

▶ BEM-ESTAR

25

DICAS PARA ENCARAR O FRIO

Karine Wenzel
Especial

A uma semana do começo do inverno, os gaúchos se dividem em dois grupos: aqueles que comemoram a chegada da estação e os que lamentam os três meses de temperaturas baixas, ainda mais acentuadas na Região Sul.

Independentemente do lado em que você está, a mudança impacta nossa saúde e nosso comportamento. Entre os meses de junho e setembro, a vontade de comer aumenta, por exemplo. Dependendo dos exageros, nem o maior gasto calórico para manter o corpo aquecido nessa época consegue evitar o ganho de peso. O frio também agride as vias aéreas, abrindo espaço às doenças respiratórias – intensificadas por preferirmos ambientes fechados –, e resseca a pele. Além disso, haja disposição para sair de casa – ainda mais com uma chuvinha – ou para levantar da cama e fazer exercícios físicos.

Não desanime. Com alguns cuidados básicos, é possível manter a rotina e de forma saudável. É hora de tirar aquele agasalho do armário e começar o Projeto Inverno 2019.



1 CUIDE DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

Para a doceira Florinda Oliveira da Silva, 81 anos, o inverno começa sempre com antecedência. Em maio, ela já sente os sintomas da estação vindoura: dificuldade para respirar, tosse e secreção nasal. Por conta de um enfisema pulmonar detectado há duas décadas, toma pelo menos três remédios de uso contínuo. Fumante há 70 anos, Florinda diz que no inverno os sintomas se agravam. Por isso, nesta época evita sair nas primeiras horas da manhã ou depois das 17h, para driblar as temperaturas mais baixas.

– Dói o peito, a garganta, tem tosse que mal consigo respirar, de asfixiar mesmo. Aí, nem durmo direito à noite. Fico na base do remédio, de antibiótico – conta a moradora de Porto Alegre.

Quem tem doenças respiratórias crônicas costuma sentir a piora dos sintomas no inverno e rapidamente aponta o culpado: o frio. Mas ele não é o único vilão. O chefe do serviço de Pneumologia da Santa Casa e presidente da Sociedade Gaúcha de Pneumologia, Adalberto Rubin, explica que as temperaturas baixas e a umidade prejudicam o sistema respiratório. O problema está principalmente no choque térmico, quando a pessoa sai do banho quente e tem contato com o ar frio, por exemplo.

– A mudança brusca de temperatura faz com que os sistemas de defesa das vias

respiratórias fiquem comprometidos. É muito ruim, porque o organismo não tem condições de se adaptar, ele não está preparado, e fica muito mais fácil para adquirir uma infecção respiratória, um quadro gripal ou de pneumonia bacteriana – diz o pneumologista Paulo José Zimmermann Teixeira, professor da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Para piorar o cenário, no inverno as pessoas ficam mais em ambientes fechados. Como o tempo está mais frio e úmido, forma-se um prato cheio para os vírus, germes e bactérias se proliferarem. Essa combinação agrava doenças como asma, bronquite e enfisema, além de aumentar crises respiratórias e casos de gripe, pneumonia e sinusite.

Para prevenir, valem aquelas dicas tradicionais das mães, que mandam se agasalhar e cobrir principalmente as extremidades, como pés, mãos e cabeça. O corpo, para não perder tanto calor, diminui a circulação nessas áreas – é por onde o frio aporta no organismo. Entra na lista de orientações não sair com o cabelo molhado e, sempre que possível, abrir janelas para arejar os ambientes. Crianças e idosos, por terem sistema imunológico mais frágil, exigem ainda mais atenção. Esses grupos, nos dias mais frios, devem evitar sair de casa muito cedo pela manhã ou à noite.

LEMBRE-SE DE...

2 Tomar vacina contra a gripe, principalmente se fizer parte do grupo prioritário. Não sair de casa se tiver com os sintomas da doença e evitar ter contato com pessoas gripadas. Quem tiver doenças respiratórias crônicas deve fazer tratamentos preventivos indicados pelo médico.

3 Sempre estar bem agasalhado e não sair com o cabelo molhado. Proteger principalmente as extremidades, com luvas, gorros e meias quentes. Isso evita doenças respiratórias e a sensação de desconforto.

4 Sempre que possível, arejar os ambientes para evitar proliferação de germes, vírus e bactérias. Como em todas as épocas do ano, também é fundamental manter sono em dia e alimentação equilibrada para estar com o organismo forte para combater o frio.

5 Cuidado com as mudanças bruscas de temperatura. Evite sair de ambientes quentes para frios sem uma adaptação gradativa.

Fontes: médicos pneumologistas Adalberto Rubin e Paulo José Zimmermann Teixeira

6 PROTEJA SUA PELE

O frio também aparece estampado na pele das pessoas. Ressecamento, coceiras e dermatites são os sintomas que mais despontam na estação, diz o médico dermatologista André Costa Beber, secretário geral da Sociedade Brasileira de

Dermatologia – Regional RS:

– A circulação sanguínea também tem a função de controlar a temperatura do corpo. Assim, no verão a circulação de sangue na pele aumenta, para liberar o calor do corpo. Essa circulação maior faz com que a pele trabalhe melhor. No inverno não podemos perder calor, então diminui muito a circulação de sangue na pele, isso faz com que a renovação e a produção de sebo diminua nesta época.

Como as pessoas têm menos contato com o sol – quando têm, estão cobertas de roupas, o que diminui a absorção –, as unhas e cabelo crescem mais devagar e a pele se renova menos nestes meses.

O pouco de proteção que a pele produz

vai, literalmente, pelo ralo nos banhos mais quentes e demorados. Quando a pessoa entra em ambientes aquecidos, também piora o ressecamento, pela falta de umidade desses espaços.

Uma doença que costuma aparecer bastante é a dermatite atópica, que, segundo Beber, atinge principalmente crianças. Também chamada de alergia ao frio, costuma causar vermelhidão na região das bochechas e ao redor dos olhos e muita coceira. Nesses casos, um médico deve ser consultado.

Mas a prevenção da doença é a que serve para todos os problemas de pele que costumam surgir nesta época: reforço da hidratação. Então, dê adeus aos banhos demorados e muito quentes – o ideal é água morna ou fresca, já que a água gelada também agride a pele – e abuse de sabonetes hidratantes e cremes.

FIQUE ATENTO

7 O mais importante é manter a pele hidratada, então opte por sabonetes hidratantes – evite os de glicerina.

8 Óleos de banho fazem bem à pele, mas não substituem o creme hidratante, que deve ser aplicado pelo menos diariamente, após o banho. Para os que sofrem de dermatite atópica, a recomendação é hidratar sempre que a pele estiver seca.

9 Para os lábios, vale usar lubrificantes labiais e cremes específicos. A manteiga de cacau, no entanto, tem um efeito transitório. Lamber os lábios também não resolve o problema de ressecamento, ao contrário, a saliva acaba irritando ainda mais.

10 Optar por banhos de água morna e rápidos, preservando a proteção natural da pele. Água gelada também pode agredi-la.

Fonte: Médico dermatologista André Costa Beber

