

O corpo e a seca

Valesca Riviéri

Os baixos índices de umidade relativa do ar, entre os meses de maio a setembro, seguidos de variações bruscas de temperatura, ventos fortes e alta concentração de partículas de poeira na atmosfera, refletem de forma negativa no organismo de quem vive na capital federal. O fenômeno da seca é sentido nos olhos que ardem, na pele e nos cabelos que ressecam, nos lábios que trincam, na cabeça que dói, entre outros incômodos.

Para o servidor público Felipe Costa, de 22 anos, o período seco é anunciado quando as lentes de contato deixam de ser confortáveis e passam a grudar nos olhos. É o fenômeno do olho seco, que pode transformar uma simples irritação em conjuntivite. "Fica insuportável usar lentes o dia todo. Acabo tendo que usar óculos novamente", afirma Felipe.

Doenças comuns às populações das áreas mais desérticas do planeta também atingem os brasilienses, como o cálculo renal em crianças e adultos e as dermatites (inflamações de pele). Todas elas podem ser amenizadas e até evitadas com a ingestão de água. Na seca, é imprescindível para a manutenção da saúde. "O corpo perde mais líquido porque as pessoas transpiram mais. Mesmo assim, o costume é manter a mesma ingestão de água ou até diminuir devido ao frio", observa o dr. Rômulo Marocco, chefe de

urologia do Hospital Universitário de Brasília (HUB).

O oftalmologista Eduardo Pena conhece a fundo o ressecamento dos olhos. Ele trabalhou durante sete anos em um hospital na Arábia Saudita. "Lá, a situação é pior. Além da baixa umidade, os árabes sofrem com as altas temperaturas e o excesso de areia", compara o médico. Segundo ele, a perda de líquido do corpo também interfere na produção das lágrimas, responsável pela lubrificação dos olhos. Principalmente na terceira idade, quando a produção de lágrimas diminui. "Além da produção insuficiente do organismo, a lágrima evapora rapidamente", explica o médico.

Olho seco e irritado coça, o que torna quase inevitável passar as mãos nos olhos. Segundo o coordenador de Oftalmologia da Secretaria de Saúde do Distrito Federal, Benedito Sousa, aliviar a coceira dos olhos significa infectar o órgão com fatores alergênicos, que enchem os hospitais de vítimas da conjuntivite alérgica e infecciosa.

Por isso, antes de coçar os olhos é melhor pensar duas vezes. A sugestão dos especialistas é usar colírios de lágrima artificial e compressas com soro gelado. E como prevenção, diminuir o uso de lentes de contato, alternando com óculos, e o uso de computadores por longos períodos. "A intensa luminosidade da tela do computador com radiação e caracteres estimula muito o olho. A cada duas horas é preciso descansar por no mínimo dez minutos", sugere o oftalmologista.

Na medida em que a umidade do ar diminui, o corpo inteiro sente a seca e a impureza do ar. Veja como o organismo humano é atingido pela seca e como prevenir danos à saúde.

Água

A prevenção para todas as doenças comuns no período seco. Para descobrir a quantidade mínima que deve ser ingerida basta fazer o cálculo: $\text{Peso} \times 0,05 =$

Pele e cabelo

A pele produz uma emulsão hidratante natural que faz uma barreira evitando que a água das camadas mais profundas evapore ao atingir a última camada de pele.

Prevenção

- > Tomar um banho por dia em água morna ou fria
- > Usar sabonete apenas nos pés, axilas e partes íntimas
- > Usar hidratantes que contenham na fórmula uréia e Alfa-hidroxi-ácidos
- > Lavar o cabelos com xampu de uso frequente
- > Usar filtro solar com fator de proteção no mínimo 15 (em caso de pele oleosa usar filtro solar em gel)

Olhos

A lágrima, responsável pela lubrificação dos olhos, evapora rapidamente causando a sensação de olho seco. O incômodo pode se transformar em irritação e conjuntivite.

Prevenção

- > Lubrificar os olhos com colírio de lágrima artificial ou lavar soro gelado (ou fazer compressas).
- > Diminuir o uso de lentes de contato (alternando com óculos)
- > Evitar usar o computador por longos períodos

> O ar condicionado afeta todo o organismo (olhos, nariz, garganta, pele) pois deixa o ar do ambiente mais seco e frio. Se a manutenção não for frequente, o equipamento também polui o ar.

