Com a chegada do inverno, Secretaria Municipal de Saúde reforça alerta para cuidado redobrado com a saúde

Date : 26-06-2026

O último domingo (21) marcou o início da estação que faz Vitória da Conquista se destacar nacionalmente como uma das cidades mais frias da região Nordeste. Com o início do inverno, os conquistenses devem experimentar um clima ameno, com baixas temperaturas, especialmente no período da madrugada. Na manhã da última segunda-feira (22), a cidade registrou 8,9°C, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) — e deve registrar temperaturas entre 14°C e 16°C nos próximos dias.

De acordo com as previsões meteorológicas, o inverno deste ano terá características influenciadas pela transição para o fenômeno El Niño, que deve atuar com mais intensidade no segundo semestre. No entanto, apesar dessa influência, a expectativa é de predominância de temperaturas mais baixas na região, favorecidas pela altitude do município.

Segundo o climatologista e professor do curso de Geografia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (Uesb), Rosalve Lucas Marcelino, uma das explicações para a queda das temperaturas é o solstício de inverno. “As baixas temperaturas vão continuar nos próximos dias, assim como vai adentrar o mês de julho, que é o mais frio dos invernos em Conquista. O motivo principal dessa queda das temperaturas é o solstício de inverno, que é período em que o nosso hemisfério sul tem o maior afastamento do sol. Quanto mais distante, mais frio. A menor temperatura até agora foi de 8,3ºC, e vai continuar caindo. O sol fará uma pequena 'apresentação' nesse período, por causa da influência indireta do El Ñino, mas a predominância do frio será maior, principalmente no período das 16h às 7h do dia seguinte”, explica.

O clima frio desperta hábitos e programas específicos, como o consumo de bebidas quentes, uso de vestimentas de inverno e grandes eventos culturais, como o Arraiá da Conquista e o

Festival de Inverno Bahia.

Contudo, o inverno também traz a necessidade de um reforço aos cuidados com a saúde. A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) alerta para a necessidade de cuidados redobrados com a saúde neste período, onde há aumento, principalmente, de doenças respiratórias e de pele. A maior aglomeração de pessoas em locais fechados durante essa época facilita a circulação dos vírus respiratórios. Pessoas que sofrem com rinite, sinusite e outras doenças pulmonares costumam ter quadro agravado neste período.

O público que deve ter a atenção redobrada são as crianças e idosos, mais vulneráveis a doenças características do período. As crianças menores de cinco anos merecem atenção especial durante o inverno, por estarem numa fase em que o sistema imunológico ainda está em desenvolvimento e numa época em que a circulação de vírus respiratórios aumenta significativamente. Nesse período do ano, são mais frequentes doenças como gripes, resfriados, bronquiolite, pneumonia e crises de asma, que podem evoluir rapidamente e exigir atendimento médico.

Para a população idosa, com o avançar da idade ocorre um enfraquecimento natural do sistema imunológico, tornando o organismo menos eficiente no combate a infecções virais e bacterianas. Além disso, muitos idosos convivem com doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e pulmonares, que podem aumentar o risco de complicações.

Segundo o médico João Porto, coordenador médico da Atenção Básica, medidas simples podem evitar complicações comuns no período. “A prevenção começa com medidas simples,

mas muito eficazes. É importante manter os ambientes bem ventilados, higienizar as mãos com frequência, cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, evitar contato próximo com pessoas que apresentem sintomas respiratórios e manter uma boa hidratação e alimentação equilibrada. Também é recomendado evitar a automedicação e procurar uma unidade de saúde caso os sintomas sejam persistentes ou haja sinais de gravidade, como dificuldade para respirar, febre alta persistente ou piora do estado geral", explica.

João Augusto Porto

Uma importante medida para cuidar desse público é a vacinação. Em Vitória da Conquista, a vacinação contra a gripe (influenza) segue as orientações vigentes do Programa Nacional de Imunizações, contemplando crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade, gestantes, idosos e demais grupos prioritários definidos pelo Ministério da Saúde.

Para receber a dose, o público alvo deve procurar a unidade de saúde mais próxima, durante o horário de funcionamento, levando documento pessoal e, se possível, o cartão de vacinação. A vacina é gratuita, segura e continua sendo a principal forma de prevenir a gripe e suas complicações.

"As vacinas estimulam o organismo a desenvolver proteção, reduzindo significativamente o risco de internações, complicações e óbitos, especialmente entre crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas. Por isso, é fundamental manter o calendário vacinal atualizado e aproveitar as campanhas de vacinação promovidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A imunização protege não apenas quem recebe a vacina, mas também contribui para reduzir a circulação dos vírus na comunidade", completa o doutor João Porto.

Outra atenção especial deve ser direcionada aos cuidados com a pele. A queda das temperaturas, a redução da umidade e o hábito de tomar banhos quentes contribuem para o ressecamento da pele, enfraquecendo a barreira natural e abrindo portas para o surgimento ou intensificação de diversas doenças.

Dentre as medidas de cuidado, deve-se evitar banhos quentes demorados, beber pelo menos dois litros de água por dia, hidratar pele e lábios com produtos apropriados e manter o uso de protetor solar.