

Previna-se contra doenças que chegam com o frio

Cerca de 16 milhões de pessoas sofrem só de pensar na chegada do inverno. São as vítimas de problemas respiratórios, como a asma, a rinite alérgica e a bronquite, que ficam mais suscetíveis às crises durante a estação mais fria do ano. Época em que aumenta consideravelmente a procura pelos serviços de emergência dos hospitais, pois muitos ataques deixam a vítima, em geral crianças (aproximadamente 60% dos casos), em estado crítico. "Por volta de 35% da população mundial têm algum tipo de alergia", destaca Fábio Morato Castro, médico do Serviço de Alergia e Imunologia do Hospital das Clínicas (HC) de São Paulo.

Segundo ele, a asma é provocada por diversos fatores. "Podemos destacar o frio, mudanças bruscas de temperaturas, a elevação do número de infecções respiratórias, gripes, resfriados e o aumento da poluição do ar devido ao processo de inversão térmica", considera.

"No inverno as pessoas costumam tirar cobertores e casacos do armário para o uso. Esse material fica guardado o ano inteiro formando ácaros". Castro destaca dois grupos de fatores como principais causadores da asma.

Específicos alérgicos: neste item, os fatores mais importantes são os ácaros (invisíveis a olho nu), animais domésticos (como o cão e o gato), fungos, mofo, restos de insetos e, em algumas regiões do Sul do País, o pólen das flores.

Inespecíficos: fumaça de cigarro, agentes químicos da poluição do ar, alguns medicamentos, como a aspirina; exercícios físicos e infecções respiratórias.

Também deve-se considerar o fator hereditário. "Algumas estatísticas indicam que quando um dos pais é alérgico, a chance do filho desenvolver o problema é de cerca de 35%. Quando ambos os pais são alérgicos, esta probabilidade aumenta para algo em torno de 50% a 70%", explica.

O alergista acrescenta que na primeira infância os fatores alérgicos não apresentam um peso tão forte nas crises. "Isso só passa a ter maior importância a partir dos cinco anos de idade. Antes disso, os ataques estão mais relacionados com infecções respiratórias ou algum tipo de alergia

alimentar, que pode ser até ao leite", exemplifica. O ideal, completa, é que aos primeiros sintomas se procure imediatamente um médico. "Uma simples tosse já pode ser a asma dando os primeiros sinais, ou não. Portanto, uma visita ao médico para a realização do diagnóstico não deve ser adiada", frisa.

SINTOMAS
Rinite - Espirros seguidos, coriza clara, coceira no nariz, prurido e obstrução nasal.
Asma - Tosse, chiado no peito, falta de ar e opressão torácica.
LIMPEZA É O PONTO BÁSICO DA PREVENÇÃO

O ácaro, considera Castro, necessita de algumas condições ambientais para sobreviver, como temperatura e umidade. "Ele se alimenta de substâncias orgânicas, como restos de insetos, de alimento e de peles de animais e do ser humano", afirma. Por isso, os quartos devem ser bem arejados e o sol entrar nestes cômodos. Se recomenda, ainda, a utilização de capas protetoras para travesseiros e colchões. "Mas nada disso basta se o ambiente não for muito limpo. "O carpete deve ser higienizado com acaricidas e fungicidas. Também é aconselhável o uso de aspiradores com filtros especiais para a retirada de ácaros, adianta.

Os fungos são combatidos com desumidificadores do ar, aparelhos que impedem o seu crescimento, com a retirada de plantas e perfumes do interior do quarto, e fica proibida a permanência de animais domésticos no local. "Não sou contra medidas radicais, como tirar carpetes. A pessoa não tem alergia ao carpete, mas sim ao acúmulo de ácaros nele. Então o essencial é a higiene de toda a casa", assegura. Castro comenta que o homem passa entre 92% e 98% de sua vida dentro de ambientes fechados, seja em casa, no trabalho ou no carro.

"Desta forma, é preciso estar atento à condições que estes locais apresentam para o organismo", verifica.

O sofrimento com problemas respiratórios deve ser considerado, mas o alergista salienta que as crianças não devem ser privadas de uma vida normal. "Não se pode segregar uma criança, isso é ruim para o emocional dela. Tem mãe que fala que o filho não pode rir porque tem crise, isso é muito errado. O filho

acaba sendo criado dentro de uma redoma.

INFECÇÕES VIRAIS

De acordo com Carlos Roberto de Carvalho, supervisor de enfermagem e UTI de Pneumologia do HC, as infecções respiratórias geralmente começam com uma virose, rinite ou faringite. "As infecções virais são responsáveis pela queda da resistência da pessoa. As bactérias que existem no ar aproveitam esta fragilidade do organismo e entram no corpo", esclarece. Se o foco da infecção for no nariz, ela resulta numa sinusite. "Na traquéia, vai provocar uma traqueíte; nos brônquios, bronquite e nos alvéolos, pneumonia". Crianças pequenas, cujo sistema imunológico ainda não amadureceu, e os idosos são os mais vulneráveis. "O mesmo acontece com os indivíduos com diabetes, outras infecções crônicas e insuficiência cardíaca", salienta.

Uma forma de prevenção é evitar manter um contato muito próximo com pessoas gripadas ou resfriadas. "O ideal são ambientes mais ventilados e ficar longe de fumaça de cigarro e áreas muito poluídas". O pneumologista nota que hoje a medicina dispõe de vacinas eficientes contra a pneumonia e a gripe. "Essas vacinas devem ser tomadas entre fevereiro e março, ou seja até o começo do outono. Porque quando o inverno chegar, o nível de proteção do organismo será bem melhor".

