

DOENÇAS DE INVERNO

Higiene é essencial na prevenção

JÚLIO CORDEIRO, BD

O contágio por qualquer vírus gripal, como o H1N1, ocorre quando mantemos contato muito próximo com uma pessoa doente. O vírus é transmitido durante o espirro ou a tosse, e o contágio é facilitado em aglomerações de pessoas.

Quando o contato com o vírus da gripe ocorre, nosso sistema imunológico imediatamente envia anticorpos para bloquear a entrada do vírus no organismo. O problema, no caso da gripe A, é que o corpo ainda não identifica o vírus, que surgiu no ano passado no Brasil. Por isso, não tem anticorpos eficientes para barrá-lo.

Sem condições de combater o vírus, o sistema imunológico envia um sinal ao organismo de que há algo errado. Substâncias inflamatórias são liberadas, e uma das respostas é a febre. O corpo eleva a temperatura para tentar matar o vírus que se multiplica no organismo. Se a pessoa é saudável, a reação do organismo é mais eficiente, e os sintomas, mais amenos.

Se uma pessoa já sofre de outras doenças, a reação dos anticorpos se torna mais complicada e a gripe pode evoluir para pneumonia.

Apesar de ser transmitido pelo ar, um vírus gripal sem uma célula não é nada. O vírus precisa de um organismo para se multiplicar. Se não ocorre esse contato, ele morre. Mas, uma vez que o vírus fica depositado em um móvel ou objeto, ele pode resistir entre duas e oito horas. Isso justifica a importância de lavar constantemente as mãos e higienizar os ambientes com álcool.

Gripes e resfriados começam com sensação de cansaço, indisposição geral, dores musculares, sensação de cabeça pesada, febre, corrimento nasal e dor de garganta. As gripes costumam vir acompanhadas ainda de febre e mal-estar intenso. Por outro lado, uma pessoa com resfriado apresenta coriza, espirros, tosse, garganta inflamada e febre baixa.

Cuidado com os pequenos

Outono e inverno são períodos críticos para quem tem filhos pequenos. Nessa época, os casos de doenças respiratórias aumentam, e os cuidados com os pequenos devem ser redobrados. Entre ondas de frio, altos índices de umidade e maior contato com pessoas contaminadas, as crianças tornam-se vulneráveis. A pediatra Mágueda Gottert Cardoso afirma que algumas medidas podem ser tomadas, e a higienização adequada das mãos de adultos e crianças é uma das mais importantes.

– É comprovado que as mãos carregam vírus. Quem entrar em contato com crianças pequenas tem a obrigação de lavar as mãos. Um resfriado que para nós, adultos, pode ser leve, para um bebê pode se tornar mais grave – explica a médica.

Apesar de alguns tipos de vírus permanecerem por até 48 horas em superfícies lisas, como mesas e maçanetas, o contato com pessoas contaminadas ainda está entre os principais fatores de risco para as crianças. Com a saúde frágil e o sistema imunológico em desenvolvimento, bebês de até um ano são vítimas em potencial das doenças mais comuns das estações frias.

A relações públicas Cátia Osório acompanhou com atenção o quadro de bronquiolite diagnosticado no filho João Guilherme, oito meses. Com a experiência, decidiu aumentar os cuidados com o bebê.

– O João Guilherme é calorento. Então, nos primeiros dias de frio, acabei sendo meio relapsa. Quando somos mães, nos preocupamos muito e, no começo, não sabemos até que ponto estamos sendo exageradas – afirma Cátia.

Às vezes, pode ser difícil saber dosar as precauções, principalmente quando elas envolvem mudanças nos hábitos de amigos e familiares que convivem com a criança. Segundo Mágueda, o correto é pedir, gentilmente, que as visitas façam sua parte e colaborem com a saúde do bebê.

No cuidado diário com os pequenos, os pais devem manter certas precauções, mas sem exageros. É importante evitar choques térmicos, programando o banho do bebê para um momento em que não será mais necessário sair de casa, por exemplo. Sair com o cabelo molhado no frio, nem pensar. As crianças precisam ser bem agasalhadas e protegidas do vento, principal inimigo quando o assunto é saúde. Para isso, sugere-se o uso de mantas e toucas de lã, cobrindo nariz, boca e ouvidos. Boa higiene também é fundamental em relação aos objetos do bebê. Mameadeira bem lavada e lenços descartáveis são aliados para evitar as doenças indesejadas.

– As mães devem ficar longe dos paninhos. O melhor é usar material descartável, até mesmo um papel higiênico macio, para limpar o nariz do bebê. Paninho é como a mão: acaba carregando as bactérias até a criança – explica a pediatra.



Lavar as mãos corretamente e com frequência é um conselho que vale para crianças e adultos

COMO EVITAR

- Evite locais com aglomeração de pessoas.
- Evite o contato direto com pessoas doentes.
- Lave sempre as mãos. Essa é uma das maneiras mais simples de evitar doenças infecciosas, entre elas gripes e resfriados. Germes causadores de doenças se espalham para as mãos ao assoar o nariz e tossir. Mãos não lavadas são via de transmissão ou de contágio pelo vírus.
- Não se automedique.
- Agasalhe-se no frio.

- Alimente-se bem. Todos os dias, consuma pelo menos cinco porções de frutas e outros vegetais e ingira pelo menos de oito copos de água. Ela deixa os cílios pulmonares mais fortes e amolece o muco, facilitando o trabalho desses cílios.
- Evite tomar muito leite quando estiver resfriado, pois ele produz muito muco, dificultando a cura.
- Se estiver com gripe, o repouso é fundamental para uma recuperação mais rápida.