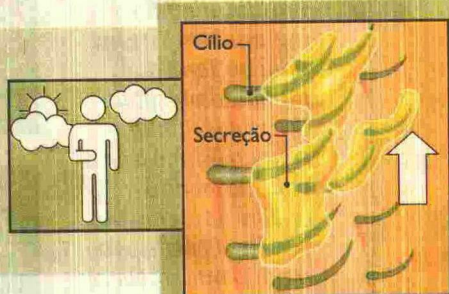


RESPIRE BEM

ESPIRROS, NARIZ CONGESTIONADO, FEBRE E TOSSE SÃO SINTOMAS CONHECIDOS DOS BRASILIENSES NOS MESES DA SECA. E QUE PODEM SER EVITADOS COM MEDIDAS SIMPLES

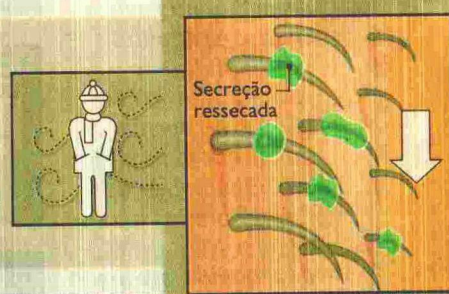
CLIMA ÚMIDO

Em condições normais, as vias aéreas estão bem hidratadas. O nariz possui cílios, que jogam as impurezas do ar para a mucosa que reveste a região, formando o catarro. Os cílios arrastam a secreção para fora, levando junto a sujeira



CLIMA SECO

O ar seco, carregado de partículas de poeira, resseca as vias respiratórias, aumentando a secreção. O catarro avança livremente pelos seios da face, laringe, faringe, esôfago, até chegar aos pulmões, provocando doenças

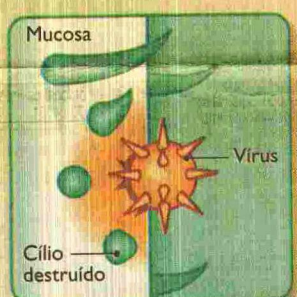


OSVILÕES



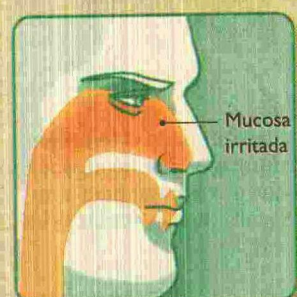
DOENÇAS MAIS COMUNS

GRIFE



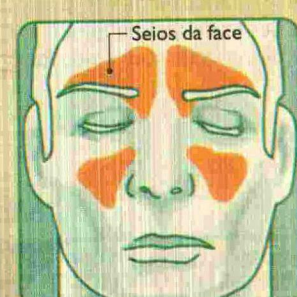
O que é	Sintomas	Prevenção
Infecção viral que atinge as vias respiratórias e ocorre com mais frequência nos meses frios. É provocada por um vírus, o Influenza	Febre, fraqueza, dores musculares, dor de cabeça, de garganta e debilitação do sistema respiratório	Você ainda pode se vacinar e evitar a gripe. O período para que a vacina faça efeito é de 15 dias

RINITE



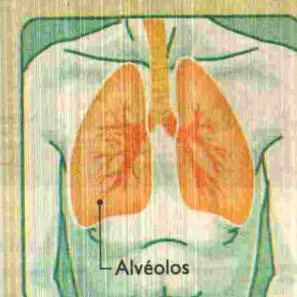
O que é	Sintomas	Prevenção
Alergia respiratória que provoca inflamação no nariz, garganta e seios nasais. A doença pode se manifestar na infância ou apenas na vida adulta	Coceira no nariz, coriza e espirros sucessivos. Nas crises, inchaço das narinas e congestão nasal	Evite contatos com os agentes alérgicos, como perfumes, poeira e pelos de animais. Passe soluções antiácido no chão e nos móveis

SINUSITE



O que é	Sintomas	Prevenção
É precedida por uma irritação no nariz, provocando o acúmulo de secreção e inflamação nos seios da face	Nariz entupido, secreção amarelo-esverdeada, dor na face e, se a causa for vírus ou bactéria, febre	Os alérgicos devem procurar tratamento. Como a gripe pode desencadear uma crise, recomenda-se a vacina

