

Lábio rachado é o sinal

Lábios rachados, pele ressecada, nariz coçando e sensação de mal-estar. São os primeiros sinais: a umidade do ar está baixando. O índice de mortalidade de crianças menores de cinco anos e idosos aumenta com a desidratação e a pneumonia que também pode ocorrer com qualquer adulto. É a estiagem. O Instituto de Meteorologia já registrou 36% de umidade, neste mês de maio, em Brasília, a despeito da média prevista que era de 69%.

Segundo a médica Corina de Freitas, do Departamento

de Saúde Pública do GDF, não existe dados que comprovem uma incidência maior de uma ou outra doença: "O que sabemos, hoje, é que algumas doenças se agravam ou têm duração maior nesse período". Não é a seca que provoca diarréia e vômitos mas um doente pode chegar à desidratação e à morte com mais facilidade na época da seca. Daí a importância da ingestão de uma quantidade maior de líquidos — no mínimo dois litros de água por dia.

Corina recomenda aten-

ção especial com a higiene e conservação dos alimentos. "O problema principal é o saneamento básico", afirma, pois a proliferação de moscas oriundas do lixo e do esgoto promove a contaminação por bactérias que provocam as diarréias e vômitos que levam à desidratação. O ressecamento da pele e das mucosas, próprio dessa época, torna-as mais propensas às agressões, que favorecem a instalação de infecções. A essa altura do ano, ambientes arejados e muito líquido já devem ser providenciados.

AS MOLÉSTIAS DA SECA

DOENÇAS	O QUE PROVOCAM	PREVENÇÃO E CUIDADOS
Gripe Resfriado Pneumonia e Infecções Respiratórias Agudas	Resssecamento das mucosas respiratórias, mais suscetíveis à captação do vírus presente no ar e em pessoas doentes.	Maior ingestão de líquidos (mínimo de 2 litros por dia de água). Alimentação equilibrada, ambientes saudáveis e despoluidos. Aumentar a umidificação do ar (quarto de dormir). Usar soro fisiológico e não usar xaropes inibidores da tosse.
Desidratação	Maior proliferação de bactérias e moscas; falta de saneamento básico; e alimentos mal conservados.	Mesmos procedimentos do caso acima, mais uso do soro da Ceme ou caseiro. Despejar o lixo em locais adequados, conservar bem alimentos e aleitamento materno.
Dermatites	Resssecamento da pele favorece instalação de infecções.	Ingestão maior de líquido, uso de cremes hidratantes ou mesmo vaselina, que evita o ressecamento.

* Em qualquer caso, a orientação médica é fundamental. Os médicos dizem, inclusive, que não há comprovação de que tais doenças sejam mais comuns em períodos de estiagem.