

Ar-condicionado pode irritar vias respiratórias

Uso abusivo favorece a formação de secreção nasal, numa resposta do corpo à agressão externa

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

O uso abusivo de aparelhos de ar-condicionado no verão favorece o que os especialistas norte-americanos denominaram de dripping. Em português, o termo é conhecido popularmente por “pingamento” ou, no jargão médico, por secreção pós-nasal. Tema de um congresso recentemente realizado na cidade de New Orleans, nos Estados Unidos, a secreção pós-nasal, quando em excesso, é um problema que provoca mais incômodo do que consequências graves, a não ser em pessoas imunologicamente debilitadas.

A secreção se forma como resposta do corpo a uma agressão externa. Quanto maior a agressão, maior quantidade de muco é produzida. O aparelho respiratório é o órgão que mais se expõe ao ambiente. Por isso, está permanentemente tendo de se adaptar às agressões que sofre, afirma o médico Carlos Roberto Ribeiro de Carvalho, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e diretor do Serviço de Pneumologia do Hospital das Clínicas (HC).

“Nós respiramos em média 15 vezes por minuto”, diz Carvalho. “Isso significa que a cada minuto o ar do pulmão é trocado 15 vezes.” Para que isso não se traduza em problemas para o organismo, as defesas têm de ser fortes, explica o médico.

A primeira dessas defesas são as narinas. “São barreiras mecânicas de proteção”, diz Carvalho. As narinas filtram o ar a cada respirada. Meio litro desse ar vai para os pulmões e o restante fica parado nas narinas, traquéia e brônquios.

Trocas gasosas — Nos alvéolos, pequenas estruturas do pulmão, é que, segundo Pedro Luiz Mangabeira Albernaz, otorrinolaringologista e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), ocorrem as trocas gasosas. “O organismo precisa absorver oxigênio da atmosfera e eliminar o gás carbônico que as células produzem”, explica o médico. Quando o aparelho respiratório está em perfeitas condições, essas trocas atingem o máximo de eficiência. Do contrário, causam problemas como o dripping.

O ar que chega aos pulmões deve ter aproximadamente 36 graus Celsius de temperatura. Se ele entra mais frio no organismo, tem de ser aquecido. O aquecimento se dá por meio de maior concentração de sangue nas narinas. Por isso, quando o ar está muito frio as pessoas tendem a ficar com o nariz avermelhado. Da mesma forma, o ar que respiramos deve ser úmido. O nariz também tem a função de umidificar o ar que está seco.

Segundo os médicos, o ar frio e seco inspirado traz prejuízos para o organismo. Quando o ar está nessas condições adversas, o mecanismo de aquecimento e umidificação tem de “trabalhar” dobrado, sobrecarregando as defesas.

Micróbios — Os aparelhos de ar-condicionado se constituem em problema para o aparelho respiratório por dois motivos básicos, de acordo com Carvalho. “O ar-condicionado esfria o ar retirando umidade dele”, diz o especialista. Esse é o primeiro problema.

