaturas mínimas — 8,8°C às 7h de ontem, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). O frio e o ar mais seco acendem o alerta para as doenças respiratórias e para a importância de se prevenir e estar em dia com a vacinação contra o Influenza, um dos vírus em circulação nesta época do ano.

Até maio, de acordo com a Secretaria de Saúde (SES-DF), foram aplicadas 460.847 doses da vacina contra Influenza no Distrito Federal. A cobertura vacinal alcançada entre os grupos prioritários foi de apenas 40,21%, considerando a população estimada de crianças, gestantes e idosos. A meta estabelecida pelo Ministério da Saúde, no entanto, é de 90% de cobertura para os grupos prioritários.

A secretária detalha a diferença de adesão entre os grupos prioritários, com cobertura vacinal de 48,27% para gestantes, 44% para idosos e 30,93% para crianças, o que reforça a necessidade de manutenção das ações de busca ativa, orientação à população e oferta da vacina nos serviços de saúde. Por enquanto, as unidades não abriram a imunização para o público geral.

Também até maio, foram registrados 82.795 atendimentos por síndromes gripais (Influenza A e B, Vírus Sincicial Respiratório - VSR, Rinovírus e covid-19) na rede pública do DF. No mesmo período de 2025, foram contabilizados 140.736 atendimentos.

Em alguns casos, esses vírus podem evoluir para quadros de internação pela Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG). O médico e coordenador de pneumologia do Hospital Santa Lúcia, William Schwartz, chama a atenção que esses vírus também podem favorecer o desenvolvimento de doenças como pneumonias bacterianas e bronquiolites virais. Pacientes que possuem doença pulmonar, como asma ou Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (Dpoc), são um grupo de risco, e os agentes podem causar piora no quadro base.

A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) informou que, nas duas últimas semanas, todos os estados e o Distrito Federal estão com nível de alerta, risco ou alto risco para doenças respiratórias. No DF, há sinal de crescimento na tendência de longo prazo, mantendo-se em situação de “alto risco” no nível de atividade das doenças respiratórias. São mais de 2,9 mil casos de SRAG e 16 óbitos decorrentes do quadro, segundo o Informativo Epidemiológico 16 da Subsecretaria de Vigilância à Saúde do DF.

A queda na temperatura favorece o aumento de casos. “Uma vez que as pessoas começam a se aglomerar mais, ter mais proximidade umas com as outras, há uma circulação maior, especialmente dos vírus Influenza A, covid e o VSR”, afirma William Schwartz, do Santa Lúcia.

As temperaturas devem continuar baixas nesta semana. Hoje, segundo o Inmet, a previsão é de que o DF tenha temperatura mínima de 11°C e máxima de 26°C. A umidade relativa do ar, por sua vez, pode variar entre 45% e 80%. Amanhã, a temperatura varia de 13°C a 27°C, com umidade de 45% a 85%. A onda de frio da semana passada foi resultado de

Fotos: Carlos Vieira/CB/D.A. Press



A mãe dele teve os mesmos sintomas antes. Ravi tinha se recuperado da doença pé, mão e boca, e vieram depois os sintomas gripais

Adnilson Almeida Rios, segurança e pai de Davi Rios



Minha filha passou a noite inteira chorando sem parar, não dormiu de jeito nenhum. Acredito que seja o mal-estar e a dor de ouvido

Daiane Lima, dona de casa e mãe de Antonella

## Incidência e prevenção

Com a chegada do frio, o número de casos de doenças típicas da inverno vem aumentando no DF. A imunização é importante, mas há cuidados que também ajudam a manter a saúde no inverno

### EVOLUÇÃO DOS VÍRUS GRIPAIS 2026

Mês	Rinovírus	Metapneumovírus	SARS-CoV-2	Influenza A	Influenza B	VSR*	Adenovírus	SRAG**	Óbitos
Março	191	107	2935	6	12	10	1.081		5
Abril	297	144	38113	37	50	29	2.131		7
Maio	401	148	41158	101	91	42	2.974		16

\*VSR: Vírus Sincicial Respiratório | \*\*SRAG: Síndrome Respiratória Aguda Grave  
Fonte: Informativo Epidemiológico da Subsecretaria de Vigilância à Saúde da SES-DF

### COMO SE PROTEGER

Para além da vacinação, essencial na prevenção, existem medidas que podem evitar o contágio e a transmissão de doenças respiratórias.

