

Dor de garganta, coriza, gripe... O inverno chegou

O sistema imunológico deve estar forte para enfrentar a nova estação, marcada principalmente por problemas respiratórios e alergias. Ingestão de líquidos e boa alimentação são duas formas eficazes de prevenção

» ELIAN GUIMARÃES

Belo Horizonte — Ele acaba de chegar, mas o estado de alerta da população já está ligado, diante da série de doenças respiratórias que tendem a se agravar no inverno. É nessa estação do ano que rinites, pneumonias, gripes, bronquites, bronquiolites e uma gama de outras alergias típicas do período mais frio fazem hospitais e postos de saúde ficarem lotados. E os maiores prejudicados são os mais indefesos: as crianças e os idosos.

Má alimentação, sedentarismo e ritmo acelerado são fatores comuns na vida moderna que podem diminuir as defesas do organismo. Com a chegada do inverno e a queda brusca de temperatura, é importante que o sistema imunológico esteja bem preparado para doenças típicas do período. A gripe infecta entre 10 milhões e 18 milhões de pessoas em todo o Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde.

“Uma alimentação saudável e equilibrada, que inclua todos os grupos alimentares em quantidade adequada, é importante para manter o bom funcionamento do sistema imunológico e reduzir o risco de acometimento por doenças infectocontagiosas”, sugere o infectologista do Hospital Albert Einstein, de São Paulo, Artur Timerman.

A principal intervenção preventiva em saúde pública é a vacina, com o objetivo de prevenir surtos e epidemias, uma vez que as doses são substâncias preparadas com uma forma atenuada ou morta de um micro-organismo patogênico, servindo para estimular a resposta imunológica específica.

Segundo Timerman, a vacina prepara o organismo para que, em caso de infecção por esse micro-organismo, o sistema de defesa possa agir de forma mais rápida e efetiva. Assim, a doença não se desenvolve ou, em alguns casos, se dá de forma mais branda.

Para o médico homeopata Gustavo Raad, as condições climáticas favorecem a aglomeração de pessoas e criam um ambiente ideal para a proliferação das doenças respiratórias, principalmente em crianças. Ele recomenda os cuidados com a higiene, resguardando-se de contatos com as pessoas já acometidas por um dos problemas. No caso da gripe, a medicina homeopática usa o medicamento

nosódio, cuja matriz é o vírus do Influenza, recomendado uma vez por semana durante o outono e o inverno, como forma preventiva.

Já para casos das pessoas que desenvolveram uma doença respiratória, o tratamento é individualizado, conforme o sintoma de cada um. “Observa-se o aspecto da secreção, as características da febre, se a pessoa sente vontade de se cobrir ou se descobrir, se sente frio ou muito calor, se tem sede, se está sonolenta ou agitada, entre outros aspectos”, diz Raad. Outras medidas, classificadas pelo homeopata de coadjuvantes, podem ser usadas para amenizar os sintomas, mesmo não sendo o tratamento específico da doença, como a vaporização ou a ingestão de chás.

Raad recomenda o tratamento homeopático também para crianças acometidas de bronquiolite, conhecida por leigos como “a gripe que desceu”. “É um vírus específico de padrão asmático cujo tratamento convencional apresenta poucos resultados e costuma levar à internação de mais de uma semana. É uma doença cíclica. Nesse sentido, a linha homeoterápica apresenta resolubilidade mais efetiva e encurta a ação da crise”, acrescenta.

Na opinião do farmacêutico e vice-presidente do Conselho Regional de Farmácia de Minas Gerais (CRF-MG), Claudiney Ferreira, nesses períodos mais frios, com diminuição da umidade, é

essencial aumentar a hidratação e a eliminação de agentes que acumulam poeira, ácaro e mofo. Deve-se lavar bem travesseiros e a roupa de cama, cortinas e tapetes, além de se livrar de bichos de pelúcia ou qualquer outro objeto que retenha poeira.

Um processo alérgico, segundo o farmacêutico, pode provocar várias patologias, como rinite e faringite. “É preciso afastar o agente alérgico”, ensina. Nos casos que atingem as vias aéreas superiores, como a rinite, recomenda-se a hidratação com soro fisiológico para lavar as narinas e também usar um umidificador de ar.

Asma

O governo federal determinou que três medicamentos para o combate às crises de asma sejam distribuídos gratuitamente pelo programa Farmácia Popular, a exemplo do que já ocorre para casos de hipertensão e diabetes. De acordo com Claudiney Ferreira, não se trata de uma portaria nova. Os medicamentos já estavam disponibilizados no programa, entretanto, o paciente pagava 10% do valor do remédio. A novidade é a gratuidade. São três os medicamentos disponíveis: brometo de ipratrópio, dipropionato de beclometasona e sulfato de salbutamol.

Entretanto, explica o farmacêutico, os três compostos somente são encontrados nas farmácias conveniadas, aquelas do

programa Aqui tem Farmácia Popular. É que o governo federal tem farmácias próprias, conveniadas com as prefeituras. Nessas, só é encontrado o sulfato salbutamol em comprimido e xarope.

Para retirar o remédio, o usuário deve ir à unidade com uma receita médica, CPF e documento com foto. Na incapacidade do paciente acometido de asma se dirigir a um dos locais, outra pessoa pode buscá-la, desde que portador de uma procuração e documento com foto (são considerados incapazes idosos — pessoas com idade superior ou igual 60 anos — e crianças e adolescentes até 18 anos). No caso de crianças, o responsável legal deve levar além dos demais documentos um comprovante de filiação.

Nas farmácias populares oficiais, segundo Claudiney Ferreira, podem ser encontrados também outras categorias de medicamentos no combate ao colesterol, glaucoma e osteoporose, além de anticoncepcionais e fraldas geriátricas. Nesses casos, o paciente arca com 20% do valor do medicamento.

BATALHA NO ORGANISMO

70% das células de defesa do organismo encontram-se no intestino

O tecido epitelial que reveste e protege o intestino, se desenrolado, teria o tamanho de uma quadra de tênis. É a maior área de contato do nosso organismo com o meio externo

O sistema imunológico é um conjunto de moléculas, células e tecidos que tem como função a defesa e a proteção do organismo contra agentes patogênicos, tais como vírus e bactérias

Tão logo os micro-organismos entram em contato com nosso corpo, o sistema imunológico inicia sua batalha, recrutando as células de defesa e produzindo substâncias para impedir que os invasores entrem na corrente sanguínea. Esse processo é chamado de resposta imunológica e tem como objetivo eliminar qualquer substância ou micro-organismo invasor

Para fortalecer o sistema imunológico, é preciso uma alimentação saudável e equilibrada, que inclua todos os grupos alimentares em quantidade adequada

DICAS PARA EVITAR GRIPE

Lavar as mãos várias vezes ao dia

Ingerir 2L de água por dia

Alimentar-se de forma equilibrada, incluindo na dieta alimentos fontes de vitamina C e probióticos, como iogurtes e leites fermentados

Praticar atividade física regularmente

Evitar estresse

Manter rotina de sono saudável

Prevenir-se contra variações bruscas de temperatura

Fonte: Artur Timerman, infectologista do Hospital Albert Einstein

