

Tempo frio e seco inspira cuidados

A queda da temperatura e a baixa umidade relativa do ar neste período podem provocar doenças oportunistas

Os brasileiros começam a sentir os efeitos da baixa umidade relativa do ar. O vento está mais gelado e as noites mais frias e secas. Com esta diminuição da temperatura atmosférica, uma das partes do organismo humano vai ter que trabalhar sob condições bastante diferentes das ideais.

Como a melhor temperatura para que tudo funcione bem dentro do corpo humano é a de 37 graus Celsius, nos meses mais frios do ano, o ar que entra pelo nariz terá que ser aquecido pelas vias aéreas antes de chegar aos pulmões. É exatamente por causa desta sobrecarga que existe sobre as

estruturas do aparelho respiratório que algumas doenças, como as gripes e resfriados ou até as rinites ou as crises de asma, tendem a aparecer mais durante o inverno.

"O ar frio, sozinho, já provoca uma irritação do nariz e da garganta", explica Carlos Roberto Ribeiro de Carvalho, pneumologista do Hospital das Clínicas de São Paulo. "Como no inverno também chove menos, além do frio, o ar seco também colabora para que as doenças respiratórias apareçam mais." O médico do Hospital das Clínicas também menciona um outro fator que complica muito a qualidade respiratória das pessoas que

vivem principalmente nos grandes centros urbanos. "A poluição é um outro item que potencializa este quadro causado pelo frio e pelo ar seco", diz o especialista.

Não é apenas a diferença de temperatura que colabora para que o nariz das pessoas fiquem escorrendo mais em dias frios. Como este ar resfriado é mais pesado que o ar quente, ele tende a ficar mais tempo presente no ambiente em que as pessoas vivem.

Além disso, é neste ar mais frio que gostam de viver os microorganismos que podem causar um resfriado ou uma gripe, por exemplo. É por isso que nos dias em que as tem-

peraturas estão mais baixas é que se deve evitar permanecer por muito tempo em locais fechados.

Se existir, eventualmente, uma pessoa com o vírus da gripe naquele local, a chegada deste microorganismo até as demais pessoas terá uma probabilidade maior de ocorrer. "É muito comum, no inverno, as crianças, por exemplo, passarem o dia inteiro na escola e depois ficarem fechadas à noite, em casa", diz Carvalho.

Este é um quadro típico, segundo o médico e professor, que ajuda na contaminação das pessoas durante os meses de ar mais frio.

Cuidados com a baixa umidade

- ▶ Beba muito líquido, principalmente água, no mínimo oito copos por dia
- ▶ Use roupas leves
- ▶ Coma comidas leves, pobres em gorduras
- ▶ Não fique exposto ao sol forte nem faça atividades físicas entre 10h e 16h
- ▶ Coloque bacias com água, toalhas molhadas e umidificadores dentro de casa durante o dia e à noite
- ▶ Use soro fisiológico e descongestionantes nasais para que se possa respirar pelo nariz. Assim, o ar chega aos pulmões umidificado
- ▶ Se a respiração é feita pela boca, o ar chega frio e seco no pulmão, podendo provocar uma asma induzida pelo exercício
- ▶ Praticar exercícios em época de temperaturas altas e baixa umidade requer muita atenção e a companhia inseparável de um bebedouro
- ▶ Diminua o tempo do banho e use sabonetes com fórmulas mais suaves, menos alcalinas, para preservar a proteção natural da pele
- ▶ Para prevenir dos ressecamentos, nada melhor do que o bom e velho hidratante, de preferência os que contenham uréia ou lactato de amônia na fórmula

DOENÇAS QUE ACOMETEM CRIANÇAS NO INVERNO

Rinofaringite

- Mais conhecida como resfriado comum, é causada por cerca de 130 tipos diferentes de vírus. O Rinovírus é o mais comum deles.
- O único meio de evitar a contaminação seria cortar o contato com quem tem o vírus.
- Os principais sintomas são: congestão nasal; olhos lacrimejantes; espirros; dor de garganta; tosse seca e repetitiva; febre; secreção nasal (deixa de ser transparente e fica branca ou amarelada).
- O ciclo da rinofaringite é de uma semana, em média. Deve ser oferecido líquidos para umedecer as secreções, facilitando sua eliminação.

Gripe

- Doença epidêmica amplamente difundida, é causada pelo Influenza, vírus que sofre mutações com muita frequência, transformando-se anualmente. O único modo de evitá-la, é tomando vacina. Crianças a partir dos seis meses de idade podem ser vacinadas.
- Os sintomas são os mesmos da rinofaringite, além cefaléia e dor muscular.
- O ciclo da gripe é de uma semana, em média. Se a febre não cessar depois de dois ou três dias e houver relato de dor e cansaço, é preciso procurar um médico.

Laringite

- Inflamação da laringe causada por vírus como o Parainfluenza e o Adenovírus.
- Os sintomas são: inflamação da região das cordas vocais; voz rouca; tosse (pode provocar perda da voz); dor na frente da garganta (onde sente-se a vibração da voz); respiração difícil.
- Deve-se oferecer líquidos e fazer inalação com soro fisiológico ou vaporização. A criança deve ser colocada em posição de conforto (elevar a região do ombro e a cabeça para facilitar a respiração).
- Se a criança tiver com cansaço em excesso e com dificuldades para respirar é melhor procurar um médico.

Bronquite

- Inflamação dos brônquios causada por vírus como o Parainfluenza e o Sincicial Respiratório.
- Os sintomas são: tosse (chamada de tosse de peito cheio) e movimentação de catarro.

Asma

- Doença inflamatória, crônica e familiar. Caracteriza-se por episódios agudos e repentinos de broncospasmo (tosse, dificuldade para respirar, sibilo e chiado). Quem tem asma responde a vírus, pó, ácaros e cheiros fortes.
- A doença também pode ser desencadeada por fator físico (frio), químico (fumaça de cigarro, pó e ácaros) ou biológico (vírus).
- Sintomas: tosse; dificuldade para respirar; sibilo; chiado;
- Para cessar a crise asmática é preciso administrar broncodilatador, o que relaxa os brônquios (contraídos diante de uma agressão) e diminui a dificuldade respiratória, ou usar bombinha.

Otite

- A inflamação da mucosa da orelha média (parte interna do ouvido) dificulta a eliminação da secreção nasal por meio da tuba auditiva (que liga o ouvido à parte posterior do nariz), o que propicia a multiplicação de bactérias e a formação de pus.
- Sintomas: dor de ouvido; febre.
- Procure atendimento médico para que ele indique o antibiótico adequado.

Pneumonia

- Inflamação pulmonar causada por vírus respiratórios ou por multiplicação bacteriana, como na sinusite e na otite. A bactéria mais freqüente é o pneumococo (*Streptococcus pneumoniae*).
- Sintomas: febre; tosse; dor no peito.
- Procure atendimento médico para obter o antibiótico adequado