

# Campanha nas escolas estaduais alerta para riscos de doenças respiratórias e cardiovasculares

29/06/2026

Institucional

Com a queda das temperaturas em todo o Paraná, as secretarias de Estado da Educação (Seed-PR) e da Saúde (Sesa) reforçam a importância da prevenção de doenças cardiovasculares e respiratórias na comunidade escolar. Ação conjunta entre as pastas, a campanha “Aquecendo corações, protegendo vidas” chega às mais de 2 mil instituições estaduais de ensino com orientações a professores, funcionários e estudantes sobre os cuidados com a saúde durante o inverno.

Por meio de materiais digitais e físicos, a mobilização ressalta a importância de hábitos saudáveis e medidas preventivas para o dia a dia. De acordo com o secretário de Estado da Educação, Roni Miranda, a escola tem papel fundamental na promoção da saúde e na divulgação de informações confiáveis para a comunidade.

“Cuidar da saúde é uma atitude que protege não apenas cada indivíduo, mas também toda a comunidade escolar. O inverno exige atenção redobrada, mas, com informações corretas e hábitos adequados, podemos atravessar esse período com mais saúde, segurança e qualidade de vida”, afirmou.

**CUIDADOS COM O CORAÇÃO** - Além do aumento da circulação de vírus respiratórios, típico desta época do ano, especialistas alertam que o risco de doenças cardiovasculares tende a se agravar significativamente no inverno. Segundo o Instituto Nacional de Cardiologia, os casos de infarto podem aumentar até 30% durante os períodos mais frios do ano, enquanto os registros de Acidente Vascular Cerebral (AVC) podem crescer até 20%.

Isso ocorre porque o frio provoca a contração dos vasos sanguíneos, elevando a pressão arterial e aumentando o esforço realizado pelo coração. Como muitas dessas doenças se desenvolvem de forma silenciosa, o monitoramento de fatores de risco – como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, obesidade, sedentarismo e histórico familiar – deve ser intensificado nesta época por meio de consultas e exames preventivos. O acompanhamento médico regular permite monitorar esses indicadores e iniciar tratamentos antes que ocorram complicações mais graves.

**DOENÇAS RESPIRATÓRIAS** - As baixas temperaturas também propiciam a permanência em ambientes fechados e com pouca ventilação, facilitando a transmissão de vírus respiratórios como influenza, coronavírus, vírus sincicial respiratório (VSR) e rinovírus. Para bloquear essa circulação no ambiente escolar, o Governo do Estado mantém uma estratégia constante de vacinação nas escolas. A ação ocorre ao longo de todo o ano letivo, mediante aviso prévio aos pais para autorização e acompanhamento dos filhos.

Além da mobilização focada no público escolar, a vacinação contra a gripe está aberta para toda a população acima de seis meses de idade em todo o Paraná a partir desta segunda-feira (29). A ampliação geral foi pactuada entre a Sesa e o Conselho de Secretarias Municipais de Saúde do Paraná (Cosems) para conter o avanço de casos graves de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG).

De acordo com o último Informe Epidemiológico de Vírus Respiratórios, divulgado pela Sesa no dia 10 de junho, o Paraná somava mais de 10 mil casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em 2026, 1,5 mil deles causados pelo vírus da Influenza.

O secretário de Estado da Saúde, César Neves, enfatizou o peso da responsabilidade compartilhada na proteção da saúde pública durante o inverno. “O avanço da SRAG no Estado nos mostra que a prevenção precisa ser um esforço de toda a sociedade. O inverno historicamente sobrecarrega os hospitais,

e essa mobilização com a Educação nos permite criar um escudo de proteção dentro e fora das salas de aula”.

“A vacina é segura, eficaz e está disponível para todos acima de seis meses. Ao garantir a sua dose e manter hábitos preventivos cotidianos, você protege a si mesmo, quebra a corrente de transmissão nas escolas e evita complicações graves, inclusive cardíacas” disse o secretário.

**COMO SE PREVENIR** - Seed-PR e Sesa-PR orientam que qualquer pessoa que apresente sintomas respiratórios ou cardiovasculares persistentes procure atendimento médico imediato. Conheça, abaixo, demais orientações da campanha “Aquecendo corações, protegendo vidas”:

**Alimentação equilibrada:** evite o excesso de alimentos ultraprocessados, gordurosos ou ricos em sódio, que podem elevar a pressão arterial rapidamente.

**Mantenha-se hidratado:** no frio, a sensação de sede diminui, mas o corpo ainda precisa de água. Mantenha a garrafinha sempre ao alcance das mãos e aposte também em chás ou sopas leves.

**Pratique atividade física:** a atividade física continua sendo essencial, mas é importante aquecer bem o corpo antes dos exercícios intensos.

**Mantenha o corpo aquecido:** ao se vestir, lembre da "técnica da cebola", sobrepondo peças mais finas antes das mais grossas, especialmente ao ar livre, em dias de frio rigoroso.

**Acompanhamento médico:** manter exames preventivos em dia é crucial. Infecções respiratórias graves aumentam consideravelmente o risco de infartos e AVCs.

**Atenção aos sinais de alerta:** sintomas como dor ou pressão no peito, falta de ar inexplicável, palpitações, tonturas ou dores que irradiam para o braço esquerdo ou mandíbula não devem ser ignorados.