

COBERTOS DE

PROTEJA-SE DA POEIRA

COMO ENFRENTAR OS PROBLEMAS CAUSADOS PELA POEIRA QUE TOMA CONTA DA CIDADE EM AGOSTO: DE ROUPAS ETERNAMENTE SUJAS ÀS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS QUE ATACAM AS CRIANÇAS

Luciana Monteiro
Especial para o Correio

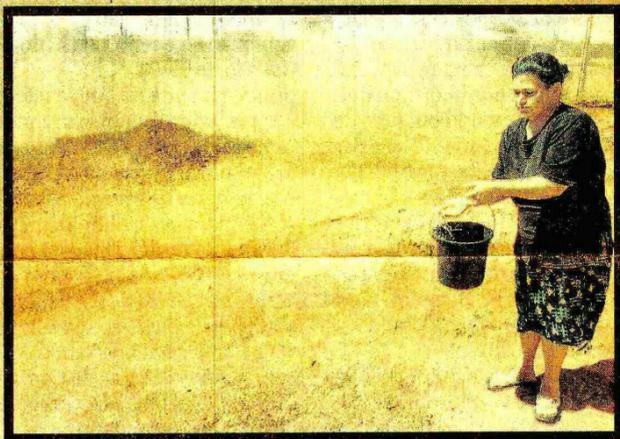
Adona de casa varre e lava o quintal. Não resolve. A roupa branca fica vermelha. O pente não entra no cabelo. No tempo da seca, a poeira incomoda os moradores do Distrito Federal, principalmente aqueles que vivem em cidades como Santa Maria, Samambaia, Recanto das Emas e Riacho Fundo II. E a sujeira nem é o maior problema. A população sofre com doenças respiratórias e irritações na pele. Mas o que fazer para fugir do pozinho vermelho?

"A urbanização seria uma saída", diz Benedito Cabral, chefe da unidade de pneumologia do Hospital Regional do Gama (HRG). A sugestão do médico é aprovada pela comunidade do Riacho Fundo II. "Precisamos de asfalto. Não tenho sossego com esse talquinho vermelho. A casa nunca está limpa e meus filhos sempre estão espirrando ou tossindo", reclama Célia Castro, 32 anos, moradora do conjunto C-4.

Rinite, faringite e bronquite são as respostas alérgicas ao excesso de poeira. "O problema aumenta para as pessoas que têm uma das doenças ou uma pré-disposição a tê-las. E mesmo aquelas, principalmente os fumantes, que nunca tiveram poderão sentir os mesmos sintomas por alguns dias", explica o pneumologista. "Para evitar uma reação inflamatória no aparelho respiratório a saída seria a prevenção. Evitar o contato com a poeira, por exemplo", completa.

Tarefa difícil para os brasileiros que não têm carro e moram em ruas sem asfalto. Sem opção, eles respiram o pó vermelho, que invade o nariz, chega na faringe, irrita a traquéia e os brônquios. Os espirros e a tosse nem são propriamente doença, mas mecanismos de defesa do organismo ao ataque

Antonio Paulo Siqueira



TERCÍLIA ROSA LAVA A CASA TRÊS VEZES POR DIA NO RIACHO FUNDO II

da poeira. A parte interna dos pulmões (alvéolos) não é atingida graças a pequenos cílios, que expulsam os invasores. "Quando o antígeno (a poeira), entra no corpo, o macrófago (célula de defesa) entra em ação produzindo a citocina (substância inflamatória) e aí surgem os sintomas. A pessoa espirra e tosse", explica o pneumologista.

Depois da poeira de rua, a doméstica é o maior inimigo dos alérgicos. "O pó externo não é o principal causador de doenças nas vias respiratórias. O ácaro que se esconde dentro de casa é mais perigoso", alerta Benedito. "Os bichinhos são insetos microscópicos que se alimentam de fragmentos de pele liberados permanentemente pelos seres humanos onde quer que estejam. Eles habitam em colchões, carpetes, bichos de pelúcia e livros", completa. Manter ventilados os ambientes que habita, não fumar, praticar esportes, não usar umidificadores à noite e trocar o cobertor de lã por um de algodão são algumas armas contra o pequeno rival do homem.

A outra vítima da poeira é a pele. A analista de sistemas Luciene Aparecida, 23 anos, chora (de raiva) quando o inverno seco de Brasília começa. "Tenho

que comprar muitos cremes e tomar banho com óleos. Minha pele coça, racha e muitas vezes fica ferida. A situação piora quando tenho contato com poeira, que nessa época é impossível evitar", reclama a moradora de Taguatinga Norte.

