Casa arejada evita males respiratórios no inverno

Medida evita que alergias respiratórias levem a infecções

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

O ar mais seco e frio do inverno, aliado à preferência das pessoas pelos ambientes menos arejados, constitui-se num poderoso desencadeador de males respiratórios. É nesta época do ano também que se observa com mais frequência o fenômeno da inversão térmica, provocado pela poluição atmosférica. Isso dificulta a dispersão do ar — dessa forma, as pessoas inalam maior quantidade de gás carbônico, em detrimento do oxigênio.

No aparelho respiratório — segundo explica o infectologista Paulo Olzon Monteiro da Silva, professor-assistente da Escola Paulista de Medicina (EPM) — existem células que produzem muco, a secreção que recobre a parede do órgão e que tem por função reter partículas nocivas. Os bronquíolos, parte do aparelho respiratório, são dotados de cílios, que movimentam o muco de baixo para cima nos pulmões.

O ar frio que entra no organismo é o grande inimigo da saúde, pois diminui a mobilidade ciliar. “Com isso, o aparelho respiratório retém por mais tempo a secreção, faci-

litando o aparecimento de infecções bacterianas, como a bronquite e a pneumonia”, explica Monteiro da Silva.

De acordo com ele, existe uma grande diferença entre processos gripais e resfriados, embora os dois sejam virais. “A gripe é uma doença sistêmica, que atinge o corpo todo e não só as vias respiratórias”, explica. Produz sintomas como dores musculares, às vezes diarreia e febre. O resfriado, menos grave, atinge apenas as vias respiratórias altas (nariz, seios da face, faringe, laringe e traquéia).

Vírus — Até hoje, foram identificados aproximadamente 200 vírus respiratórios, que causam doenças nas vias altas. O infectologista Monteiro da Silva explica que a maioria dos tipos dá imunidade definitiva. “Cada resfriado que temos é originado por um vírus diferente”, assegura. As crianças, cujo sistema imunológico está ainda em formação, e os idosos, em quem os males respiratórios tendem a se tornar graves, merecem atenção especial quando estão resfriados.

Alergias — No mesmo grupo

dos que devem dobrar os cuidados, o infectologista Celso Mazza, médico do Hospital das Clínicas e do Instituto Emilio Ribas, cita as pessoas que já têm predisposição genética para alergias respiratórias — rinite alérgica — os portadores de tosse alérgica, bronquite alérgica ou asma brônquica. “A alergia pode levar à infecção, que piora a alergia”, diz.

O alergista João Ferreira de Mello, diretor do Serviço de Alergia e Imunologia do Hospital do Servidor Público Estadual, lembra ainda que, para esse grupo mais vulnerável ao efeitos nocivos do frio e do ar poluído, o ideal é uma casa despojada, sem muitos móveis, carpetes e cortinas. “No inverno, aumenta a poluição por ácaros (pequenos carrapatos encontrados no pó das casas), o que traz grandes transtornos respiratórios”, completa.

Para quem não pode dispensar o carpete, a recomendação é cobri-lo com plástico transparente nos períodos mais secos e poluídos. Mello ensina que, para prevenir gripes e resfriados, o ideal é manter-se agasalhado, repousar e alimentar-se de forma equilibrada. (M.L.P.)