As vacinas contra a gripe devem ser renovadas a cada ano e contra a pneumonia, mais ou menos, de cinco em cinco anos. Muita gente ouviu falar no Zagallo e no Zico o mês passado, mas ao contrário do que se imagina, estes foram os nomes populares dados ao vírus "Influenza". Outros vírus vão surgir ainda durante o inverno. É por isso que as vacinas devem ser renovadas, já que para cada tipo de vírus há uma droga específica", confirma.

Carvalho também chama a atenção para o fato de que só se deve tomar antibióticos para combater uma gripe depois de cinco dias que os primeiros sintomas foram manifestados. "Este é o tempo ideal para que o organismo comece a produzir anticorpos para eliminar o vírus. Se depois deste prazo a sintomatologia persistir é sinal que a infecção se complicou". Neste estágio o melhor a fazer é procurar um médico.

Moda

Calcinhas e sutiãs: Saiba como escolher

Fabiane Bernardi, da Agência Estado

Quem nunca vestiu um sutiã com elástico apertado ou com aquela alça que insiste em despencar a toda hora? Ou então uma calcinha que marca sob a roupa ou salienta a "barriguinha". Para evitar todos esses constrangimentos é preciso observar alguns detalhes da modelagem das roupas íntimas a fim de valorizar suas formas e roupas sem abrir mão do conforto.

A grande queixa das mulheres é encontrar um modelo que vista bem por inteiro, sem ficar sobrando na frente ou apertando nas costas, e que seja bonito esteticamente. Nem sempre as confecções prevêm, por exemplo, um modelo para quem tem as costas largas e seios pequenos. Na Europa e nos Estados estas diferenças anatômicas são respeitadas, mas no Brasil isso nem sempre acontece. Por isso algumas dicas devem ser anotadas para garantir uma compra com sucesso.

Para quem tem seios pequenos, a numeração oscila entre 38 e 40, e os modelos não precisam de recursos de sustentação e podem ter alças finas. Já as mulheres com seios médios (nº 42), sutiãs com recortes sob o busto são os mais indicados. Os elásticos devem ser resistentes e de largura média.

Já quem tem seios grandes deve optar pelos modelos com numeração acima do 44. É fundamental que eles garantam sustentação e, de preferência, tenham reforço sob o busto. Alças largas e elásticos resistentes também são detalhes importantes.

As mulheres que apresentam seios caídos devem escolher os modelos com sustentação reforçada e distribuída entre as alças, bojo e laterais. Esses modelos também são válidos para seios separados.

Para quem quer ficar com tudo no lugar, a saída é optar pelo body, um

ótimo recurso para disfarçar as gordurinhas da barriguinha, do estômago, das costas... Recortes estratégicos e aros garantem a sustentação dos seios. Fabricados com tecidos elásticos, os bodys modelam a silhueta, substituindo as cintas, que apertavam o corpo sem piedade. Os detalhes em renda garantem a beleza e o conforto das peças.

As Calcinhas

O pior destino de uma calcinha é que ela apareça marcando sob a roupa. Não há nada mais deselegante do que vestir uma calça ou saia justa, revelando aquele indiscreto elástico ou renda da calcinha.

A escolha dos modelos podem ajudá-la a ressaltar seu corpo e disfarçar gordurinhas. As calcinhas pequenas, também chamadas de biquínis, favorecem as mulheres de formas perfeitas. Quem tem gordurinhas, laterais, culote e barriga deve evitá-las.

As de tamanho médio geralmente são apresentadas com cavas pronunciadas e servem de opção para quem não gosta de modelos grandes. O cós alto não marca a barriga e ajuda a disfarçá-la. Já as calcinhas grandes são as mais confortáveis e universais, vestindo bem qualquer tipo físico. Hoje as confecções acrescentam rendas e delicados detalhes às peças, tirando delas aquele visual antiquado.

Mas quem veste um manequim acima do número 48 precisa de uma lingerie especial. A modelagem deve obedecer algumas especificações e o tecido deve ser resistente. Os sutiãs pedem barbatanas, alças e laterais largas, além de regulagem no fecho. Já as calcinhas devem ter costuras reforçadas nas cavas, pespontos e recortes verticais que ajudam a segurar as gordurinhas.

CIRURGIA PLÁSTICA

DR. PAULO BETTES CRM 13050

Membro Associado da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Queimaduras e da International Society for Burns Injuries

Atendendo em Campo Largo
292-2846 e 973-7268

Cirurgias:

- * Estéticas (Abdômen, Mama, Face, Nariz, Orelha de Abano, Lipoaspiração e Lipoescultura)
- * Implante de Cabelo (Cirurgia da Calvície)
- * Retirada de Cicatrizes, Manchas e Lesões de Pele
- * Cirurgias Reparadoras
- * Atendimento a Queimados

Rua Osvaldo Cruz 1630
Atendemos Convênios

Sociedade



Nossa Capa

O Caderno Sociedade desta semana traz a super gata campolarguense **Fernanda Coltro**. (Foto: Ivonete Alves)



Buffet de sorvetes

Venha saborear estas delícias

Rua Monsenhor Aloísio Domanski, 476.

Fone: 292-2888

A BIC vai presentear
COPIAS VOCE
cada
R\$ 0,20
você
recebe um
cupom
para
concorrer a
uma
bicicleta.
informe-se!

BORTEIO: 11/07/98