Vias respiratórias

O ar seco provoca ressecamento das narinas e da garganta, e dor de cabeça

Prevenção

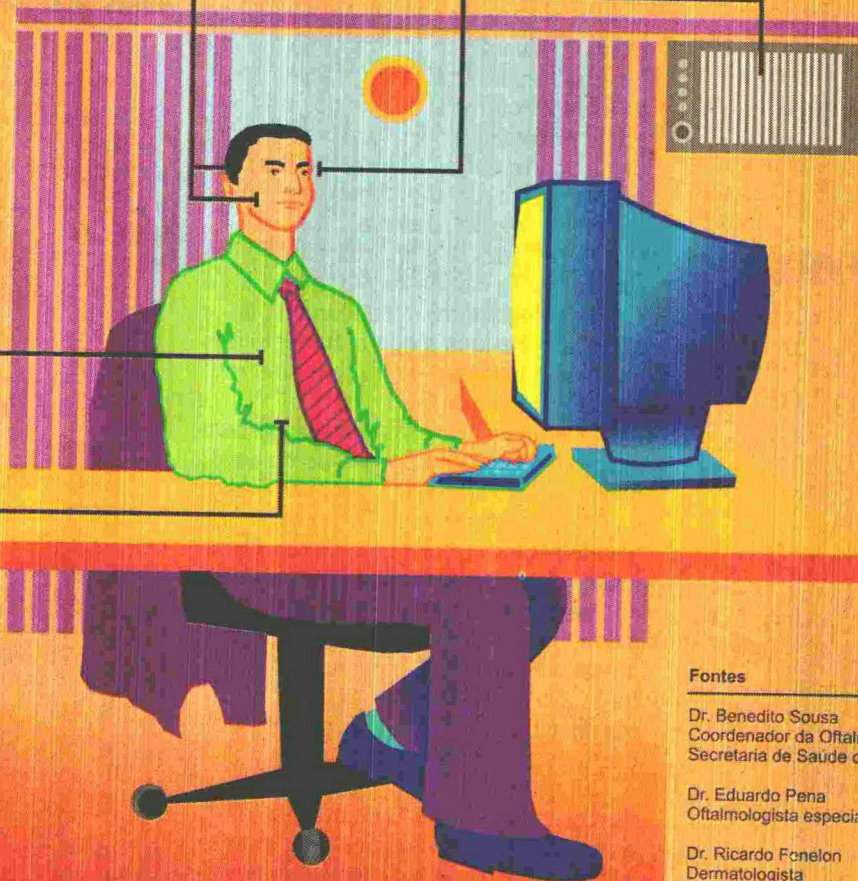
- > Usar glicerina nasal como lubrificante
- > Usar soro no nariz
- > Usar umidificador parte da noite (o uso contínuo contribui para a proliferação de fungos)
- > Evitar choque térmico se agasalhando bem
- > Tratar qualquer infecção respiratória (tosse, renite, gripe) o mais rápido possível para evitar complicações (sinusite, asma, pneumonia).

Rins

Com o frio, as pessoas costumam ingerir menos água, e a perda de líquido é maior com a seca. Nessa época é muito comum formação de cálculos nos rins em adultos e crianças. A falta de líquido faz com que a urina fique concentrada estimulando a aglomeração de cristais que formam os cálculos renais.

Prevenção

- > Ingerir muita água



Fontes

Dr. Benedito Sousa
Coordenador da Oftalmologia da
Secretaria de Saúde do Distrito Federal

Dr. Eduardo Pena
Oftalmologista especialista em olho seco

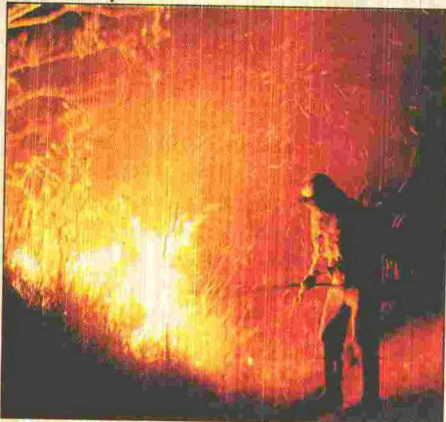
Dr. Ricardo Fenelon
Dermatologista

Dr. Antônio Márcio Lisboa
Pediatra

Dr. Rômulo Marocco
Chefe de Urologia do Hospital
Universitário de Brasília (HUB)

Dra. Mercedes Fabiana
Otorrino Laringologista do HUB

Paulo de Araújo



Perigo constante: qualquer faísca vira fogo

O perigo das queimadas

Apesar da baixa umidade e dos ventos fortes nos meses de maio a setembro serem os principais estimuladores das queimadas, 60% dos incêndios em matas são provocados pelo ser humano. Os dados são do Corpo de Bombeiros do Distrito Federal, que registrou 3.230 ocorrências no ano passado. Neste ano, até agora, foram registradas 380 ocorrências. A vegetação ainda verde mostra que a seca chegou mais tarde este ano. A expectativa é de que o número de queimadas seja bem menor em compara-

ção com os anos anteriores.

ÁREAS DE RISCO

Parque Nacional de Brasília
Jardim Botânico
Reserva Ecológica Águas Emendadas
Reserva do IBGE
Fazenda Águas Lindas
Áreas de nascentes
APAs

PREVENÇÃO

Não provocar queimadas em terrenos

próximos de reservas ecológicas
Antes de realizar queimadas, pedir orientações pelo telefone 193
Tomar cuidado ao soltar fogos de artifício (evite direcioná-los para áreas verdes)
Nunca deixe fogueiras acessas em acampamentos ou após a realização de festas juninas
Desestimular pessoas incendiárias (que colocam fogo só para ver o estrago)
Denunciar qualquer foco de incêndio pelo telefone 193