

Cuidados simples evitam doenças de verão

Medidas preventivas básicas podem impedir problemas como a contaminação por fungos e bactérias e diversas manifestações alérgicas

STELLA GALVÃO

Os efeitos do calor podem transformar a descontração do verão em fonte de problemas. As maiores vítimas são as crianças, cuja pele delicada tem menor capacidade de defesa. O perigo é redobrado se elas fazem parte do universo de 25% da população (em escala mundial) que desenvolvem reação alérgica. "O calor facilita a liberação de substâncias que geram reação alérgica no organismo", diz Wilson Aun, imunologista e diretor científico da Sociedade Brasileira de Alergia.

Precaução — Mas todas as mazelas podem ser evitadas com cuidados simples. O primeiro, antes mesmo de descer a Serra do Mar, é olhar o boletim de balneabilidade (publicado diariamente pelo Estado). A areia — mesmo limpa — contém fungos e bactérias, fontes de transmissão de micoses. Pés calçados dificultam a contaminação, que também é facilitada pelo lixo e esgotos. O presidente da Sociedade de Pediatria de São Paulo, Mário Santoro Júnior, alerta: um parasita encontrado em fezes de animais causa a toxoplasmose, uma infecção grave que, se contraída por gestantes, pode provocar defei-

tos congênitos no feto. "É um atentado à saúde levar animal para a praia", diz.

Os alérgicos, que herdaram da família a hipersensibilidade, sofrem mais no verão em função da maior liberação de histamina — substância produzida por células de defesa e que, em excesso, produz a reação alérgica. É quando surge a irritação na pele (urticária), nariz (rinite alérgica), olhos (conjuntivite), garganta (faringite) e face (sinusite). O papel do Sol, neste caso, é o de coadjuvante.

A automedicação é responsável pela maioria das alergias. Isso porque alguns remédios, como a penicilina, aumentam a produção histamínica. Alimentos, especialmente os frutos do mar, também desencadeiam o processo.

Fungos — Embora algumas moléstias de pele não tenham obrigatoriamente ligação com o calor, é nesta época que a associação entre maior transpiração, umidade e temperatura alta facilitam a micropopulação de fungos e bactérias que existem no ambiente e na pele. O termo leve aplica-se não apenas à dieta, como também ao vestuário e menor agressão química ao corpo. Na praia, também é bom evitar o sumo de frutas como laranja, limão e figo, que causam as dermatites solares.



Clóvis Ferreira/AE

Tratamento completo

Renato (esq.), Heloísa e Marcos: primeira regra é tomar um 'antialérgico' e usar um protetor solar