

A seca e suas “fãs”

Fim do período de chuvas provoca o ressurgimento de velhas conhecidas, as doenças respiratórias, como rinite alérgica, asma e bronquite. Confira alguns cuidados que podem amenizar o inevitável sofrimento provocado pela temporada de estiagem

» CAROLINA VICENTIN

“Se a senhora não quiser ter problemas, é melhor se mudar com a família para o litoral”, disse certa vez um médico para a esteticista Tatiana Portilho, 35 anos. A frase, claro, era uma brincadeira, mas serviu como uma sentença definitiva para um fato que ela já estava cansada de saber: sempre que a seca chega, começa também a dor de cabeça com os filhos gêmeos, Vitor e Carlos, hoje com 8 anos. A dupla, os mais velhos da esteticista, sofre de **rinite alérgica**, uma das doenças que se intensificam em épocas de seca e frio. Com a baixa dos termômetros na capital desde a semana passada — os termômetros chegaram a marcar 13°C na madrugada do último sábado — e a trégua na chuva, Tatiana já está se preparando para mais uma temporada de muito trabalho.

“Não tenho tapetes, cortinas pesadas ou bichos de pelúcia. Minha casa é bem arejada e tento manter o ar sempre circulando, mesmo que esteja frio. O jeito é investir em agasalhos e umidificadores”, ensina a esteticista, que mora em uma chácara no Lago Oeste. Um dos gêmeos de Adriana desenvolveu, além da alergia respiratória, uma reação na pele. Vitor tem dermatite atópica, inflamação que se caracteriza por coceira e ressecamento excessivo da pele atingida. No caso do garoto, a superfície do rosto fica tão seca que chegam a aparecer manchas brancas, parecidas com as da micose popularmente conhecida como “pano branco”.

A pediatra Maria Cristina Senna, chefe do CTI Pediátrico do Hospital da Lagoa, no Rio de Janeiro, explica que as reações da pele podem ser evitadas com o uso de sabonetes hidratantes e cremes, de uma a duas vezes ao dia. “Também é importante não exagerar no banho. A água muito quente facilita o ressecamento e, em excesso, pode tirar a oleosidade natural da pele”, diz Maria Cristina.

Outro conselho para as mães brasileiras é lavar as narinas das crianças alérgicas com soro fisiológico. A medida, no entanto, deve ser usada com cautela — de duas a três vezes por dia, no máximo. A especialista também indica a limpeza frequente de ambientes fechados, principalmente do quarto da criança. O local deve ser limpo com pano, água, sabão e álcool. Nada de produtos com cheiro, que podem ser ainda mais irritantes para os alérgicos.

As recomendações são seguidas à risca pela empresária Jaqueline Dias de Oliveira, 37 anos, mãe de Diogo, 11. Ela conta que mantém o quarto do garoto sempre limpo, passando um pano úmido todos os dias. As roupas de cama são trocadas, no mínimo, uma vez por semana e, sempre que possível, ficam no sol por alguns minutos. A ideia é diminuir a quantidade de ácaros, bichinhos invisíveis a olho nu, muito comuns em centros urbanos e grandes responsáveis pela rinite alérgica. “A rinite não tem cura, os tratamentos apenas amenizam a tosse, os espirros e o congestionamento nasal. O que podemos fazer é impedir ao máximo as crises”, diz Jaqueline.

Respiração a salvo

No rol das doenças que mais “adoram” o clima de Brasília, estão também a asma e a bronquite. A primeira ocorre quando há o estreitamento dos brônquios, os tubos que levam o ar para os pulmões. Isso pode acontecer por uma reação alérgica do organismo ou por inflamação por vírus e bactérias. Os principais sintomas da asma são falta de ar, catarro, chiado e dor no peito. Em casos graves, o asmático pode ficar com as unhas e os lábios arroxeados e ter dificuldades para falar. Se isso ocorrer, o melhor é procurar o pronto-socorro mais próximo. A prevenção às crises de asma demanda uma força-tarefa de toda a família. É preciso manter a casa limpa e arejada, sem poeira nos móveis. Os cobertores e almofadas devem ser lavados com regularidade. Além disso, é importante evitar o contato com fumantes ou ambientes muito frequentados por eles.

