

Fique atento às doenças mais comuns do inverno

Com a chegada do outono e do inverno, os cuidados com a saúde devem ser redobrados. Nessas duas estações mais frias do ano, há um aumento na incidência de doenças alérgicas e infecciosas, transmitidas por vírus e bactérias. Isso ocorre, principalmente, porque as pessoas tendem a permanecer mais tempo em ambientes fechados e pouco ventilados. Além disso, as mucosas do sistema respiratório ficam mais irritadas devido ao clima frio e seco.

Crianças e idosos são mais suscetíveis a infecções. Crianças menores de cinco anos ainda não possuem o sistema imunológico completamente desenvolvido, e idosos acima de 60 anos costumam apresentar doenças crônicas, como diabetes, que contribuem para a redução da imunidade.

Doenças mais comuns no período:

- **Gripes e resfriados:** o resfriado surge de forma gradual, com sintomas como espirros e coriza. Já a gripe aparece repentinamente, com sintomas mais intensos, como febre alta, dor muscular, dor de garganta, dor de cabeça, coriza e tosse seca.
- **Bronquiolite:** inflamação aguda dos bronquíolos, vias aéreas estreitas que conduzem o ar aos pulmões. Acomete principalmente bebês com menos de dois anos. Os sintomas incluem dificuldade para respirar, obstrução nasal, coriza e tosse.
- **Asma:** doença crônica, não transmissível e sem cura, que causa inflamação nas vias aéreas. Um dos principais sintomas é a dificuldade para respirar.
- **Pneumonia:** inflamação dos pulmões causada por vírus, bactérias ou fungos, podendo provocar comprometimento grave da função pulmonar.

Algumas medidas ajudam a evitar a disseminação dessas doenças respiratórias, como manter a vacinação em dia. Atente-se aos sinais e proteja-se!

Vivest Conecta mostra o quanto os 60+ estão cada vez mais conectados

No dia 11, realizamos mais uma edição do Vivest Conecta, nosso programa de capacitação digital voltado a aposentados e pensionistas.

Nesta edição, contamos com a participação especial dos pais de dois colaboradores: **Bruno de Farias**, gerente de Seguridade, e **Luciana Puccetti**, gerente executiva de Renda Variável e Análise de Investimentos. Ambos indicaram seus familiares para o curso, reforçando o compromisso coletivo com a inclusão digital.

“A minha mãe adorou participar do curso! Ela ficou tão empolgada que já está interessada no próximo encontro. Foi algo leve e muito útil para ela”, destacou Luciana.

O Vivest Conecta é uma iniciativa essencial para fortalecer o vínculo com nossos beneficiários, promovendo mais autonomia, inclusão digital e acesso às transformações do mundo atual. Segundo o IBGE, 66% dos brasileiros acima dos 60 anos estavam conectados em 2023 – número acima do dobro dos registros desde 2016.

A ação também se conecta à pauta do mês, quando é celebrado o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa. Só em 2024, foram identificadas mais de 960 mil violações dos direitos das pessoas idosas. E, no primeiro trimestre de 2025, já há um aumento de 140% das denúncias sobre o tema, comparadas ao mesmo período de 2024.

Ao incentivar o acesso ao conhecimento e à tecnologia, contribuímos para combater a exclusão, o desrespeito e outras formas de violência.

Fonte: [Vivest](#), em 18.06.2025.