Com a estiagem, a velocidade dos ventos aumenta (20 km/h) e fugir da poeira é impossível. Os brasileiros terão que redobrar os cuidados com a saúde. A pele é o órgão que precisa estar sempre hidratado (afinal, o corpo humano é formado de 60% a 70% por água, que é perdida através do suor, respiração e urina). No período da seca há uma maior necessidade de ingestão de líquidos — de 2 a 3 litros de água por dia. "Quando a umidade do ar está baixa é bom evitar a exposição ao sol e exercícios físicos das 10h às 16h", alerta Silvana Andrade, dermatologista.

As doenças de pele mais comuns na seca são as eczemas (placas vermelhas com descamação superficial) e as erisipelas (irritação, inchaço e secreção). Elas são resultado de rachaduras provocadas pela poeira. "Quando aparecerem ferimentos, o paciente não deve coçar o local, pois dará oportunidade às bactérias de se infiltrarem na pele", explica Silvana.

PROTEJA-SE

■ Se puder, molhe a varanda e o quintal da casa.

■ Mantenha o ambiente sempre limpo. Passe panos úmidos sobre os móveis, aspirador de pó e se possível lave a casa. Evite panos secos, escovas ou espanadores. Eles acumulam poeira.

■ Limpe os aparelhos de ar condicionado para evitar a contaminação por fungos e impurezas. Pessoas com asma devem redobrar os cuidados pois a poeira aumenta as possibilidades de crises asmáticas.

■ No caso de olhos secos, use colírios de lágrimas artificiais. Evite colírios que branqueiam os olhos. Com o tempo, eles agravam o problema.

■ Não coce os olhos. Caso ocorra um agravamento da irritação, procure um oftalmologista.

■ Use roupas leves.

■ Mantenha o corpo hidratado. Beba vários copos de água por dia. Um adulto precisa ingerir, em média, dois a três litros diários.

■ Use cremes hidratantes. Elas ajudam a prevenir as rachaduras causadas pela poeira.

■ Evite excesso de sabonete. Eles retiram a proteção natural da pele.

■ Evite banhos quentes e muito longos. O ideal é tomar banho morno, de no máximo 15 minutos de duração.

■ Reduza o consumo de álcool. Ele causa desidratação do organismo e redobra os efeitos da seca e da poeira.

■ Use soro fisiológico nos olhos e nariz. Eles ajudam a mantê-los umedificados. Lábios ressecados podem ser tratados com o uso de protetores ou batons à base de manteiga de cacau.

■ No final do dia faça uma boa higiene nasal com cotonetes e soro.

■ Reforce a alimentação com bastante frutas e verduras. Abuse dos sucos naturais mas evite conservantes.

■ Bacias com água, toalhas molhadas e umidificadores à tarde minimizam os efeitos da seca dentro de casa.

■ Evite praticar esporte ou expor-se ao sol nas horas mais quentes do dia. Os exercícios devem ser feitos, no máximo, até às 11h ou no final da tarde, a partir das 16h.

■ Roupas e sapatos devem ser trocados com frequência. A falta de ventilação é um ambiente ideal para a proliferação dos fungos.

Grama e pano úmido

Poeira no sofá, na estante, na mesa, nos copos, nos pratos, nas embalagens, nos produtos à venda. Comerciantes e donas de casa sofrem do mesmo modo com a falta de chuva na cidade. Tercília Rosa de Jesus, 48 anos, lava a casa três vezes por dia. Pela manhã, antes de levar os quatro filhos para escola, ela tira o pó dos quartos. À tarde, Tercília passa pano e à noite a batalha termina com dois baldes de água nos três cômodos. E para diminuir a *secura* durante a madrugada, coloca toalhas molhadas no quarto dos filhos.

"A frente da minha casa é passagem obrigatória para os ônibus e ainda tem um campinho de futebol. E para piorar quase todos os dias aparece um redemoinho. Assim não tem casa que fique limpa, né?. E o pior é que meus filhos sempre estão doentes", diz Tercília. "Estender minha roupa no quintal, nem pensar. Tenho que colocá-las no terreno da vizinha", conta a moradora do Riacho Fundo II.

Lucileide não está sozinha na guerra diária contra a poeira. O vendedor de doces Antônio Adenilson Silva, 20 anos, guarda um pano úmido embaixo do balcão. "Para diminuir o pó, sempre passo um pano molhado nos produtos. Se não forem limpos, os sacos de balas ficam com aspecto de velhos", diz.

Grama ao redor do lote. Foi a solução que a dona de casa Maria Aparecida, 47 anos, encontrou para diminuir a poeira. "Agora gasto água com as plantas. Elas enfeitam meu terreno e não deixam que minha casa fique suja. Na verdade a poeira não some, mas diminui bastante e eu não fico tão irritada", diz a moradora da Vila Planalto.