

# Cuidados com as doenças respiratórias

Baixas temperaturas aumentam incidência de gripes e sinusite, entre outras

Bruna Nazareth - especial para o Diário

Quando as temperaturas na Região Serrana caem, os cuidados com a saúde devem ser redobrados. As baixas temperaturas frequentemente afetam muitas pessoas, resultando em um aumento na incidência de doenças como gripes, sinusites e bronquites. Por isso, é fundamental manter uma atenção especial à saúde do corpo.

Janaina Ribeiro Monteiro Burger, enfermeira, pós-graduada em obstetria e preceptora na Estácio Petrópolis, alerta para o aumento das doenças respiratórias durante o inverno e explica por que elas se intensificam nessa estação.

“As temperaturas mais baixas favorecem a disseminação dos vírus causadores de infecções como gripe, resfriado e a própria covid-19, entre outras. Também doenças como sinusite, rinite, crises de asma e bronquite aumentam nessa época do ano. A transmissão dessas doenças ocorre muito por conta do confinamento e da permanência em espaços fechados e com pouca ventilação, o que facilita a circulação de microrganismos e vírus respiratórios”, esclarece.

De acordo com o Climatempo, a partir deste fim de semana, as temperaturas começarão a subir, com máximas de 27°C no sábado e 28°C no domingo. No entanto, as mínimas podem chegar a 12°C no sábado e 13°C no domingo. Essas variações



JANAINA Ribeiro Monteiro Burger alerta para o aumento das doenças respiratórias durante o inverno e explica motivos

térmicas também agravam e favorecem o surgimento de doenças respiratórias, especialmente em idosos e crianças. Portanto, é fundamental que esses grupos, bem como outros mencionados por Ribeiro, tenham mais atenção com as mudanças bruscas de temperatura.

“Com a chegada da estação mais fria do ano, recém-nascidos, bebês, idosos, pessoas em tratamento de câncer e aqueles portadores de doenças respiratórias crônicas tendem a sofrer mais por possuírem uma

imunidade mais baixa, devido a questões relacionadas à idade e ao contexto. Com isso, qualquer contato pode fazer com que o organismo não consiga combater infecções. O ideal é que fiquem mais agasalhados e mantenham uma boa hidratação, alimentação e saiam de casa apenas em casos de necessidade, sempre precavidos”, afirma.

## Cuidados

Alguns cuidados específicos que os moradores de Petrópolis

devem adotar para evitar o contágio por doenças respiratórias durante o inverno incluem: manter a carteira de vacinação atualizada, evitar locais fechados, manter os ambientes bem ventilados, lavar as mãos com frequência, garantir uma boa noite de sono, e, principalmente, manter-se hidratado e ter uma alimentação equilibrada e saudável.

Outro ponto de atenção é o uso de aquecedores e lareiras em ambientes fechados, algo comum nessa época do ano. A alternância entre espaços aquecidos e a

exposição ao frio e vento ao sair podem impactar negativamente a saúde.

“Quando recorremos a diferentes recursos no inverno, como o uso de lareiras, aquecedores e condicionadores de ar para deixar o ambiente quentinho e agradável, é importante ter cuidados para que não haja riscos e prejuízos à saúde. Devemos ter cuidado com as mudanças bruscas de temperatura para que não sejam prejudiciais. Portanto, ao sair de um lugar quente para um ambiente frio, não se esqueça de se agasalhar adequadamente”, ressalta Ribeiro.

## Sinais de alerta

Em alguns casos de doenças respiratórias é necessário buscar atendimento médico, especialmente quando os sintomas se agravam pelo frio. A especialista destaca os sinais de alerta que indicam a necessidade de procurar um atendimento médico.

“Em casos de dificuldade para respirar ou falta de ar, respiração rápida, fala entrecortada, lábios ou ponta dos dedos azulados, afundamento da pele entre as costelas ou no pescoço, dor ou pressão no peito ou no abdome, tontura, confusão mental ou sonolência, vômitos intensos ou persistentes, e dificuldade de manter a criança hidratada (não aceitar líquidos/alimentos ou vomitar), é fundamental procurar atendimento médico imediatamente”, conclui.

## Sindicato dos Rodoviários suspende novamente greve após acordo com empresa

Lucas Klin - especial para o Diário

O Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Petrópolis realizou uma reunião com representantes da Petro Ita e, após um acordo entre as partes, decidiu suspender a paralisação que estava programada para começar na madrugada dessa quinta-feira (15). De acordo com o sindicato, ficou estabelecido que o pagamento dos salários atrasados seria efetuado ainda ontem. A entidade ressaltou que permanecerá vigilante para garantir que o acordo seja cumprido. Caso haja descumprimento, novas medidas serão tomadas.

A ameaça de paralisação iniciou-se na tarde do dia (14/08), quando o sindicato afirmou que poderia

interromper os serviços, alegando falhas no cumprimento das normas trabalhistas e nos acordos estabelecidos na convenção coletiva dos rodoviários.

Não é a primeira vez que o Sindicato ameaça a paralisação por conta de salários ou benefícios atrasados. No dia 24 de julho, noticiado pelo Diário, houve uma reunião para a paralisação dos rodoviários da Petro Ita, que demandavam o pagamento dos benefícios atrasados. A greve aconteceu por conta de um acordo entre as partes pelo pagamento dos atrasados. Já é a segunda vez que o Sindicato ameaça uma greve este ano. A crise do transporte só parece piorar, principalmente a Viação Petro Ita que tem passado por um momento difícil.

## APPO participará do Rock in Rio 2024 pela primeira vez

A Associação Petropolitana dos Pacientes Oncológicos (APPO) marcará presença no Rock in Rio 2024, realizado em setembro, evento que celebra seus 40 anos de existência. Pela primeira vez, a associação estará presente no festival, com o objetivo de conscientizar o público sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer, além de divulgar o trabalho realizado pela APPO em Petrópolis.

