

# SECA

PARA AMENIZAR OS EFEITOS DESSE PERÍODO, A DICA É INGERIR MUITA ÁGUA E OUTROS LÍQUIDOS

# Atenção à baixa umidade

**A** chegada da estação mais seca do ano, com queda da umidade do ar que pode chegar a 13%, exige que os brasilienses tenham alguns cuidados com a saúde. Mas Brasília não é a única cidade brasileira que enfrenta os baixos índices de umidade. A baixa umidade exige cuidados com a saúde, principalmente para as pessoas que já têm ou tiveram sintomas de doenças do aparelho respiratório.

Ao sentir qualquer problema, o paciente com quadro prévio de doenças como asma, bronquite ou alergias respiratórias deve procurar uma unidade do Sistema Único de Saúde (SUS) para receber o atendimento adequado. Vale lembrar que a seca também piora alguns outros quadros, como dermatites, psoríase e até hipertensão.

Segundo o pneumologista Roberto Stirbulov, os pacientes com problemas respiratórios devem procurar uma unidade de saúde no período da seca, para que haja um reforço e adequação do tratamento à fase. O médico aconselha como medida essencial para a saúde de todas as pessoas a ingestão de muita água e outros líquidos. "Em média, deve-se beber dois litros d'água por dia", recomenda Stirbulov.

## Umidificadores

O uso de umidificadores é importante, desde que sejam lavados constantemente, para evitar a proliferação de fungos. O aparelho pode ficar ligado a noite toda e basta usar água filtrada, segundo o médico. Ele diz que quanto mais alto o equipamento for colocado, melhor será o resultado. Quem não tiver umidificador de ar pode resolver o problema instalando varais de chão dentro dos quartos e colocando toalhas molhadas no ambiente durante a noite. Usar

"O ideal para a saúde de todas as pessoas é a ingestão de muita água e outros líquidos. Em média, dois litros d'água por dia"

ROBERTO STIRBULOV,  
PNEUMOLOGISTA

## Saiba mais

### Prevenção

- Cuidados com a saúde durante o período de seca
- Cuidado com o ar condicionado. Embora esse aparelho refresque, ele diminui a umidade do ar e, em consequência, pode provocar doenças se estiver empoeirado



- Professores devem orientar alunos a beberem água várias vezes ao dia e ficarem atentos para alunos com humor abatido; pode ser sinal de baixa hidratação

■ Fazer compressa de água ou soro fisiológico gelado nos olhos

■ Piscar mais

■ Pingar pelo menos duas gotas de soro fisiológico em cada narina, ao menos seis vezes ao dia. Hipertensos devem pingar água pura

■ Fazer refeições leves, com muitas verduras e frutas

■ Evitar exercícios físicos e exposição ao sol no horário entre 11h e 16 horas

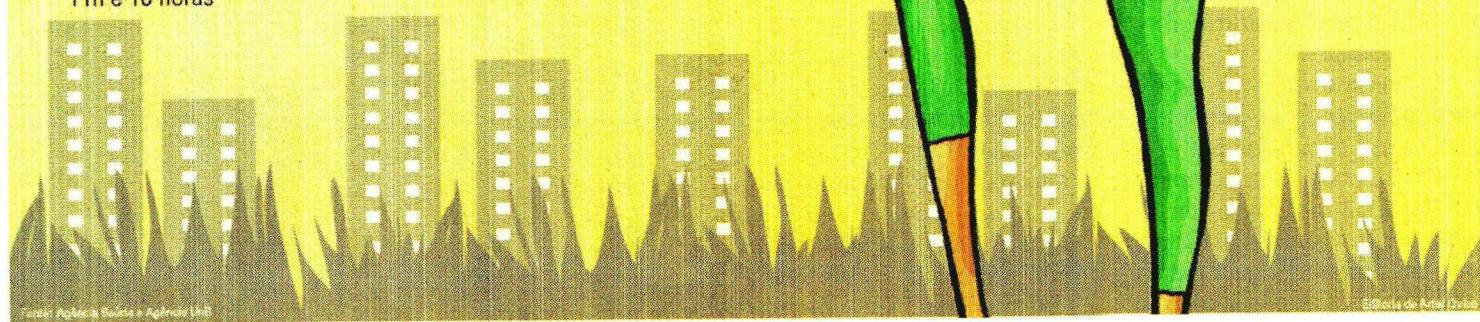
- Abusar de cremes hidratantes, principalmente nos três primeiros minutos após o banho

■ Manter os pisos sempre limpos e umedecidos. Espalhar água com um pano ou deixar panos molhados no chão também

■ Pessoas que sofrem de problemas respiratórios devem procurar seu médico para ver se há necessidade de reforço no tratamento

■ Idosos e crianças merecem atenção especial por sua condição imunológica diferenciada, o que as torna mais vulneráveis a problemas respiratórios

Caso sinta algo, procure uma unidade do Sistema Único de Saúde (SUS)



borrifadores como os que as donas de casa usam para passar roupas também ajuda.

### Mucosa

Nos tempos de baixa umidade, a mucosa respiratória do corpo humano diminui a produção de muco (secreções). Em consequência, a pele por dentro do nariz se resseca e as vias respiratórias ficam mais propensas ao sangramento, a infecções respiratórias como gripes e resfriados e às complicações dessas doenças, como a pneumonia.

Para evitar o ressecamento das narinas, o médico Alexandre Ayres, diz que o ideal é espalhar um pouco de vaselina em pasta dentro do nariz, aplicada em pequena quantidade. As pessoas idosas precisam estar mais atentas ao consumo de líquidos durante os períodos de baixa umidade. Elas têm mais chances de se desidratarem que os mais jovens no período da seca. Como apresentam metabolismo mais baixo, os idosos normalmente tomam menos água. Por isso, quando a umidade cai, eles precisam aumentar a ingestão de líquidos.

## Crianças sofrem mais

Nessa época de seca, não só os idosos, mas as crianças também merecem atenção especial, por ainda não terem desenvolvido algumas defesas imunológicas, o que também as deixa vulneráveis a doenças no pulmão. As crianças em idade escolar devem levar garrafas de água para dentro da sala de aula e precisam ser alertadas pelo professor para se hidratarem o tempo todo.

"Evitar tecidos sintéticos, usar roupas leves e uma alimentação sem gorduras, frituras, massas e muita carne também ajuda", diz o médico Alexandre Ayres. Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, no período da seca os atendimentos médicos por conta de problemas respiratórios aumentam em torno de 30%.

Além de tomar bastante água, as pessoas devem manter o ambiente de suas casas ventilado e com entrada do sol. Sem ventilação, os vírus das doenças respiratórias, como o da gripe, propagam-se com mais facilidade. Já os raios do sol matam os ácaros, insetos invisíveis a olho nu e

que podem provocar alergias.

Outra recomendação, segundo Roberto Stirbulov, é manter uma alimentação saudável, com a ingestão de calorias necessárias para o bom funcionamento do corpo, e praticar atividades físicas preferencialmente no início da manhã e no fim da tarde, momentos em que o sol se manifesta com intensidade menor.

"Atividade física é muito bom para o corpo, mas quem pratica algum esporte deve evitar fazer isso em avenidas muito movimentadas, para não respirar o ar poluído, principalmente durante a seca, quando aumenta a quantidade de poeira no ambiente", alerta o médico.

Ele também chama a atenção para o cuidado com o uso de aparelhos de ar condicionado. "O ar condicionado nos passa aquela sensação de frescor, só que reduz ainda mais a umidade do ar e, em consequência, facilita o aparecimento de problemas respiratórios", diz. (Agência Saúde e UnB Agência)