



Como manter a saúde na estação fria

# O INVERNO É A GRIPE



**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.



# QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Bem-vindo(a) ao miniebook  
**O inverno e a gripe!**

À medida que os dias ficam mais curtos e o clima se torna mais frio, nossos corpos enfrentam desafios únicos. No entanto, com conhecimento e cuidados adequados, podemos fortalecer nosso sistema imunológico e adotar abordagens naturais para prevenir e tratar a gripe.

Ao longo deste miniebook você vai descobrir dicas práticas que vão permitir que você e sua família desfrutem do inverno de maneira saudável e tranquila. Enfrentando, assim, a temporada fria com mais vitalidade e bem-estar!

## Vamos juntos?



**Dr. Michael Yaari CRM-SP 115282:**  
Médico antroposófico, médico de família e comunidade, especialista em geriatria e gerontologia, especialista em cuidados paliativos e também terapeuta comunitário.

---

\*Todas as informações que constam neste miniebook vieram de uma entrevista com o médico Dr. Michael Yaari em parceria com a Weleda e a agência de comunicação SOLO.

# COMO A MUDANÇA DE TEMPERATURA IMPACTA EM NOSSO CORPO?

A mudança de temperatura no inverno pode ter um impacto significativo em nosso corpo. À medida que as temperaturas externas diminuem, precisamos nos adaptar às condições mais frias.



Os principais efeitos da mudança de temperatura do inverno em nosso corpo são:

## ■ Alterações no sistema imunológico

A exposição ao frio intenso pode enfraquecer nosso sistema imunológico, nos deixando mais suscetíveis a doenças, como gripes e resfriados. Isso ocorre porque o corpo direciona sua energia para manter a temperatura interna estável, deixando menos recursos disponíveis para combater infecções.

## ■ Impacto no humor e bem-estar

A falta de luz solar durante o inverno pode afetar o humor e o bem-estar de algumas pessoas, levando a sintomas de tristeza sazonal ou até mesmo depressão. Além disso, o sol auxilia na síntese da Vitamina D em nosso corpo, uma substância essencial para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico.

## ■ Reações físicas

O corpo reage ao frio contraindo os vasos sanguíneos periféricos, reduzindo o fluxo sanguíneo para a pele e extremidades, como mãos e pés. Essa resposta é necessária, uma vez que ajuda a preservar o calor e a redirecionar o fluxo sanguíneo para nossos órgãos vitais. Por isso, é muito comum ficarmos com essas regiões geladas, assim como sentir calafrios e retração dos músculos.

Entendemos que o inverno gera diversas mudanças em nosso corpo, alterando significativamente a maneira como cuidamos de nós mesmos e de toda a família.

Vamos compreender quais são os fatores externos que contribuem para que essa estação cause tantas reações em nossos organismos? Confira a seguir.

# EXISTEM MAIS CASOS DE GRIPE DURANTE O INVERNO?

Indicado pelo especialista

Sim! É comum que o número de gripes e resfriados aumente durante o inverno. E isso acontece por diversos motivos. **Entre eles estão:**



## 1 Condições favoráveis para a sobrevivência do vírus

O ar frio e seco do inverno cria condições mais propícias para a sobrevivência e proliferação de diversos vírus, entre eles, o da gripe.



## 2 Maior tempo em ambientes fechados

Com pouca ventilação, baixa umidade do ar e maior concentração de pessoas, esses espaços facilitam a proliferação e disseminação de vírus.



## 3 Sistema imunológico vulnerável

O ar seco, as baixas temperaturas e a pouca exposição à luz solar interferem no bom funcionamento do sistema imunológico, enfraquecendo nossas defesas contra agentes patógenos.



## 4 Contato mais próximo

Durante o inverno, as pessoas tendem a ficar mais próximas umas das outras para se manterem aquecidas. Isso facilita a transmissão direta do vírus da gripe de uma pessoa para outra, especialmente em locais lotados, como ônibus, metrô e shoppings.

Por isso os casos de gripes e resfriados disparam nesta época do ano. Mas é possível adotar algumas medidas para evitarmos ficar doentes e ainda auxiliar a família na manutenção da saúde e do bem-estar na estação fria.

**Vamos descobrir?**

# DICAS PARA PROTEGER A SAÚDE DA FAMÍLIA NO INVERNO

É fundamental redobramos os cuidados com a nossa saúde e a de toda a família durante a estação fria. Por isso, preparamos algumas dicas práticas para você adotar e ter um inverno mais saudável! **Confira:**

✓ **Mantenha o corpo sempre aquecido**  
Uma das prioridades é ter o corpo sempre bem aquecido, principalmente no caso das crianças e dos idosos! Para isso, utilize roupas e acessórios, assim como aquecedores de ambiente, afinal, o ar que respiramos também precisa estar quentinho!

