

## Saúde

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

POR AILIM CABRAL

**N**ariz 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, 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, registraramos 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 preparamos 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 internações 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 infeciosos, 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.