Junto à APPO, estará o projeto Pró Medula, que já é veterano no evento. A participação conjunta promete fortalecer ainda mais a mensagem de conscientização e apoio aos pacientes oncológicos.

“A equipe da APPO está radiante com a oportunidade de expandir horizontes e apresentar seu trabalho para um público



OBJETIVO é conscientizar sobre o câncer, diz Gabi Andrade

tão grande. Para isso, estamos preparando material educativo e folhetos informativos para distribuir durante o evento. A expectativa é de que a presença

no Rock in Rio contribua significativamente para a sensibilização da sociedade sobre a causa do câncer e para o fortalecimento da associação”, detalhou Gabi

Andrade, jornalista e diretora de Relações Públicas voluntária da Associação.

Este marco é um passo importante para a APPO, que busca cada vez mais ampliar seu alcance e impactar positivamente a vida de mais pessoas, destacando a relevância da prevenção e do tratamento precoce do câncer.

Para mais informações sobre a APPO ou sobre como se tornar um parceiro e fazer a diferença na vida de um paciente oncológico, visite a sede da APPO na Rua Visconde da Penha, nº 72, Centro, Petrópolis - RJ, ou entre em contato pelo telefone (24) 2242-0956, WhatsApp (24) 99274-1377, site www.appo.org.br, e-mail appo@appo.org.br, ou pelas redes sociais Facebook @appo.org e Instagram @associacaopetropolitana.

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 16/08/2024

## CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS

EDITAL DIV. Nº 09/2024  
(Publicado em 07/08/2024)

A Presidência da Câmara Municipal de Petrópolis e a Comissão de Finanças e Orçamento COMUNICAM que está aberto o prazo de 15 (quinze) dias, para a apresentação de emendas ao Projeto de Lei GP 491/2024 - CMP 3094/2024 que “Dispõe sobre as Diretrizes para elaboração da Lei Orçamentária de 2025 - LDO, e dá outras providências”, dos Senhores Vereadores e da Comunidade, a partir de 07 de agosto de 2024 até 21 de agosto de 2024. As emendas da comunidade deverão ser protocoladas no Departamento Legislativo da Câmara Municipal de Petrópolis, das segundas às sextas-feiras, das 09:00 às 18:00 horas. As Emendas Populares protocoladas serão encaminhadas à Comissão de Finanças e Orçamento para que sejam adequadas à forma regimental, sendo analisadas no âmbito da Comissão, ou na forma que preceitua o Artigo 107 da Lei Orgânica Municipal (LOM) e em conformidade com o Artigo 126 e Arti-

go 142, Inciso II do Regimento Interno desta Casa Legislativa (Resolução nº 125/2012). Destacamos ainda que o referido Projeto de Lei encontra-se disponível na Secretaria Legislativa da Câmara Municipal e através do site www.petropolis.rj.leg.br. Por fim, informa-se que a AUDIÊNCIA PÚBLICA para a defesa das propostas apresentadas será realizada no dia 22 de agosto de 2024, a partir das 14h, na Sala dos Vereadores da Câmara Municipal de Petrópolis. Informamos ainda que devido a obras realizadas na sede desta Câmara Municipal, não poderá haver presença física de público na Audiência Pública, entretanto, a mesma será transmitida em tempo real através da página na internet da Câmara Municipal de Petrópolis, suas mídias sociais, além do canal 98. Petrópolis, 06 de agosto de 2024. Júnior Coruja Presidente Gil Magno Presidente da Comissão de Finanças e Orçamento

## Últimos dias para se preparar gratuitamente para o Concurso Nacional

Com a proximidade da prova do Concurso Nacional Unificado (CNU), candidatos de todo estão na reta final para aprimorar sua preparação. Até a data do exame, no dia 18 de agosto, os participantes poderão revisar conteúdos fundamentais com o Qconcursos que oferece gratuitamente um preparatório com oito opções de cursos aos candidatos do CNU. A campanha da EdTech, especializada na preparação de candidatos para concursos, é válida até a data da prova. Para aproveitar os conteúdos basta acessar

https://www.qconcursos.com/l/tp-maratona-q-cnu No preparatório, os estudantes terão acesso a videoaulas exclusivas e conteúdos sobre Infraestrutura, Exatas e Engenharia; Tecnologia, Dados e Informação; Ambiental, Agrário e Biológicas; Trabalho e Saúde do Servidor; Educação, Saúde, Desenvolvimento Social e Direitos Humanos; Setores Econômicos e Regulação; Gestão Governamental e Administração Pública; dentre outros. A iniciativa busca amenizar as dificuldades enfrentadas pelos

candidatos afetados pelas chuvas que atingiram o Rio Grande do Sul, possibilitando melhores condições de preparação para o exame. A docente do curso de Direito da Estácio, Heidy de Avila Cabrera, reforça que o estudo para concursos públicos não pode deixar de lado as matérias comuns a diversos certames: é o caso, por exemplo, de assuntos como Direito Administrativo e Direito Constitucional. “Para os concurreseiros, é essencial não negligenciar as matérias comuns a diversos certames, como Direi-

to Administrativo e Direito Constitucional. Esses assuntos são frequentemente cobrados e podem ser a diferença entre a aprovação e a reprovação, servindo como base sólida para uma ampla gama de concursos públicos”, explica. A professora destaca, ainda, que o método e o ritmo de estudo são tão importantes quanto o conteúdo a ser absorvido. “Ter uma estratégia bem definida e manter uma constância nos estudos são fatores cruciais para alcançar o sucesso nos concursos públicos”, recomenda.