



Respire **MELHOR!**

Sopas, chazinhos e cobertor: são as coisas gostosas que o inverno pode trazer. Mas, para muita gente, o clima frio só causa incômodos, agravando as doenças respiratórias. Saiba como se prevenir e aproveite a estação

Texto MARISA SEI

Com a chegada do frio, as doenças respiratórias se agravam e atrapalham ainda mais as atividades rotineiras. São o principal motivo de procura por auxílio médico e atingem principalmente as crianças. Tosse, espirro, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar são alguns dos sintomas que causam indisposição e dores. Entenda as doenças respiratórias mais comuns e previna-se em qualquer estação do ano.

RINITE

"A rinite é um processo inflamatório da mucosa nasal, muitas vezes crônica, que pode ser alérgica ou sem causa, então chamada idiopática", define o pneumologista Ronaldo Mendes Cavalheiro, do Hospital Santa Virgínia.

A forma mais comum de rinite é a alérgica e, por meio de testes, verificam-se os causadores, que podem ser ácaros, fungos, vírus, bactérias ou poluição. Para descobrir a causa, é preciso procurar um médico, que indicará exames como o de sangue e o teste da picada, no qual a pele reage aos agentes alérgicos.

O problema pode causar dificuldade para dormir, otite (inflamação dos ouvidos) e evoluir para a sinusite. Seus principais sintomas são coriza, coceira no nariz, nos olhos ou no céu da boca, espirros frequentes e obstrução nasal.

Todos os tipos da doença têm tratamento, e o especialista indicará o melhor para cada caso.

A rinite afeta cerca de 26% das crianças brasileiras. É importante procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas, pois o problema afeta a qualidade do sono e pode interferir no aprendizado dos pequenos.

SINUSITE

A doença atinge os seios da face e causa obstrução nasal, febre, cansaço, dores no rosto e sensação de cabeça pesada. "A sinusite é uma infecção da mucosa dos seios paranasais e os agentes mais comumente relacionados são os virais e bacterianos. É mais comum a forma aguda. Em poucos casos, pode se tornar crônica", explica Ronaldo.

O problema também pode ser consequência da rinite ou de resfriados e ocorre quando as cavidades ao redor do nariz e das maçãs do rosto entopem, dificultando a respiração.

O diagnóstico pode ser feito apenas pelo quadro clínico do paciente, porém, em casos mais graves, a tomografia computadorizada é solicitada. O médico indicará o melhor tratamento, que pode ser por meio de anti-inflamatórios, descongestionantes nasais e antialérgicos. Os medicamentos não devem ser utilizados sem prescrição.

Aguda: dura até 4 semanas e desaparece completamente após o tratamento

Crônica: os sintomas persistem por mais de 3 meses e a doença pode aparecer de novo com o tempo

POR QUE PIORA NO FRIO?

O inverno cria o clima perfeito para vírus e bactérias atacarem as pessoas com mais facilidade. Isso porque a baixa temperatura também é acompanhada de tempo seco. Esses fatores ressecam a mucosa que reveste as vias respiratórias, deixando-a vulnerável à entrada dos vírus. No frio, as pessoas também tendem a deixar a casa completamente fechada, facilitando a transmissão de vírus pelo ar. Pior ainda se, no mesmo ambiente, estiver muita gente aglomerada: nesse caso, a proximidade de pessoas doentes com saudáveis facilita o contágio de doenças. A quantidade de poeira no ar aumenta com o tempo seco,

desencadeando rinites alérgicas. E é nesse período que cobertores e blusas grossas são retirados do armário, depois de terem acumulado ácaros e pó. "Para quem tem rinite, a estação fria e a baixa umidade do ar ressecam a mucosa já inflamada, piorando os sintomas e as crises. Por isso, é importante aumentar a ingestão de líquidos ao longo do dia e umedecer a mucosa com soluções salinas estéreis e sem conservantes", recomenda o pneumologista Ronaldo Mendes Cavalheiro. Lave as mãos frequentemente, evite aglomerações e não compartilhe copos e talheres, principalmente com crianças.