#### Higiene e etiqueta respiratória

- Lavar as mãos com frequência
- Usar álcool em gel para higienização
- Cobrir a boca ao tossir ou espirrar
- Evitar levar as mãos ao rosto

#### Ambiente

- Priorizar a ventilação dos ambientes, evitando a aglomeração em locais fechados
- Usar umidificadores limpos para regular a umidade do espaço

#### Corpo

- Dormir bem
- Manter uma alimentação equilibrada
- Hidratar-se com afinco
- Manter uma rotina de atividades físicas

Fonte: William Schwartz, pneumologista



Valdo Virgo/CB/D.A. Press

uma baixa pressão no sul do Oceano Atlântico, causando a diminuição de temperatura nas regiões Sul, Sudeste e em parte do Centro-Oeste brasileiro. Segundo o meteorologista Olivio Bahia, os brasilienses terão noites frias e dias agradáveis.

### Emergência

Na última sexta-feira, o Correio foi até o Hospital Materno Infantil de Brasília (Hmib). Na emergência estavam o segurança Adnilson Rios, 49 anos, com o filho Ravi Rios, de 3 anos. Eles moram no Jardim ABC e já haviam ido até o Hospital Municipal da Cidade Ocidental, para entender os sintomas de Ravi, que tem tido febre, coriza e tosse. Lá, deram o diagnóstico de “doença sazonal”, aquelas cuja incidência aumenta em determinadas épocas do ano.

O pequeno tomou as medicações recomendadas pelo hospital, mas não melhorou. O que motivou uma nova vinda ao hospital, agora no Hmib. Adnilson e a família apresentaram sintomas gripais nos últimos dias: “A mãe dele sentiu a mesma coisa, e pouco depois veio ele. Ravi está na creche e, recentemente, contraiu a doença pé, mão e boca, e quando se recuperou ficou com esses sintomas de gripe”, disse o pai. Apesar da tosse e do mal-estar, o pequeno estava atento e sorridente no colo do genitor.

Daiane Lima também aguardava atendimento na emergência. Dona de casa de 26 anos e moradora do Novo Gama, ela estava com a filha Antonella, de 1 ano e 9 meses. A bebê estava no colo, agasalhada com um cobertor, com sintomas gripais e dores no ouvido. As manifestações se iniciaram há cerca de uma semana.

Daiane contou que todos em sua casa tiveram sinais de doenças respiratórias, como febre e coriza.

No episódio, a família não foi ao hospital e realizou apenas lavagem nasal nas crianças, mas com a continuidade dos sintomas da filha, a dona de casa decidiu levá-la ao hospital. “Ela passou a noite inteira chorando sem parar, não dormiu de jeito nenhum. Acredito que seja o mal-estar e a dor de ouvido.” Mãe e filha aguardavam na emergência do Hmib, com esperança de melhora no quadro gripal.

Nesse cenário, a vacinação é o pilar central para a proteção não só do indivíduo, mas da sociedade, lembram os especialistas. De segunda a sexta, a população pode se imunizar nas salas de vacinação de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do DF. Estão disponíveis durante a semana as vacinas contra Influenza, dengue, covid-19, entre outras (confira no QR Code a unidade mais próxima de sua casa).

Além da imunização, há outras formas de prevenir-se, como evitar aglomerações, manter ambientes ventilados, lavar sempre as mãos e evitar contato com primeiros sintomas (veja arte). Para quem convive com doenças crônicas como asma e Dpoc, ou cuida de crianças pequenas e idosos, o alerta é

ainda mais urgente: não esperar a crise se instalar para buscar ajuda.

A Secretaria de Saúde (SES-DF) continua vacinando os grupos prioritários contra a gripe e, no momento, não tem previsão de ampliar para os demais públicos. “Resaltamos a necessidade desses grupos prioritários comparecerem aos serviços de saúde para receber a vacina. Por apresentarem maior risco de agravamento do quadro clínico, hospitalização e óbito, esse público-alvo é o mais beneficiado pela imunização, que atua diretamente na redução de casos graves”, escreveu a pasta, em nota.

\*Estagiária sob a supervisão de Tharsila Prates



Verifique no QR Code os locais de vacinação do Distrito Federal