

# Fuja às Infecções Respiratórias

Já disponível online [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com) pretende ser uma ferramenta de apoio à população para conhecer mais sobre Infecções Respiratórias, comportamentos de prevenção e contágio.

**T**erminada a época estival, é sabido que começa o frio, a chuva e a incidência das bronquites, gripes e outras patologias respiratórias. O nariz começa a pingar, surgem os primeiros sintomas de algo que não identificamos e procuramos saber o que é. A maior parte dos portugueses procura ajuda

no médico, mas um quarto da população recorre à Internet em busca de informação sobre um diagnóstico, uma ajuda para o tratamento rápido ou uma fórmula rápida e eficaz para recuperar e voltar sem demoras ao estado normal. Embora seja uma grande ajuda nalguns casos, a "doutora net" pode ser um perigo noutros casos, porque pode dar falsos diagnósticos ou dar acesso a informação pouco rigorosa e não filtrada por profissionais de saúde. E se bem que a melhor solução continua a ser a prevenção, há também que investir na boa informação. Para as doenças respiratórias, já não há

descrições. Presença de boa informação: tudo em [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com)

descrições. Presença de boa informação: tudo em [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com)

Carlos Robalo Cordeiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia lembra que existem agentes causais das infecções, como é o caso do tabaco, mas não

esquece que o principal factor de risco de infecção respiratória se prende com a questão da sazonalidade: é no Outono e sobretudo no Inverno que surgem as infecções, constipações, inflamações e todas as restantes complicações a nível respiratório, tradicionais desta altura do ano. O pneumologista realça igualmente a importância de existirem ferramentas de informação consistentes ao dispor da população, como é o caso do novo site sobre doenças respiratórias [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com) lançado com o apoio de diversas sociedades médicas e científicas.

Também a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica apoia o [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com) na expectativa de que possa esclarecer-se de uma vez por todas a diferença entre infecção e inflamação alérgica. Desejando que o espectro da doença infecciosa seja cada vez menor na população portuguesa, Mário Morais de Almeida, presidente desta Sociedade, frisa a necessidade de existirem bons programas de informação para crianças, pais e cuidadores pois só assim se conseguem obter resultados na prevenção das infecções respiratórias.

No novo site sobre doenças respiratórias, além de consultar informação sobre as melhores

formas de prevenir as doenças do Inverno, podemos ter acesso a informação científica credível, centralizada, educativa e produtiva, filtrada por quem domina o assunto e por quem diariamente lida com estas patologias, seja no consultório médico ou no dia-a-dia como doente, uma vez que diversas associações de doentes também se associam ao projecto.

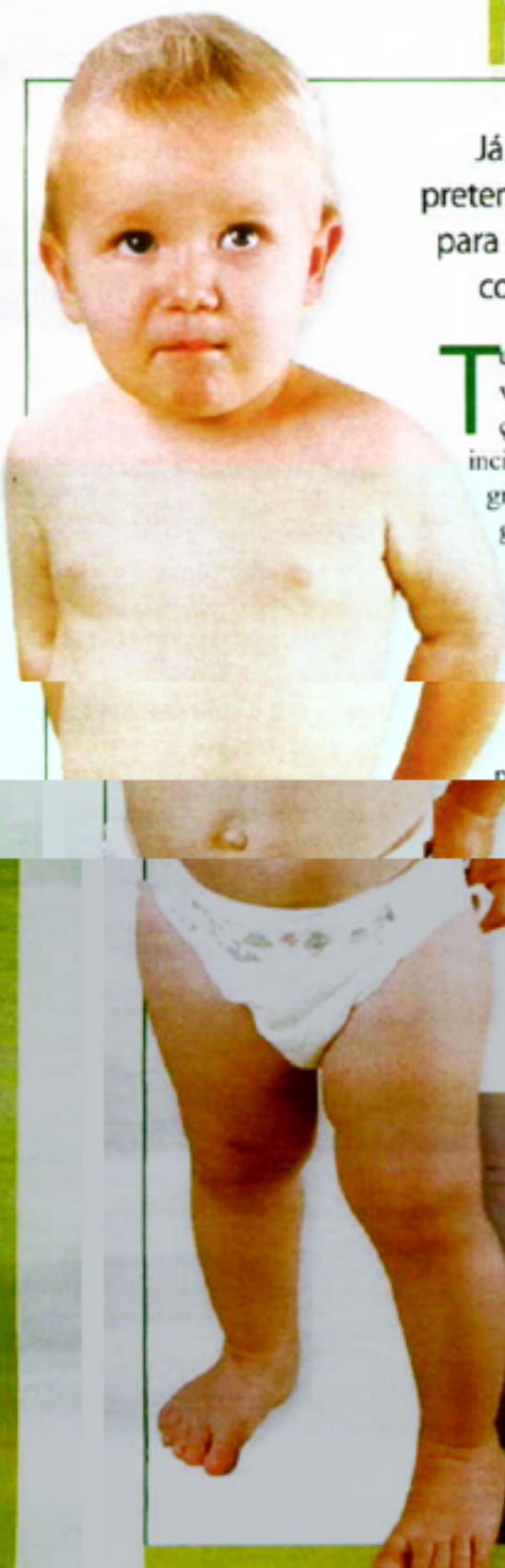
José Aparício, pediatra, realçou também a importância desta nova ferramenta para os pais e educadores uma vez que na vertente pediátrica a informação é muito importante para as famílias.

Além do mais, as crianças são uma das populações mais afectadas pelas infecções respiratórias nesta época do ano, dada a incidência de bronquiolites, gripes, constipações e outras infecções respiratórias frequentemente virais. Neste campo das infecções virais, Ezequiel Barros, otorrinolaringologista, deixou um alerta a todos os portugueses: "as infecções respiratórias nas crianças são muitas vezes virais pelo que é importante que os médicos tenham a coragem de não prescrever antibiótico. Há que reduzir o consumo de antibióticos porque senão aumentam as resistências".



## HIGIENE E EDUCAÇÃO SÃO PRIORIDADE

Unâнимes nos conselhos sobre as medidas de prevenção como a higiene, a educação para a saúde ou o investimento na informação estão pediatras, otorrinos, pneumologistas e alergologistas. Todos convergem ao site [www.respirasaude.com](http://www.respirasaude.com) e acompanham este Inverno com o objectivo que se previna, se informe e proteja o seu respirar.



Pais e educadores devem vigiar as crianças, grupo bastante afectado por este problema