SOLUÇÕES CASEIRAS

Chás e xaropes feitos em casa podem amenizar os desconfortos causados por algumas doenças respiratórias, como tosse e pulmão congestionado. Porém, é importante não abandonar o tratamento médico, pois as receitas servem apenas como complemento.

CHÁ EXPECTORANTE

Ingredientes:

- 1/2 litro de água
- 1/2 maçã picada sem sementes
- 1/2 colher (sopa) de folhas frescas de guaco

Modo de preparo

Leve ao fogo a água com a maçã até começar a ferver. Desligue o fogo, acrescente o guaco e deixe abafado por 5 minutos. Coe, adoce com mel a gosto e beba 1 xícara (chá) a cada 8 horas. Atenção: não ultrapasse o consumo de 2 xícaras (150ml cada) de chá de guaco por dia. Evite também consumir por mais de 10 dias seguidos. Pessoas com problemas no fígado ou hemorragias não devem ingerir guaco.

XAROPE CONTRA TOSSE

Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi em cubos sem casca
- 1 xícara (chá) de água
- 5 gotas de própolis
- 2 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo

Em uma tigela, amasse o abacaxi com um garfo e acrescente o restante dos ingredientes. Leve ao fogo até ferver, mexendo sempre. Tome 1 colher (sopa) por dia.

GRUPE E RESFRIADO

Tosse, coriza, espirro, dores no corpo... A maioria das pessoas que apresenta esses sintomas pensa logo em uma doença específica: a gripe. O que talvez elas não saibam é que estão, na verdade, resfriadas. Afinal, gripe e resfriado são doenças diferentes, apesar de apresentarem sintomas semelhantes, como os descritos anteriormente. Enquanto a gripe, em casos graves, pode até matar, o resfriado é mais leve. Entenda as principais diferenças:

Gripe

- ◆ Causada por um tipo específico de vírus, o *Influenza*.
- ◆ Apresenta febre que pode ultrapassar os 38 graus e durar mais de 1 dia.
- ◆ Pode provocar dores de cabeça e no corpo e mal-estar intenso.

Resfriado

- ◆ Pode ser causado por vários tipos de vírus.
- ◆ Quando há febre, geralmente é leve, por volta dos 37 graus.
- ◆ Apresenta sintomas como espirros, congestão nasal, secreção e mal-estar.

Tanto a gripe como o resfriado podem ser transmitidos pelo contato com secreções contaminadas, ou seja, uma pessoa doente pode contagiar outras saudáveis através da tosse e do espirro. Por isso, é fundamental lavar as mãos com frequência, principalmente após tossir ou espirrar. As medidas de prevenção nos tempos de frio são as mesmas para doenças como *rinite* e *sinusite*: manter o ambiente arejado, evitar contato com pessoas doentes e beber bastante líquido.

Repouso, boa alimentação e hidratação são a base do tratamento para as duas doenças. O médico poderá indicar remédios que amenizem os sintomas, como dores e tosse, mas é o próprio corpo que vai se encarregar de combater os micro-organismos prejudiciais.

BRONQUITE

A doença é caracterizada por uma inflamação nos brônquios (parte do corpo que leva o ar aos pulmões) e pode ser causada por vírus, bactérias ou resultado de reações alérgicas a pó, ácaros, fumaça de cigarro e poluição. *Tosse, falta de ar, dores e chiado no peito* são os principais sintomas.

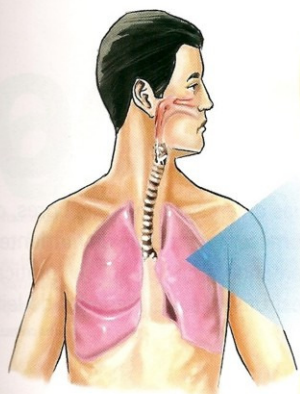
O tratamento depende da causa, por isso,

DIFERENÇAS ENTRE RINITE E SINUSITE

A *rinite* atinge as mucosas nasais e das cavidades do crânio. Causa espirros, coriza, coceira no nariz, céu da boca ou nos olhos e congestão nasal.

