

Saúde

O período tem um aumento significativo de doenças respiratórias. Entenda a relação entre a baixa umidade e essas condições

POR AILIM CABRAL

Nariz escorrendo, olhos e garganta coçando e espirros que parecem infinitos. Essa é a realidade das manhãs e noites de muitos dos brasilienses durante o período da seca na capital. Quem sofre com alergias respiratórias e inflamações crônicas, como sinusite e rinite, e já enfrenta essas crises eventualmente, muitas vezes, precisa lidar com elas quase diariamente quando a umidade sofre quedas bruscas.

Em Brasília, a partir de maio, algumas vezes já no fim de abril, começa o período da seca, que dura até setembro. No ano passado, a cidade viveu uma estiagem histórica, a maior desde 1963. Em uma contagem ansiosa, registramos 167 dias sem chuva, o que teve efeitos significativos na saúde da população. O sistema respiratório é um dos mais afetados e, enquanto ainda temos algumas chuvas, é importante nos prepararmos para a seca deste ano.

Dados da rede Meu Doutor Novamed, do Grupo Bradesco Seguros, mostram que no outono e no inverno, o número de consultas médicas cresce, em média, 30%, assim como aumentam as interações por doenças respiratórias.

Além do clima mais seco, as temperaturas mais baixas também favorecem o surgimento dessas intercorrências. Mas, ao mesmo tempo, sabemos — e ouvimos sempre dos profissionais de saúde —, que o frio, por si só, não causa doenças, sendo elas fruto de infecções e inflamações.

Então qual a relação entre a seca da capital, o frio e as doenças respiratórias? Conversamos com alguns profissionais e trouxemos as respostas para os brasilienses que mais sofrem nesse período.

Atenção

CLIMA X SAÚDE

■ Larissa Camargo, médica otorrinolaringologista do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, e membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia, explica que a barreira primária de proteção das vias aéreas é a cavidade nasal, que filtra, aquece e umedece o ar que respiramos.

■ Os cílios, pequenas estruturas parecidas com os pelos localizadas tanto nas fossas nasais quanto na traqueia, nos brônquios e na garganta, são muito sensíveis e precisam estar bem hidratados para funcionar corretamente.

■ Durante a seca, o nosso organismo fica um pouco mais vulnerável. Além disso, quando a umidade do ar está baixa, há uma maior concentração de poluentes no ar, incluindo germes, bactérias e vírus.

■ Ou seja, durante os próximos meses, além de o ar estar mais carregado de impurezas e com alta concentração de partículas que podem carregar agentes infecciosos, a barreira de proteção do organismo estará menos eficiente.

■ Esse combo, sobretudo em Brasília, acaba causando um aumento grande nos casos de crises alérgicas e infecções e inflamações das vias aéreas.

■ Além disso, a seca na capital costuma ter temperaturas bem mais baixas durante a noite e a manhã, contrastando com tardes quentes, o que também é um fator de predisposição para problemas respiratórios.

■ Assim como na falta de umidade, os cílios não reagem bem a mudanças bruscas de temperatura. Por isso, durante as manhãs e noites, quando a temperatura externa costuma estar mais baixa que a corporal, as pessoas alérgicas e predispostas sofrem mais com muco excessivo, espirros e outros sintomas semelhantes.

■ Márcio Nakanishi, otorrinolaringologista do Hospital DF Star, da Rede D'Or, afirma que as doenças respiratórias que aparecem nos períodos com baixa umidade do ar são as de origem inflamatória e alérgica.

■ O médico destaca rinite alérgica, sinusite, faringite, laringite, traqueobronquite, asma e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). "Além dessas, é bastante frequente observarmos episódios de sangramento nasal, a epistaxe".

