

Como viver bem quando faz frio

COM REPOUSO E BOA ALIMENTAÇÃO, É POSSÍVEL ENFRENTAR, SEM REMÉDIOS NEM VITAMINAS, AS GRIPES E RESFRIADOS PROVOCADOS PELAS BAIXAS TEMPERATURAS.

Apesar do veranico em pleno mês de julho, as baixas temperaturas e o ar seco do inverno já fizeram várias vítimas: por toda parte o que se vê são pessoas resfriadas ou se queixando de gripe.

De acordo com o médico Antônio Carlos Lopes, professor de Clínica Médica da Escola Paulista de Medicina (EPM), o inverno faz crescer em 30% o número de pessoas que procuram clínicas e pronto-socorros públicos com queixas de problemas respiratórios. "O ar frio diminui a imunidade celular", afirma Lopes. As baixas temperaturas promovem ainda uma contração nos vasos sanguíneos da mucosa do nariz, especialmente. Com menos sangue no local, há menos anticorpos para defender o organismo dos ataques de vírus.

Segundo estudos do Laboratório de Poluição Atmosférica da Faculdade de Ciências Médicas da USP, durante o inverno, época em que a poluição ambiental está mais acentuada, cresce em 22% o número de mortes por problemas respiratórios na cidade de São Paulo. "Quem sofre mais são as crianças e os idosos", ressalta o pesquisador Paulo Saldiva. "A temperatura baixa e a queda na umidade relativa do ar dificultam a dispersão de poluentes e agravam os problemas respiratórios."

Para combater gripes e resfriados, o melhor remédio ainda é o repouso. "De nada adianta ingerir altas doses de vitamina C depois que o problema se instalou", avisa Lopes. Ele defende a idéia de que pessoas bem nutridas não devem usar vitaminas. "Os alimentos têm tudo que precisamos."

Outro problema é o uso indiscriminado de antibióticos. "O medicamento só serve para doenças provocadas por bactérias", alerta Lopes. Complicações de gripe, como sinusite, inflamações no ouvido ou dores persistentes de garganta (por mais de quatro dias) merecem uma avaliação médica. Tratar esses problemas com chás e mel nem sempre são a melhor solução.

RISCOS AUMENTAM

Lugares fechados favorecem contágio

Um dos importantes mecanismos de defesa contra os vírus da gripe e do resfriado são os cílios que revestem a mucosa do aparelho respiratório, desde o nariz até os pulmões. Esses cílios, segundo os especialistas, funcionam como uma espécie de proteção do corpo contra a invasão de microorganismos patológicos. Eles estão continuamente fazendo movimentos de vai-e-vem, o que promove uma verdadeira "varredura" das mucosas.

Com o frio, a quantidade de cílios diminui e eles trabalham de forma mais lenta, criando condições para os vírus penetrarem", diz o médico Antônio Carlos Lopes. Ele explica que existe uma diferença entre gripe e resfriado: "O resfriado pode ser provocado por uma centena de vírus e traz como consequência uma coriza discreta e febre baixa (cerca de 37,5 graus Celsius)", descreve. "Em situações normais, esses sintomas desaparecem espontaneamente em dois ou três dias."

Já a gripe é causada por apenas três tipos de vírus e os sintomas são mais acentuados: dores musculares fortes, corrimento nasal intenso, olhos congestionados, febre em torno dos 38,5 graus. "A maior dificuldade em tratar e prevenir a gripe está no fato de os vírus sofrerem mutações constantemente", afirma o médico.

No frio, além do ar gelado que debilita os organismos, os vírus encontram situações favoráveis de contágio. "Os ambientes ficam menos ventilados, as pessoas se aglomeram mais e a doença passa de um para outro com facilidade", explica Lopes.

