



# Ar-condicionado sem manutenção agrava os problemas respiratórios

*No verão, o uso frequente do ar-condicionado e as mudanças bruscas de temperatura – entrada e saída de ambientes mais frios para mais quentes – podem desencadear crises em pessoas alérgicas e com problemas respiratórios. Para evitá-las, é importante limpar os equipamentos de forma adequada e manter o tratamento regular da doença. E lembre-se: nunca se automedique.*

**N**esta época do ano, a utilização constante do ar-condicionado e do ventilador pode desencadear problemas respiratórios principalmente em pessoas que têm asma, DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) e rinite. Outro agravante é a hospedagem em casas de praia, que costumam ficar fechadas durante boa parte do ano e, por isso, acumulam pó, mofo e umidade.

O ar-condicionado promove uma redução da umidade do ar, tornando-o ressecado e frio, o que irrita as vias aéreas. Para a maioria das pessoas, isso não é um incômodo; porém, quem tem problemas respiratórios apresenta as vias respiratórias mais sensíveis e tem reação exagerada a pequenos estímulos – como ar gelado e seco e poeira –, desencadeando crises de rinite e sinusite

alérgicas, asma brônquica e DPOC. Essas pessoas costumam sofrer também com fumaça do cigarro, poluição ambiental e até situações de estresse, que podem provocar crises de tosse e falta de ar – que, em casos extremos, pode levar até a morte.

Além disso, a bactéria *Legionella pneumophila* pode habitar os sistemas do reservatório de água do ar-condicionado central e se disseminar nos ambientes pelos ductos de ventilação, contaminando qualquer pessoa. Essa bactéria causa uma forma grave de pneumonia que, se não tratada de maneira adequada, pode ser fatal. O sistema de ar-condicionado também

**Máxima**

**WAZE DA FELICIDADE**  
O CAMINHO MAIS CURTO PARA CHEGAR LÁ

**TRANSFORMAÇÃO**  
A encantadora GARY AMARANTO mostra como encontrar a melhor versão de si mesma

**DIETA DOS FITONUTRIENTES**  
DIMINUI O APETITE E PREVINE DOENÇAS

**VOCÊ PODE SE TORNAR DIABÉTICA?**  
Veja na pág. 40

**7 ANTIDOTOS CONTRA OS DESGASTES DO CASAMENTO**

**Grátis!**  
Bolos e tortas, incríveis, molhos detox e peixe assado em diferentes versões

**ESPECIAL JEANS**  
A calça perfeita para plus size, quadril largo, bumbum pequeno e corpo reto (com ideias de combinações)

**SAIA COM PÁLIA A PEQUENO MOMENTO EM QUATRO LOOKS**

Siga-nos!  
f i

**JÁ NAS BANCAS**  
maxima.uol.com.br

devem sempre ser mantidas limpas e os cômodos livres da poeira, para que não haja dispersão de pó nos ambientes.

Sintomas como cansaço ou falta de ar, tosse prolongada, coriza pelo nariz e chiado no peito são indicadores de doenças respiratórias. Quando se acentuam abruptamente, é importante ir a um pronto-socorro e nunca se automedicar. A asma, por exemplo, é uma doença crônica que necessita de tratamento regular, mesmo fora das crises, para reduzir a inflamação e a sensibilidade dos brônquios.

Um dos erros de quem tem problemas alérgicos crônicos, como a asma, é tratar somente a crise. A pessoa alivia os sintomas agudos, e, ao se sentir melhor, negligencia o tratamento regular e a longo prazo, que evita crises e possibilita uma vida saudável.

pode ser colonizado por fungos que levam a quadros alérgicos menos ou mais graves. Não é incomum, por exemplo, acometer todas as pessoas de um determinado escritório ou edifício, sem que uma causa ou doença específica seja identificada, mas somente sintomas como irritação nas mucosas do nariz, da laringe ou olhos; chiado e tosse; tontura, dor de cabeça, letargia ou irritabilidade. De forma mais grave, esse fungo causa pneumonia por hipersensibilidade, que pode levar à fibrose pulmonar, quando o pulmão perde a capacidade de captar oxigênio do meio ambiente. Já o ventilador não provoca ressecamento do ar, mas as pás do aparelho

Os filtros do ar-condicionado devem ser limpos periodicamente e, no caso do ar-condicionado central, é preciso higienizar os ductos de ventilação e o reservatório de água. Mantenha a casa, especialmente a de veraneio, sempre limpa e arejada, e evite deixar roupas de cama e banho e travesseiros guardados por longos períodos. Assim, será mais fácil reduzir as crises alérgicas no verão.

\* Mauro Gomes (CRM 59917/SP), médico pneumologista, é professor de Pneumologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de S. Paulo e chefe de equipe de Pneumologia do Hospital Samaritano/SP. Email: drmaurogomes@uol.com.br