PNEUMONIA

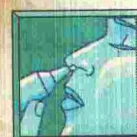


O que é	Sintomas	Prevenção
Inflamação pulmonar provocada por vírus, fungos, bactéria ou reação alérgica	Febre alta, fraqueza e mal-estar, calafrios, tosse forte com muito catarro e dor no ouvido e na garganta	Tome a vacina antigripal todo ano, antes do inverno. O vírus da gripe, o Influenza, pode causar pneumonias

COMO RESPIRAR MELHOR



Tome água como medicação. Ou seja, sinta-se obrigado a beber bastante líquido. Sucos também entram nessa lista



Umedeça o nariz com soro fisiológico. Não use descongestionantes nasais, que irritam as mucosas



Evite ficar exposto ao sol nas horas mais quentes



Evite banhos quentes. Água quente resseca mais ainda a pele



Use toalhas molhadas ou baldes cheios d'água para umidificar o ambiente. Use umidificadores com cautela



Alimente os bebês com leite materno. Ele contém muita água e protege o bebê de infecções



Tenha uma alimentação rica em cereais, verduras e frutas, que ajuda na resistência contra vírus e bactérias oportunistas

Maria Vitória (textos)
Rubens Paiva (infografia)
Da equipe do Correio

Os índices de umidade relativa do ar já estão em torno de 30% à tarde, sinalizando o período de clima seco na cidade. E mais uma vez a cena se repete: milhares de brasilienses, com dificuldades de respiração, coriza, febre, dores de cabeça, entre outros sintomas, lotam os serviços de emergência dos hospitais públicos e privados.

“Entre os meses de maio e setembro, o atendimento de pacientes com problemas respiratórios apresenta crescimento de 20% nos pronto-socorros dos hospitais públicos”, informa o pneumologista Mário Sérgio de Almeida, diretor da Regional de Saúde do Gama. E acrescenta: “As principais vítimas são crianças e idosos, mas os adultos também são afetados por crises de gripe, rinite e rinossinusite.”

É o que acontece com Tânia Carvalho, portadora de três tipos de doenças respiratórias: bronquite asmática, rinite e rinossinusite. “Não estou tendo crises de bronquite, que está sob controle. Mas, com a queda da umidade, os meus olhos já estão irritados, secos, sinto coceiras no nariz. É a rinite atacando”, afirma. Para evitar crises mais graves, com orientação do seu médico, ela já está usando colírio para umedecer os olhos e um spray à base de corticóides para evitar inflamações na mucosa nasal.

Esses não são os únicos cuidados adotados por Tânia, médica anestesista e que passa cerca de dez horas em um centro cirúrgico, “onde o ar condicionado funciona com carga total”. Para impedir novas crises alérgicas nesta época do ano, ela evita lugares fechados, usa sempre roupas de algodão, não come pratos que levam camarão, não permite que outras pessoas fumem perto dela e mantém a sua casa sempre limpa e umedecida com umidificadores.

“Medidas como essas são vitais para prevenir doenças respiratórias na seca, sejam em pessoas propensas a essas males ou não”, afirma o pneumologista Paulo Feitosa, que faz plantões no pronto-socorro de um hospital particular. Segundo ele, o principal meio de prevenção é a vacina antigripal, pois a gripe pode provocar crises de rinite, rinossinusite e até mesmo pneumonia.

A seca, porém, pode ser propícia para evitar surtos de uma grave doença respiratória: a asma. Uma pesquisa ainda em andamento nos hospitais públicos do Distrito Federal mostra uma redução de 30% no atendimento de pessoas com essa enfermidade. “A queda é mais acentuada em setembro, quando a umidade atinge os índices mais baixos”, revela Mário Sérgio. Mas Tânia, que também sofre de bronquite asmática, não faz parte desse universo. “A minha doença é de fundo alérgico e não sinto nenhuma melhora nesta época do ano.”

SERVIÇO

MÁRIO SÉRGIO NUNES
Pneumologista
Tel.: (61) 244-5160

PAULO FEITOSA
Pneumologista
Tel.: (61) 349-3093