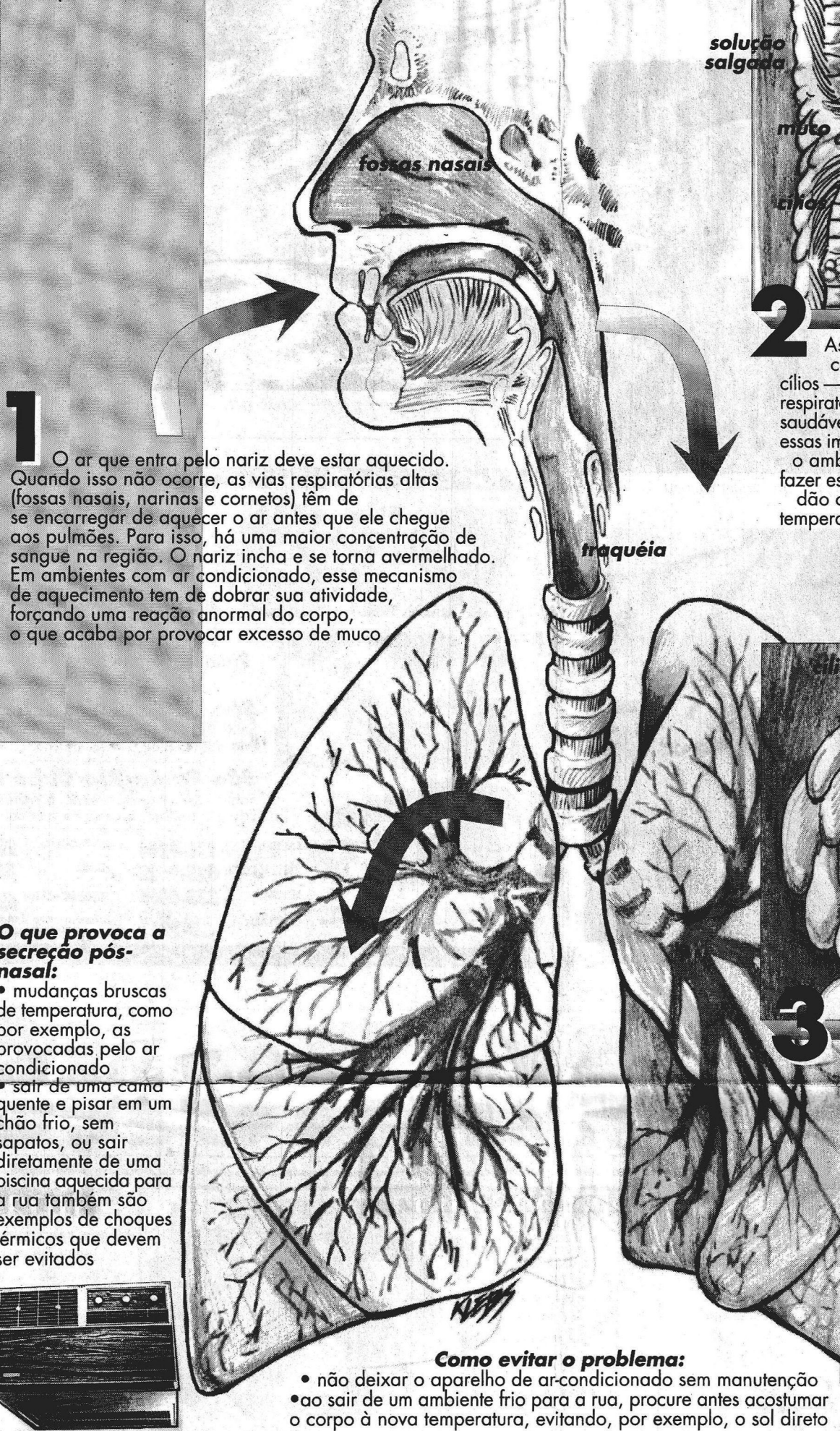
O segundo diz respeito à água que se acumula no aparelho, proveniente do ar. “Nessa água se reproduzem micróbios”, afirma Carvalho. “O próprio aparelho se encarrega de lançar esses microrganismos no ambiente, favorecendo o surgimento de infecções respiratórias.” Em pessoas debilitadas, uma das consequências pode ser a pneumonia.

Além do ar-condicionado, ambientes poluídos também são propícios ao surgimento da secreção pós-nasal. “O aparelho respiratório é revestido por minúsculos cílios — estruturas microscópicas que têm a forma de um espermatozóide e ficam mergulhadas numa camada líquida, sobre a qual está o muco ou secreção”, explica o otorrinolaringologista Albernaz.