A gripe, segundo Lopes, ao

contrário do resfriado, pode deixar seqüelas quando não recebe um acompanhamento adequado. A principal delas é a sinusite, uma inflamação dos seios da face (região frontal). Seus sintomas são dor de cabeça forte, secreção amarelada no nariz e garganta e febre em torno dos 38 graus. "Muitas pessoas que dizem estar com uma gripe que não passa, na verdade já evoluíram para uma sinusite", diz

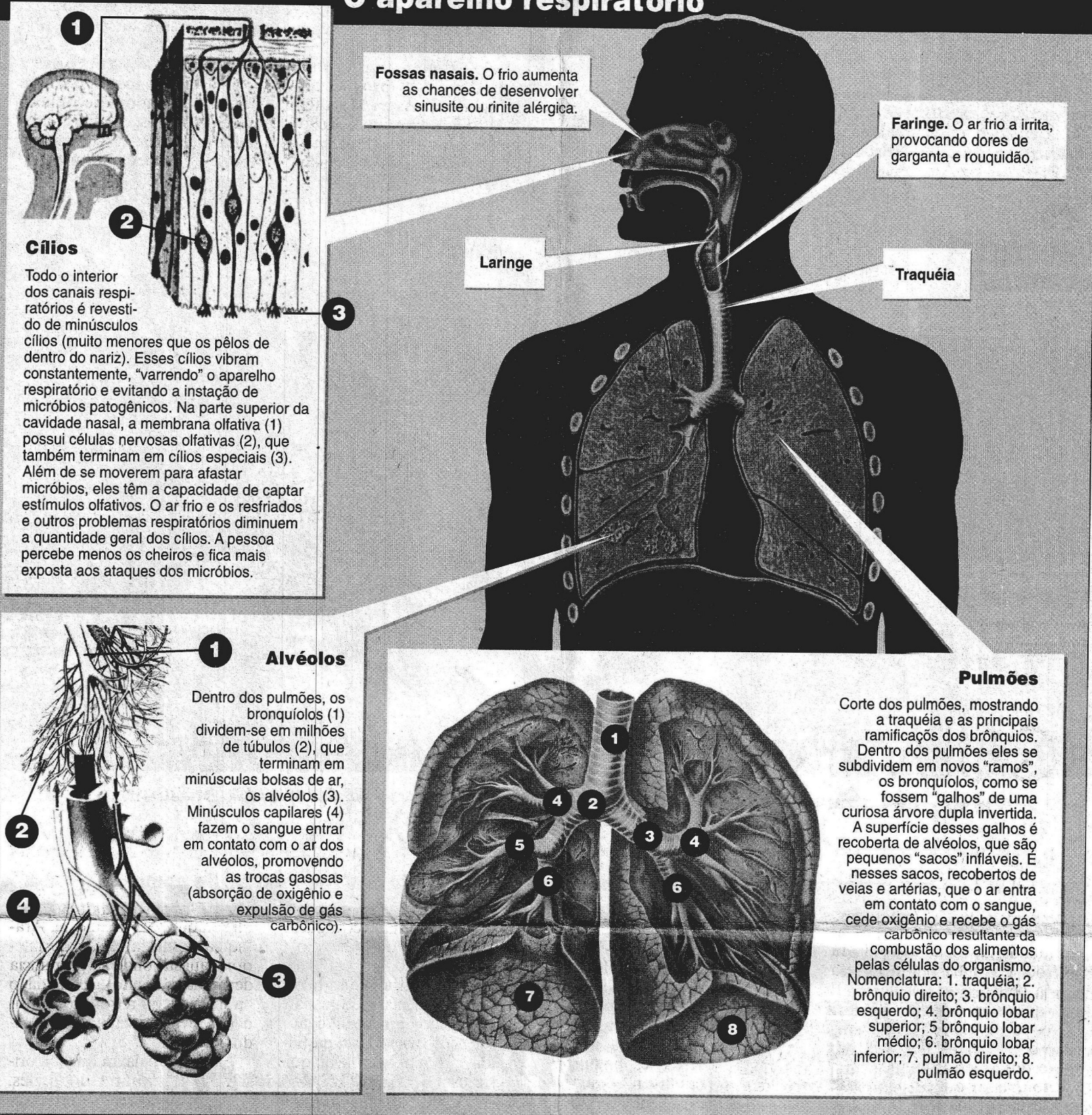
Lopes. De acordo com ele, uma gripe deve sarar em uma semana no máximo. "Senão não é mais gripe e convém procurar um médico."

