

Proteção e prevenção fazem a diferença contra ar seco e fumaça de queimadas

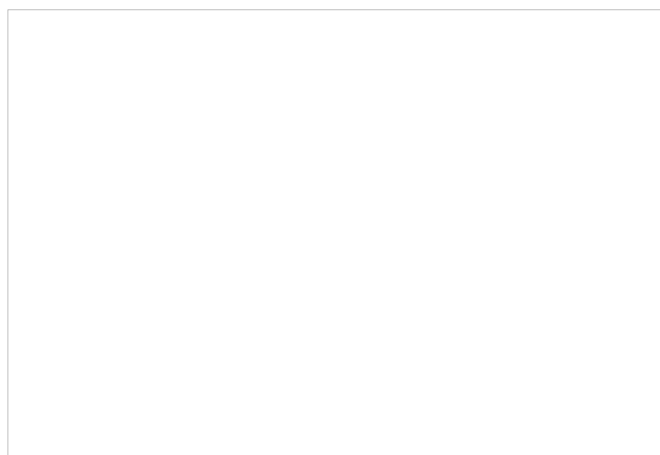
Qui 20 julho

Somando-se a uma série de ações do [Governo de Minas](#) durante a temporada de seca, a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) recomenda à população manter alguns cuidados básicos nas próximas semanas.

Com o período crítico do inverno, são comuns as ocorrências de doenças e complicações respiratórias, principalmente entre aquelas pessoas que vivem em regiões de maior incidência de queimadas ou com registros de baixos níveis de umidade relativa do ar.

Período sazonal

Para prevenir casos mais graves, no caso das doenças respiratórias, a chamada “etiqueta da gripe” é indispensável. Ela incentiva a manutenção de hábitos de higiene frequentes, como lavar bem as mãos, evitar grandes aglomerações nos locais em que não haja boa circulação de ar e, caso apresente sintomas gripais, usar máscaras de proteção, com cobertura sobre o nariz e a boca.



Henrique Chendes

Também é importante adquirir o hábito de utilizar a parte interna do braço para tossir ou espirrar, evitando a contaminação de pessoas próximas.

“Cuidados para prevenção de doenças respiratórias devem ser reforçados no inverno porque esta estação do ano é considerada o período sazonal para esses agravos. Isso significa que o clima e os hábitos da população no inverno facilitam a circulação desses

vírus, aumentando o número de ocorrências de doenças”, explica Mylena Núbia Santos, referência técnica em Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) da SES-MG.

A vacinação continua sendo a melhor forma de se prevenir das complicações relacionadas à covid-19 e à influenza. Nesse sentido, a SES-MG prorrogou a Campanha de Vacinação contra Influenza (gripe) até 31/7 para a população com mais de 6 meses de idade, conforme recomendação do Ministério da Saúde.

Fumaça e ar seco

Complicações respiratórias como consequência do tempo seco e de queimadas também podem oferecer riscos à saúde.

“A inalação dos poluentes das queimadas pode afetar desde as vias aéreas superiores, trazendo irritações no nariz e na garganta, como também afetar os próprios pulmões, desencadeando ‘chieiras’, bronquite e asma”, explica o médico Rodrigo Andrade, otorrinolaringologista do [Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais \(Ipsemg\)](#).

“Em um momento em que o bairro, a localidade esteja com um nível de poluição maior, o uso de máscara cirúrgica pode trazer algum nível de proteção. É importante evitar ao máximo o contato próximo a áreas de queimadas”, orienta o especialista.

Em relação ao ar seco, o médico diz que a condição por si só já provoca irritações no organismo.

“Ele propicia uma maior dispersão da poeira, da poluição, das partículas que, em contato com a mucosa nasal, podem desencadear irritações ou reações alérgicas. Com esse quadro, nesta época do ano são mais comuns crises recorrentes de rinites, de asma em quem já tem predisposição, como também as infecções virais”, observa.

Dicas e orientações

Beber água, fazer a lavagem das narinas com delicadeza e melhorar a umidade nos ambientes, seja com umidificador de ar ou uma bacia com água, estão entre algumas das dicas de Rodrigo Andrade para preservar a saúde nessas condições.

“Temos que cuidar da hidratação, das mucosas respiratórias, nos proteger e criar bons hábitos de vida, de alimentação, de atividade física. Ou seja, propiciar que o organismo esteja nas melhores condições para enfrentar não só a baixa umidade, como os patógenos com os quais acabamos tendo contato todos os dias”, conclui.