

# PROTEJA-SE DO FRIO E DA SECA

Dr. Saúde

INGESTÃO DE LÍQUIDOS E BANHO RÁPIDO SÃO ALGUNS DOS CUIDADOS PARA ESTA ÉPOCA DO ANO

ARY FILGUEIRA

DA EQUIPE DO CORREIO

Quando não é o frio, é a seca. A temperatura subiu ligeiramente ontem no Distrito Federal, mas a umidade relativa do ar começa a incomodar o brasileiro. Os termômetros do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) marcaram ontem a mínima de 10,7 graus — na terça-feira, o menor registro foi de 9,2 graus.

Em compensação, a umidade do ar caiu três pontos percentuais — de 36% na terça-feira para 33% ontem. Os ventos continuam fortes. A velocidade chegou a 43km/h. “É provável que a temperatura suba nos próximos dias”, prevê a meteorologista do Centro de Análise e Previsão do Tempo, Marlene Chiesa.

A baixa umidade e o frio dessa época do ano tornam-se um martírio para pessoas como a servidora pública Renata Fernandes, 24 anos. Ela sofre com os efeitos do clima. Os olhos incham, a rinite e a asma atacam, o nariz sangra.

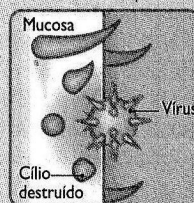
Crianças até seis meses e idosos também sofrem com o frio e a secura. Em junho, a emergência do Hospital Materno-Infantil de Brasília (Hmib) registrou cinco mil atendimentos. Segundo a chefe do Departamento de Pediatria do hospital, Denise Cordeiro, 80% dos casos são problemas respiratórios. “O quadro pode piorar com a baixa umidade”, alerta.

Denise recomenda muito líquido. “É bom estender uma toalha molhada na cama e colocar um balde de água perto. Isso ajuda na respiração”. Mas desaconselha o uso de umidificadores nos quartos, especialmente os de crianças. “Os ácaros e fungos se reproduzem na umidade e podem prejudicar os alérgicos”, reforça.

## PROBLEMAS CAUSADOS PELO TEMPO FRIO E SECO

### DOENÇAS TÍPICAS

#### GRIFE



Infecções causadas por vírus que se aproveitam da baixa imunidade do corpo para se instalar. O resfriado é mais simples: causa febre, dor de cabeça e tosse com catarro. Mais forte, a gripe também acarreta febre repentina, dores musculares, de cabeça e garganta, além de obstrução nasal.

#### Tratamento

As doenças podem ser evitadas por meio de vacina, que tem validade de um ano. O tratamento é feito com boa alimentação, remédio e repouso. Nos casos em que a doença chega à garganta, é preciso tratamento médico à base de anti-inflamatórios.

#### RINITE



Irritação na parte interna do nariz, causada pela sensibilidade exagerada da mucosa nasal a substâncias como poeira e fumaça, que desencadeiam 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.

#### SINUSITE

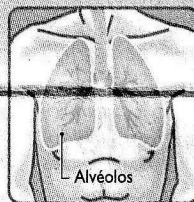


Inflamação nos seios da face — canais ósseos que ficam na continuidade das cavidades das narinas — por causa da higienização deficiente do nariz. Ocorre porque o tempo seco e a temperatura fria dificultam a liberação do muco nasal pelas narinas.

#### Tratamento

Os sintomas são amenizados com antibióticos. Em caso de doença crônica, é necessário cirurgia de correção de septo nasal.

#### PNEUMONIA



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. Causa tosse com catarro, dor no tórax, febre alta, calafrio, palidez e dificulta a respiração. Pode levar à morte, caso se complique.

#### Tratamento

À base de antibióticos. Em casos crônicos, é necessário a internação para tratamento com auxílio de oxigênio e antibióticos endovenosos.

### PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

- Nariz obstruído
- Secreção intensa
- Coceira no nariz
- Espirros frequentes
- Tosse seca ou catarro
- Olhos e pálpebras vermelhas e inchados
- Respiração pela boca à noite
- Febres
- Infecção de garganta

Arte: Joelson Miranda/Rubens Paiva

### COMO CUIDAR DA PELE



Evite tomar mais de um banho por dia. A pele produz um hidratante natural, que impede a água de evaporar do corpo rapidamente. Deve ser rápido, com água numa temperatura entre o morno e o frio. Banho quente, nem pensar.



Não existem sabonetes absolutamente neutros. Por isso, procure usá-los diariamente apenas nas axilas, na região genital e nos pés. O restante do corpo (pernas, braços) fica restrito ao uso em dias alternados.



Não deixar de tomar líquido. O ideal são seis copos grandes por dia de água, bebidas isotônicas, suco, chá. Tudo ajuda a hidratar a pele e os pulmões.



Para preservar essa emulsão natural sobre a pele, dispense o uso de buchas e outros materiais que provoquem atrito.



Após o banho, aplique em todo o corpo produtos hidratantes, como óleo de amêndoa, glicerina ou vaselina diretamente sobre a pele úmida ou em banheiras. São soluções caseiras que podem substituir cremes e loções industrializadas; e auxiliam na prevenção de doenças.



Diante de qualquer alteração na pele ou em outro órgão, procure um médico para receber orientações.



Uso de lá e blusa de tecido grosso pode causar irritação a quem tem a pele muito seca. Nesse caso, use algo mais fino por baixo para evitar contato com o tecido grosso.



Evite expor a pele ao sol no horário entre 10h e 16h, período em que ocorre a maior incidência de raios ultravioletas — principal causa do câncer de pele.



Use manteiga de cacau ou protetores labiais para prevenir o ressecamento dos lábios. Se já estiverem secos, evite morder ou lambê-los para não machucá-los ainda mais.



O uso contínuo de filtro solar fator 15, durante o dia, ajuda a proteger a pele dos raios ultravioletas.

### PROBLEMAS DA PELE

- Descamações
- Fissuras
- Eczemas
- Manchas claras ou escuras
- Pruridos
- Reações alérgicas