✓ **Cuidado com a qualidade do ar**  
Embora seja tentador permanecer com as portas e janelas fechadas no inverno, é importante manter a circulação do ar dentro dos ambientes. Assim como utilizar umidificadores para diminuir os efeitos causados pelo tempo seco em nosso corpo.

✓ **Fortaleça o sistema imunológico**  
Para deixar o corpo forte contra as doenças, mantenha a alimentação balanceada, faça atividades físicas em família e tenha uma boa noite de sono.

Essas medidas não garantem que você ou sua família estarão totalmente imunes a gripes e resfriados, mas são maneiras de fortalecer o organismo e dificultar possíveis contágios.

Caso isso aconteça, é importante reconhecer os primeiros sintomas da gripe, garantindo um tratamento eficaz e com uma recuperação rápida.

Abordamos esse tema no miniebook da semana passada, que você pode conferir **clicando aqui**.

**E atenção!** Em casos de gripes fortes acompanhadas de sintomas como: falta de ar ou cansaço, febre alta e persistente, assim como vômitos e prostração excessiva, procure um médico.

# CONHEÇA MAIS SOBRE A LINHA WELEDA CUIDADO GRIPAL

Com fórmulas exclusivas e ingredientes ativos de origem 100% natural, a Linha de Cuidado Gripal da Weleda foi desenvolvida especialmente para você e sua família! Não há relatos de dependência e podem ser utilizados em conjunto com outros medicamentos.



# WELEDA

Seit 1921



**Previgrip<sup>1</sup>**  
Ideal para o fortalecimento e a prevenção de gripes e resfriados, auxiliando no alívio dos primeiros sintomas.

**Infludo<sup>2</sup> e Infludoron<sup>3</sup>**  
Tratamento auxiliar e alívio dos primeiros sintomas de gripes e resfriados.



**Erysidoron 1<sup>4</sup>**  
Tratamento auxiliar para quadros em que existe a persistência dos sintomas inflamatórios acompanhados de febre.

**Pyrit-Zinnober<sup>5</sup>**  
Ajuda no tratamento de inflamações da garganta, quadros de laringite, traqueíte e amigdalite.



**Rinidon<sup>6</sup>** - Alívio da coriza, coceira e obstrução nasal. Auxilia no tratamento da rinite aguda e crônica.  
**Sinudoron<sup>7</sup>** - Auxilia no tratamento da sinusite crônica e aguda e dos sintomas relacionados.

\*Medicamentos antroposóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antroposófica ou anti-homotóxica. 1. PREVIGRIP (Ferum sidereum D10 + Phosphorus D5 + Prunus Spinosa D1). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0072. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar de infecções recorrentes, na prevenção de gripes, como estímulo ao sistema imunológico, na convalescença, esgotamento, fadiga crônica, déficit de concentração, como estímulo do metabolismo anabólico, sobretudo em doenças dos órgãos do sistema rítmico, por exemplo, asma brônquica e pneumonia. PREVIGRIP É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 2. INFLUDO (Eucalyptus globulus D3 + Bryonia alba D3 + Aconitum napellus D3 + Eupatorium perfoliatum D3 + Phosphorus D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0022. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, coriza aquosa com obstrução nasal, dor de cabeça congestiva com febre, prostração durante a gripe, laringite com rouquidão e dor, afonia, sangramento nasal e dengue. INFLUDO É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 3. INFLUDORON (Ferum phosphoricum D6 + Aconitum napellus D4 + Bryonia alba D2 + Eucalyptus globulus D2 + Eupatorium perfoliatum D2). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0042. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e resfriados, de enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, na predisposição a resfriar-se, na coriza aquosa com obstrução nasal, cefaleia congestiva com febre, prostração durante a gripe e dengue. INFLUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 4. ERYSIDORON 1 (Apis mellifica D3 + Atropa belladonna D3). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0017. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento das inflamações agudas, geralmente febris, como otite, laringite, irritação da traqueia, coriza com tosse, inflamação aguda da garganta, das amígdalas e erisipela. ERYSIDORON 1 É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 5. PYRIT-ZINNOBER (Dissulfeto ferroso D3 + Mercurius sulphuratus ruber (Zinnober) D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0067. INDICAÇÕES: indicado como auxiliar no tratamento dos casos de inflamação das vias respiratórias acompanhadas de secreção, como amibalite, laringite e traqueíte. PYRIT-ZINNOBER É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 6. RINIDON (Hydrastis canadensis D4 + Quercus robur TM). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0093. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento da rinite, coriza e obstrução nasal. RINIDON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 7. SINUDORON (Argentum nitricum D20 + Atropa belladonna D6 + Berberis vulgaris D2, Hydrastis canadensis D4 + Silicea D20). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DE 6 MESES. MS 1.0061.0055. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar da sinusite aguda ou crônica. SINUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. Julho/2023.

**WELEDA**  
Seit 1921

DESPERTE E RESGATE A SAÚDE DO  
CORPO EM CADA FASE DA GRIPE

Siga nossas redes sociais



[weleda.com.br](http://weleda.com.br)

**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.