Esses cílios, segundo ele, têm

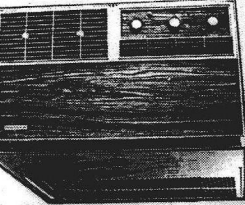
VIAS BLOQUEADAS

Por que o nariz produz secreção em contato com poluentes e ar condicionado:



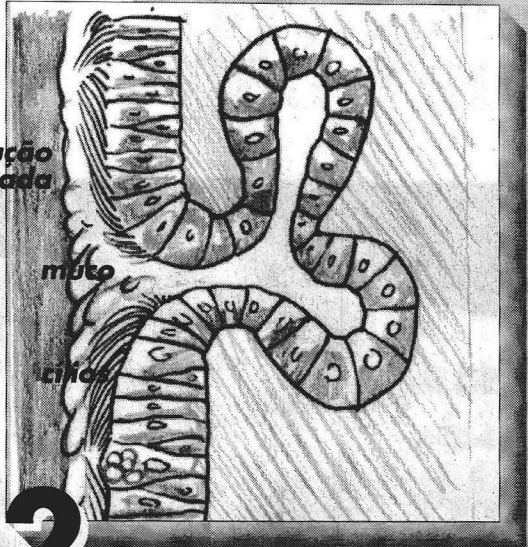
O que provoca a secreção pós-nasal:

- mudanças bruscas de temperatura, como por exemplo, as provocadas pelo ar condicionado
- sair de uma cama quente e pisar em um chão frio, sem sapatos, ou sair diretamente de uma piscina aquecida para a rua também são exemplos de choques térmicos que devem ser evitados



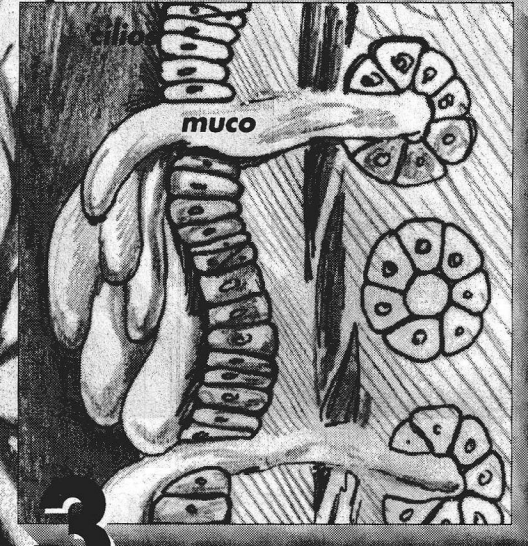
Como evitar o problema:

- não deixar o aparelho de ar-condicionado sem manutenção
- ao sair de um ambiente frio para a rua, procure antes acostumar o corpo à nova temperatura, evitando, por exemplo, o sol direto



2

As impurezas que entram em contato com o organismo são varridas pelos cílios — estruturas microscópicas do aparelho respiratório — para a garganta. Em pessoas saudáveis e em condições ambientais ideais, essas impurezas são insignificantes. Quando o ambiente está poluído, os cílios têm de fazer esforço redobrado e muitas vezes não dão conta de “varrer” os poluentes. Sob temperaturas muito baixas, os cílios tendem a trabalhar mais lentamente



3

Os cílios ficam “mergulhados” em uma camada de água salgada. Sobre essa camada está o muco ou secreção, onde se fixam as impurezas. Quando há excesso de impurezas, o muco se intensifica e é eliminado pelas narinas, provocando o sintoma da coriza. A secreção em excesso também pode escorrer para a garganta, provocando tosse. Pessoas com rinite e sinusite costumam ter maior quantidade de secreção na garganta, por isso apresentam tosse mais intensa. Na garganta, essa secreção recebe o nome de pós-nasal

AR FRIO
E SECO
INSPIRADO
TRAZ
PREJUÍZOS
PARA O
ORGANISMO

os brônquios e traquéia”, explica Carvalho. “O que atinge esses órgãos e não for ar provoca o reflexo da tosse.”

Segundo o médico da Unifesp, para evitar esse efeito, as vias aéreas precisam estar sempre limpas, pois são extremamente sensíveis. Pessoas que sofrem de rinite alérgica ou sinusite estão mais propensas aos efeitos do “pingamento”, pois, em relação aos outros indivíduos, já apresentam maior quantidade de muco.

O consultor da seção de Saúde do “Estado” é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração