

Cuidados no inverno

CÉSAR HENRIQUE ARRAIS
DA EQUIPE DO CORREIO

A combinação entre baixa umidade e frio, comum no Distrito Federal entre maio e agosto, é impiedosa para quem tem alergias do aparelho respiratório. As mudanças repentinas de tempo, com dias quentes e noites geladas, e a secura, que aumenta o acúmulo de partículas de poeira no ar, exigem atenção redobrada de quem tem problemas nas vias aéreas para evitar crises.

Cuidados como os tomados pela babá Mônica Gonçalves, de 27 anos. Ela começou a sentir os sintomas da rinite aos 17 anos, mas achava que era apenas um resfriado. “Coçava e escorria muito o nariz. Mas eu não dava importância”, conta. Mônica passou anos convivendo com os sintomas até que a sensação de coação dentro das narinas — típica da rinite — ficou insuportável. Há cerca de um ano, ela procurou tratamento no Hospital Universitário. Por meio de vacinas, ameniza os efeitos da doença, transmitida hereditariamente.

Na sua casa, no Gama, Mônica não tem carpetes nem animais. Seu grande problema é com a poeira — que nesta época do ano se acumula mais. “Eu tenho que limpar a casa e isso provoca irritação. Mas, não tem outro jeito”, diz. Segundo o alergista Alexandre Ayres, em casos como o de Mônica, deve-se evitar ficar dentro de casa. “A poeira doméstica é a mais alérgica porque contém microorganismos que podem causar crises”, explica.

Outro problema comum esta época do ano é a sinusite. A enfermidade ocorre por causa da secura e do frio. O clima nestas condições impede que as mucosas do nariz façam sua higienização de forma adequada. A consequência é a proliferação de microorganismos que provocam fortes dores na testa, em volta dos olhos e nas maçãs do rosto.

Perigos da gripe

O frio e a secura também favorecem a proliferação de gripes e resfriados que, se não tratados, podem evoluir para infecções nos pulmões, como a pneumonia. Crianças até seis meses e idosos são os que sofrem mais. O bebê Igor Castro Borges, de quatro meses, por exemplo, teve de ir duas vezes esta semana ao hospital por causa de febre e dificuldades de respiração. “Ele começou a ficar assim depois que esfriou”, conta a mãe, Elisângela Castro, de 26 anos.

Segundo o pediatra Benício de Melo, do Hospital Regional da Asa Norte (Hran), a criança desenvolveu uma bronquiolite — versão da bronquite em recém-nascidos — em consequência de uma gripe. “Nesse clima seco e frio, as doenças respiratórias ocorrem por causa de vírus como o da gripe. Os outros problemas nas vias aéreas, como a asma, são mais comuns em locais úmidos”, afirma.

Além disso, as mudanças repentinas de tempo podem levar a uma baixa imunidade, facilitando a ocorrência de amigdalites e faringites. “São bactérias que convivem normalmente no corpo e se aproveitam da fraqueza do organismo para se proliferar”, explica o otorrinolaringologista Avelino Ottoni.

Daniel Ferreira



IGOR, DE QUATRO MESES, FOI LEVADO AO HOSPITAL DUAS VEZES ESTA SEMANA PARA FAZER NEBULIZAÇÃO: QUEDA NA TEMPERATURA FEZ GRIPE EVOLUIR PARA INFLAMAÇÃO NOS BRÔNQUIOS

DOENÇAS

Sintomas e tratamento de alergias e problemas respiratórios

As alergias atingem cerca de **25%** da população brasileira. Nem todos desenvolvem. De acordo com dados do Sistema Único de Saúde (SUS), as doenças respiratórias matam cerca de **56 mil** pessoas por ano no país.

SINUSITE

O que é
Inflamação nos seios da face — canais ósseos do rosto que ficam na continuidade das cavidades das narinas — por causa da higienização deficiente do nariz. A sinusite ocorre porque o tempo seco e a temperatura fria dificultam a liberação do muco nasal pelas narinas. O acúmulo de secreção facilita a proliferação de microorganismos que causam a infecção. Pessoas com problemas anatômicos no nariz, como desvio do septo nasal, também são suscetíveis.