A *sinusite* é a inflamação dos seios da face, ou seja, das cavidades ósseas ao redor do nariz, olhos e maçãs do rosto. A secreção nessa região fica impedida de sair, causando pressão e dores no rosto, congestão nasal, cansaço e até mesmo dores nos dentes.



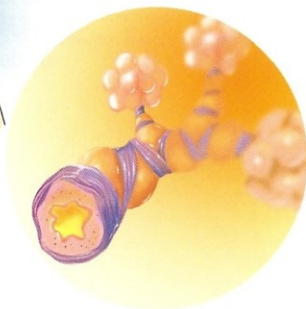


ENTENDA A BRONQUITE

O que acontece com o seu corpo quando a doença ataca



PULMÃO SAUDÁVEL
Os brônquios estão desobstruídos



PULMÃO COM BRONQUITE
Os brônquios inflamam e entopem, dificultando a respiração

quando surge uma crise de bronquite, é importante procurar um médico, que poderá indicar anti-inflamatórios, antialérgicos ou broncodilatadores, que facilitam a respiração. Quem fuma precisa largar o cigarro, pois suas substâncias tóxicas agravam os sintomas.

DEIXANDO O AR MAIS SAUDÁVEL

Medidas simples podem ser tomadas para deixar o ambiente livre de agentes alérgicos, principalmente em casa, evitando piorar os sintomas da rinite e sinusite. Seguindo as dicas, é possível evitar crises das doenças, inclusive de bronquite.

- ✓ Mantenha a casa bem arejada, deixando o sol entrar no ambiente. Mesmo em tempos frios, é recomendável abrir as janelas.
- ✓ Passe regularmente um pano úmido sobre os móveis e o chão.
- ✓ Evite usar roupas e cobertores de lã. Opte por edredons sintéticos, que devem ser lavados toda semana. No verão, podem ser guardados em sacos plásticos, dentro do armário.
- ✓ Fique longe de cheiros irritantes, como fumaça de cigarro, inseticidas e tintas.

✓ Capas antialérgicas podem ser postas em colchões e travesseiros, por baixo de lençóis e fronhas.

✓ Troque lençóis, fronhas e capas de almofadas semanalmente.

✓ Evite ter em casa carpetes, cortinas grossas e tapetes felpudos, pois acumulam muito pó e ácaros facilmente.

✓ Se permanecer em locais com ar-condicionado, beba bastante líquido.

ALIMENTE-SE BEM!

Durante o inverno, muita gente muda o cardápio, deixando de lado os alimentos que têm a cara do verão, como frutas, sucos, legumes e verduras frescas, e enchem o prato com comidas gordurosas e quentinhas.

Mesmo com o corpo pedindo alimentos calóricos, é fundamental acrescentar vegetais ao cardápio do inverno. Pode ser cenoura, brócolis e salsão na sopa, limão no chá, vale refogar as verduras: o importante é não descartá-los das refeições, pois frutas, verduras e legumes fornecem os nutrientes necessários para o corpo se defender do ataque de vírus e bactérias. ■

QUE BICHO É ESSE?

Os ácaros são aracnídeos invisíveis a olho nu, podendo ser vistos apenas com o auxílio de microscópios. Vivem em diferentes ambientes e são de diversas espécies. Os ácaros domésticos alimentam-se de células mortas da pele humana e, por isso, acumulam-se em colchões, sofás e almofadas. Basta um pouco de calor e umidade para os bichinhos se reproduzirem – uma cama pode conter, em média, 1,5 milhão de ácaros, por isso a necessidade de manter a casa sempre bem ventilada.

As doenças respiratórias são as principais consequências da alergia ao ácaro, mas pessoas sensíveis também podem ter problemas na pele. Para evitar a infestação desses organismos minúsculos, mantenha a casa limpa com um aspirador de pó, evite o uso de tapetes e coloque nos colchões capas antialérgicas, que evitam a passagem dos ácaros para o colchão.

Consultoria: Ronaldo Mendes Cavallheiro, pneumologista do Hospital Santa Virgínia de São Paulo.