



## 16/09/2024 19:42 - Confira recomendações profissionais para minimizar efeitos do calor extremo e do ar poluído pela fumaça



Por causa da grande quantidade de fumaça que cobre o céu de Rondônia, oriunda das queimadas na Amazônia, além da baixa umidade do ar que deixa a situação ainda mais crítica nesse período de estiagem extrema, profissionais fazem recomendações aos municípios para cuidados com a saúde.

“Orientamos os pacientes sobre os cuidados necessários, como fazer nebulização em casa, colocar toalha molhada ou vasilha com água no quarto para melhorar a umidade do ar naquele ambiente, evitar atividades físicas ao ar livre e fazer uso de máscara”, afirma o médico Edgar Javier Penaranda Tapia, diretor clínico da Unidade de Pronto Atendimento (UPA) da zona Sul.

O médico afirma que respirar fumaça prejudica as vias respiratórias, o nariz, a boca, a garganta e muito mais os

pulmões, pois causa inflamações. O sofrimento é maior para os idosos e crianças, além das pessoas acometidas de asma ou algum outro problema respiratório, devido à falta de ar e a dificuldade para respirar.

“Muitos pacientes estão se queixando de dificuldades nas cordas vocais, porque a inflamação também irrita as cordas vocais, que fazem parte das vias aéreas. Eles dizem que a garganta coça, parece que fecha e fica difícil respirar”, comentou.

### QUALIDADE DO AR

Conforme a [empresa suíça IQAir](#) que realiza monitoramentos da qualidade do ar, por causa das queimadas, neste momento Porto Velho faz parte do ranking das cidades com o ar mais insalubre do Brasil.

“De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o máximo de micropartículas que devemos respirar é 45 microgramas por metro cúbico de ar. Na semana passada Rondônia tinha 261 microgramas por metro cúbico de ar. Isso mostra que tem muita micropartícula no ar e nós precisamos usar máscaras para tentar minimizar o efeito disso no pulmão”, disse o diretor da UPA Sul.

### ATENDIMENTO E ORIENTAÇÃO

A Secretaria Municipal de Saúde (Semusa) mobilizou toda a rede de atendimento para acolher e prestar orientações aos pacientes que procuram as unidades em busca de assistência médica e informações. Casos leves podem ser resolvidos nas unidades básicas de saúde, já os mais graves precisam ser direcionados às UPAs.

“Temos um corpo médico altamente capacitado. A equipe está orientando os pacientes sobre os cuidados necessários, como fazer nebulização em casa, colocar toalha molhada ou vasilha com água no quarto para melhorar a umidade do ar”, afirmou.

Disse ainda que a equipe atende com nebulização e oxigênio, dando prioridade aos pacientes com falta de ar, especialmente idosos e crianças, por serem os mais vulneráveis e necessitarem de muito cuidado.

E por serem mais suscetíveis aos efeitos da poluição do ar e ao calor extremo, as pessoas com comorbidades, crianças, gestantes e idosos necessitam de cuidados adicionais e consultas médicas em dia.

### OUTRAS RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a ingestão de água potável e optar por estar em ambientes frescos, para se manter hidratado e evitar o calor excessivo;
- Evitar praticar atividades físicas ao ar livre, especialmente em locais com alta poluição ou fumaça;
- Manter distância de áreas com focos de queimadas;
- Manter portas e janelas fechadas para minimizar a entrada de poluição no ambiente interno.

