

Cuidados com sua saúde no Ar Seco

O ar da cidade de São Paulo é bastante poluído pelos veículos, indústrias e queima de lixo. Durante o inverno, geralmente chove menos, o que torna o ar mais seco e mais poluído. Devido às diferenças de quantidade de áreas verdes, de áreas construídas e de impermeabilização do solo, tanto a temperatura como a umidade do ar variam muito de um bairro para outro. O ar mais seco e poluído pode afetar a saúde, especialmente dos idosos e crianças, com problemas respiratórios e do coração.

Esta publicação é resultado do trabalho do GRUPO TÉCNICO SOBRE EFEITOS NA SAÚDE RELACIONADOS À POLUIÇÃO DO AR E AO CLIMA

Portaria Intersecretarial 003/2008, de 15/10/2008.

Coordenação de Vigilância em Saúde - Secretaria Municipal da Saúde
Coordenadorias Regionais de Saúde - Secretaria Municipal da Saúde
Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente
Defesa Civil da Secretaria de Segurança Urbana
Centro de Gerenciamento de Emergências da Secretaria de Infra Estrutura Urbana
Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura – CEPAGRI/UNICAMP

Consultorias Técnicas:

Faculdade de Medicina da USP - FMUSP
Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia – SPPT
Departamento de Pneumologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo - SPSP

Efeitos do Clima na Saúde

Ar Seco



Efeitos mais comuns do ar seco e poluído na saúde

- Ressecamento de mucosas do nariz e da garganta;
- Nariz entupido ou com sangramento, espirros, tosse, dificuldade para respirar, rinite, crises de asma;
- Aumento do risco de infecções respiratórias;
- Piora das doenças respiratórias pré-existentes como asma, bronquite, rinite, enfisema e outras;
- Ressecamento da pele;
- Irritação dos olhos por ressecamento, com vermelhidão, ardência, sensação de areia nos olhos, coceira e aumento das conjuntivites alérgicas.



O que fazer para se proteger

- Evite exercícios físicos moderados e intensos, principalmente em vias de grande movimento;
- Se for idoso ou for portador de doenças respiratórias ou do coração, evite exercícios moderados ou intensos em qualquer local;
- A não ser que haja contraindicação médica, beba maior quantidade de líquidos, especialmente se for criança, idoso ou se costuma permanecer em locais com ar condicionado;
- Evite aglomerações e mantenha arejados os ambientes internos da casa e do trabalho, evitando cortinas e carpetes que acumulem poeira;
- Não tome banhos com água muito quente, pois provoca o ressecamento da pele. Procure utilizar creme hidratante e protetor labial;
- Limpe a casa com pano úmido;
- Umidifique o ambiente com umidificadores*, toalhas molhadas, recipientes com água, rega de jardins etc.

* O uso de umidificadores de ar deve ser feito por curtos espaços de tempo (de 1 a 2 horas), e assim que possível, procure arejar o local para evitar a proliferação de fungos e ácaros. É preciso lavar e secar bem o aparelho após sua utilização.

Você pode contribuir para a melhoria da qualidade do ar e prevenir doenças, adotando ações como:

- Fazer plantio de árvores em locais apropriados, evitando cortar as já existentes;
- Não queimar lixo de qualquer natureza;
- Manter o carro regulado e, sempre que possível, utilizar o transporte público;
- Incentivar e cuidar de praças, parques e áreas de lazer;
- Evitar a impermeabilização total do solo de quintais e calçadas.