Pessoas que sofrem de doenças respiratórias crônicas, como asma, bronquite e rinite alérgica, têm mais propensão a contrair os vírus do resfriado e da gripe. Esses indivíduos, assim como os fumantes e alcoólatras, também estão mais sujeitos a distúrbios no aparelho respiratório.

De acordo com Lopes, uma gripe, especialmente em pessoas debilitadas, também pode evoluir para pneumonia, que é uma infecção dos bronquíolos terminais e dos alvéolos pulmonares. "A pneumonia é uma infecção pulmonar, de origem bacteriana, e deve ser tratada com antibióticos", lembra Lopes. Seus sintomas são febre alta, secreção intensa, de cor amarelada, calafrios, tosse intensa, dores no tórax, grande comprometimento do estado geral, cansaço e dores musculares.

Consultor técnico:
Wagner Ibrahim
Pereira, cardiologista do
serviço de cardiopatias
coronárias do Instituto do
Coração.

O aparelho respiratório



OS CUIDADOS QUE A PELE MERECE

Evitar banhos demorados

O frio também traz problemas para a pele. Pessoas de pele seca tendem a sofrer mais os efeitos do clima. Banhos quentes e mais demorados e o uso de muitas camadas de roupa podem provocar uma coceira intensa em pessoas predispostas.

"É o que chamamos de prurido hiemal ou hibernal", diz o dermatologista Maurici Ferreira dos Santos, da Clínica Dermatológica. "Esse problema se intensifica no inverno devido à menor hidratação da pele nesse período."

Outros problemas de pele, de maior gravidade, também podem se acentuar durante o frio. Entre esses, o mais incômodo é a psoríase, uma doença que se caracteriza por lesões avermelhadas, onde a pele descama. É mais freqüente nos cotovelos, joelhos e tornozelos.

As lesões melhoram quando a pessoa toma sol. Como no inverno todo mundo se encapota e esconde mais o corpo, as pessoas que têm psoríase tendem a piorar.

Outro problema que se agrava com o frio é a dermatite seborréica, às vezes confundida com a psoríase. A lesão também é avermelhada e descamativa, mas concentra-se no couro cabeludo.

Contra esses males, a principal recomendação dos especialistas é evitar banhos muito quentes e demorados. Sabonetes e buchas vegetais devem ser utilizados com parcimônia nos dias de inverno. Pessoas de pele seca devem sempre proteger o corpo com cremes hidratantes. Vale ainda ficar atento ao uso exagerado de aquecedores de ar. Esses equipamentos ressecam ainda mais o ar e, como consequência, pioram problemas dermatológicos.

PREVENÇÃO

Agasalhos e boa alimentação evitam resfriados

- Evite o contato direto com o ar frio, especialmente à noite. Proteja-se com agasalhos.
- Evite alimentos excessivamente gelados em dias muito frios. Sorvetes ou sucos gelados podem causar inflamações na garganta.
- Procure não ingerir álcool em excesso. A bebida provoca sono profundo, o que facilita o acúmulo de secreção no pulmão. O álcool também reduz a capacidade imunológica da garganta.
- Em dias muito frios, evite esforços físicos exagerados.
- Se possível, mantenha distância

de lugares aglomerados e sem ventilação. Lembre-se de que crianças e idosos são mais suscetíveis ao contágio.

- Mantenha sempre uma alimentação regular, com a ingestão de muitas frutas, verduras e legumes. Uma alimentação balanceada previne gripes e resfriados e ajuda a enfrentá-los quando eles vêm.
- Se estiver resfriado ou gripado, mantenha-se o máximo possível em repouso.
- Beber bastante líquido ajuda a eliminar as secreções, que se tornam mais fluidas.
- Vacinas só devem ser tomadas sob prescrição médica. Não tome injeções de farmácia, pois elas não têm nenhuma eficácia contra a gripe.
- Aspirinas e antibióticos só devem ser ingeridos após consulta médica.