Tratamento
Os sintomas são amenizados com antibióticos. Em casos de sinusite crônica causada por problemas anatômicos, é necessária cirurgia de correção de septo nasal.

BRONQUITE

O que é
Reação inflamatória dos brônquios que impede o ar de chegar aos pulmões. Pode ser provocada por alergias a poeira e fumaça. Causa catarro, tosse com escarro, febre, fadiga e sensação de falta de ar. Se não tratada, a doença pode evoluir para pneumonia.

Tratamento
Para eliminar o catarro, o tratamento é feito com expectorantes e inalação. Nebulização é auxiliar para aumentar a capacidade de respiração. Em caso de infecção, é preciso usar antibióticos.

PNEUMONIA

O que é
Geralmente a pneumonia é consequência de uma gripe ou bronquite não tratada. A infecção é aguda e pode atingir todo o pulmão, o que requer hospitalização e tratamento intensivo. A doença causa tosse com catarro, dor no tórax, febre alta, calafrio, palidez e dificuldades para respirar. Caso se complice, a doença leva à morte.

Tratamento
Por meio de antibióticos e, em casos crônicos, é necessária a internação para tratamento com auxílio de oxigênio e antibióticos endovenosos.

RINITE ALÉRGICA

O que é
Irritação na parte interna do nariz, causada pela sensibilidade exagerada da mucosa nasal a substâncias como poeira e fumaça, que desencadeia um processo inflamatório. A doença é transmitida hereditariamente.

Tratamento
Vacinas, uso de anti-histamínicos ou corticóides — esses remédios aliviam a irritação nas narinas — e outros medicamentos que diminuem a reação alérgica do organismo.

GRIPE E RESFRIADOS

O que são
Infecções causadas por vírus que se aproveitam da baixa imunidade do corpo para se instalar. O resfriado é mais simples, causando febre, dor de cabeça e tosse com catarro. A gripe, causada pelo vírus influenza, é bem mais forte e pode ser fatal se atingir crianças ou idosos. Provoca febre repentina, dores musculares, de cabeça e garganta, além de obstrução nasal.

Tratamento
A gripe pode ser prevenida por meio de vacina, que tem validade por um ano. O resfriado pode acometer inclusive quem tomou vacina para a gripe. Com repouso e boa alimentação, o doente pode melhorar em poucos dias. Nos casos em que a doença chega à garganta, é preciso tratamento médico à base de anti-inflamatórios.

FARINGITE E AMIGDALITE

O que é
Inflamações na região da garganta causada por vírus que já existem no corpo que se aproveitam de uma baixa na imunidade para atacar. No caso da faringite, a doença pode ser motivada por reações alérgicas. Os sintomas são a sensação de “garganta arranhada”, febre, pus, dor de ouvido e dificuldade de engolir.

Tratamento
Analgésicos, pastilha contra irritação, antitérmicos e, nos casos mais graves, antibióticos. Na amigdalite, infecções consecutivas podem deteriorar o órgão, sendo necessária uma cirurgia de extração.

Arte Rubens Paiva/Anderson Araújo
Fonte: Otorrinolaringologistas e pneumologistas

COMO EVITAR PROBLEMAS

- ❑ Não ficar longos períodos em ambientes confinados.
- ❑ Evitar tapetes, carpetes, animais de pelúcia e bichos em casa. As cortinas devem ser de materiais que podem ser limpos com pano úmido.
- ❑ Limpar a casa diariamente para que a poeira não se acumule.
- ❑ Ao fazer a limpeza, usar aspirador de pó e pano úmido. Não usar vassouras, escovas e espanadores, que guardam resíduos de poeira.
- ❑ Usar travesseiro de espuma e envolto numa capa plástica. Os cuidados também servem para os colchões.
- ❑ Não usar inseticidas, desodorantes ambientais, incensos e outras substâncias de cheiro forte.
- ❑ Não fumar e evitar ficar perto de quem está fumando.
- ❑ Fazer exercícios físicos com regularidade. Preferencialmente ao ar livre.
- ❑ Não tomar água muito gelada.
- ❑ Não tomar banhos exageradamente quentes. A temperatura ideal da água é a do corpo.