A bronquite — outra fã dos grandes períodos de estiagem — é a inflamação direta dos brônquios e se caracteriza pela tosse carregada de secreção. A criança também pode ter febre, falta de ar e inchaço nas extremidades do corpo. Sintomas que são velhos conhecidos da educadora Adriana Magalhães, 37 anos. Mãe de dois meninos, ela passou os primeiros três anos do mais velho indo ao hospital de dois em dois meses. Arthur de Melo Reis, hoje com 5, é como o “termômetro” da casa. “Sempre que vai esfriar, chover forte ou haver qualquer outra mudança brusca no clima, ele começa a tossir”, diz Adriana.

A educadora chegou a mudar o planejamento de uma viagem de férias com a família por conta da bronquite de Arthur. Em uma visita à Patagônia, na Argentina, ela precisou levar o filho às pressas para o pronto-socorro. O médico ficou impressionado com a reação física de Arthur e recomendou o uso do nebulizador diariamente. “Eu procuro levar uma vida normal em minha casa, sem acabar completamente

Fotos: Daniel Ferreira/CB/D.A Press



Tatiana com os gêmeos Vitor (E) e Carlos: os dois sofrem com rinite alérgica, o que forçou a família a renunciar a tapetes, cortinas ou mesmo ursos de pelúcia

Diferente de gripe

Muitos pais têm dificuldade para diagnosticar a rinite alérgica dos filhos, pois a doença apresenta sintomas muito semelhantes aos da gripe e do resfriado. Dor de cabeça e nas maçãs do rosto, olhos lacrimejando, nariz congestionado e uma sucessão de espirros, principalmente pela manhã, podem indicar a alergia. O melhor a fazer é procurar um alergista, que fará os exames para verificar se há a doença. Como a rinite não tem cura, a estratégia é evitá-la.

As mucosas são como uma barreira para o ingresso de vírus e bactérias no sistema respiratório. Com a seca, o canal nasal fica mais suscetível a lesões e acaba não ‘funcionando’ corretamente”

Maria Cristina Senna, pediatra

com os tapetes e cortinas. Infelizmente, não posso fazer muita coisa em relação à mudança de temperatura”, conta a mãe de Arthur.

Doenças respiratórias são favorecidas quando a umidade do ar está baixa. Isso porque nessa época ocorre o ressecamento das mucosas, muitas vezes com sangramento nasal. “As mucosas são como uma barreira para o ingresso de vírus e bactérias no sistema respiratório. Com a seca, o canal nasal fica mais suscetível a lesões e acaba não ‘funcionando’ corretamente”, detalha a pediatra Maria Cristina Senna, do Hospital da Lagoa, no Rio de Janeiro. A pediatra lembra, no entanto, que não basta promover a assepsia da casa. Outra medida importante é não deixar a criança enfiada no quarto, na casa de amigos ou em shoppings. Maria Cristina recomenda o máximo de “vida ao ar livre” para os pequenos: saia para passear no parque da quadra, no zoológico, em feiras e exposições abertas, sempre com um agasalho e água. E, obviamente, evite os períodos de maior calor — das 10h às 16h. “O ar condicionado retira as partículas de água do ar e dificulta a respiração, principalmente nos mais sensíveis”, alerta Maria Cristina.

Palavra de especialista

Cuidados especiais

As crianças e os idosos são mais sensíveis às mudanças de temperatura, por isso merecem cuidados especiais nessa época de seca e frio. O primeiro deles é evitar os contrastes: sair de baixo das cobertas e ir para perto de uma janela sem agasalho pode facilitar o contágio de alguma doença típica do período. A mesma mudan-

ça brusca ocorre também da tarde para a noite, quando vamos de um calor muito forte para o frio. Outra dica é manter o corpo sempre hidratado. Mesmo que a criança não tenha sede, é preciso fazê-la ingerir 2 litros de água por dia. Isso pode ser na forma de sucos e chás. E, por último, evitar lugares aglomerados e sem ventilação.

Carlos Alberto Viegas, pneumologista e professor da Faculdade de Medicina na UnB



Adriana e o filho Arthur: bronquite obriga o menino a usar o nebulizador todos os dias