

à chegada da seca

- A solução para evitar tais enfermidades passa por medidas simples, como aumentar a ingestão de água e lavar bem as mãos.
- Quando estamos bem hidratados, além das mucosas e cílios funcionarem melhor, as células de defesa do organismo têm mais facilidade para chegar às portas de entrada das infecções, como olhos, boca e nariz.

- Fazer lavagens nas narinas ajuda na hidratação da mucosa nasal e na limpeza de impurezas, além de eliminar o excesso de muco.
- O uso de equipamentos que umidificam o ar também pode ajudar, mas é importante estar atento à limpeza adequada, evitando a contaminação por fungos e bactérias. Manter a casa limpa e arejada, evitando o acúmulo de poeira, também é benéfico.
- Existem ainda cuidados profiláticos para quem já sabe que sofre com problemas respiratórios. Entre eles, os médicos destacam a vacinação, principalmente as que protegem contra a gripe e pneumococo.
- Os médicos explicam que existem medicamentos que podem ser usados de forma preventiva por quem tem problemas crônicos, mas ressaltam a importância de nunca se automedicar, sempre buscando orientação médica.



Palavra do especialista

Existem pessoas mais predispostas aos efeitos da seca na saúde respiratória?

Pessoas com histórico de alergias respiratórias, asma ou outras condições pulmonares preexistentes são mais suscetíveis aos efeitos do tempo seco. Além disso, indivíduos que convivem em ambientes aglomerados, como escolas, prisões e hospitais, também estão em maior risco. Sem medidas preventivas adequadas, esses problemas podem se intensificar.

As consequências podem ser mais graves?

Se negligenciadas, as condições respiratórias podem evoluir para complicações mais graves, como infecções secundárias e problemas respiratórios persistentes. As consequências podem ser mais críticas para quem já possui doenças crônicas.

Crianças e idosos estão mais vulneráveis?

Os extremos de idades, como crianças mais novas e os idosos, são mais suscetíveis a adquirirem os quadros inflamatório-infecciosos devido à redução da imunidade e a apresentarem doenças crônicas de base. O sistema imunológico dos pequenos ainda está em desenvolvimento, enquanto, nos idosos, ele tende a ser menos eficiente. Ambos os grupos necessitam de atenção redobrada e medidas preventivas cuidadosamente implementadas.

Adriano D. Lima é médico otorrinolaringologia clínico do Hospital Santa Lúcia, de Brasília