



## 17/09/2024 14:01 - Saiba como se proteger dos danos causados pela inalação de fumaça



Neste período de estiagem severa, onde há a diminuição de chuvas ocasionando um tempo mais seco, os focos de queimadas comprometem seriamente a saúde humana. Em Porto Velho, como no restante do país, a péssima qualidade do ar vem causando diversos danos à saúde dos munícipes, que buscam atendimento nas unidades da rede municipal.

A fumaça proveniente das queimadas contém diversos elementos tóxicos ao corpo humano. O mais perigoso são as partículas muito finas, quase imperceptíveis, segundo explica a médica otorrinolaringologista, Gisele Gonzaga que atua no Centro de Especialidades Médicas (CEM) da capital. Essas partículas, segundo a especialista, são formadas por uma mistura de compostos químicos. Como o próprio nome diz,

são partículas de vários tamanhos que, ao serem inaladas, percorrem todo o sistema respiratório e conseguem transpor a barreiras de proteção do organismo, atingindo os alvéolos pulmonares durante as trocas gasosas, chegando até a corrente sanguínea e provocando efeitos nocivos.

Outro composto prejudicial é o monóxido de carbono (CO). Quando inalado, ele também atinge o sangue, onde se liga à hemoglobina, o que impede o transporte de oxigênio para células e tecidos do corpo. Isso tudo desencadeia um processo inflamatório sistêmico, com efeitos prejudiciais sobre o coração e o pulmão.

### SINTOMAS

A especialista comenta que são vários problemas relacionados com a inalação da fumaça de queimadas que podem gerar sintomas mais leves, além de outros mais graves. Os mais recorrentes são: dor e ardência na garganta, tosse seca, cansaço, tontura, falta de ar, dificuldade para respirar, dor de cabeça, rouquidão, lacrimejamento e vermelhidão nos olhos. Além desses problemas, a especialista ainda alerta que a exposição excessiva à fumaça pode causar aumento da pressão arterial, arritmias cardíacas, bem como agravamento dos problemas respiratórios. Esses sintomas podem variar de pessoa para pessoa e dependente ainda da quantidade e do tempo de exposição à fumaça.

### Quais os cuidados com a saúde?

Para amenizar os riscos das queimadas à saúde, é importante, na medida do possível, evitar a proximidade com incêndios, evitar a exposição à fumaça, usar máscara (preferencialmente a recomendada durante a pandemia do Coronavírus, a N95 - de Proteção Avançada, que filtra as partículas menores), realizar lavagens nasais com soro fisiológico, hidratar os olhos com soro e colírios hidratantes, manter uma boa hidratação – tomar bastante água, manter os ambientes da casa e do trabalho fechados, mais umidificados, com o uso de vaporizadores, bacias com água e toalhas molhadas. Fora isso, em caso de urgência, deve-se buscar ajuda médica imediatamente.

### Quais são as doenças que podem surgir?

Gisele ressalta que as vias respiratórias são as áreas mais afetadas no corpo, agravando os quadros de doenças prévias, como rinite, asma, bronquite, sinusite, além da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). No entanto, também pode desencadear ou agravar outras doenças, entre elas a insuficiência cardíaca e respiratória, pneumonia e quadros de alergia. “Os extremos de idade, ou seja, crianças e idosos, são os que mais sofrem, por serem mais sensíveis”, destaca.

"Primeiramente é importante tentar controlar esses focos de queimadas. As pessoas que sentirem qualquer sintoma e que tem problemas de saúde, devem procurar imediatamente atendimento médico até que fiquem com um tratamento preventivo para que não tenham complicações dessas doenças, principalmente as crianças e os idosos que são mais vulneráveis", alertou Gisele Gonzaga.

Quanto aos sintomas apontados, a população pode procurar atendimento nas unidades de saúde, são 19 na zona urbana e mais 19 na zona rural. Quadros mais severos devem ser encaminhados às UPAs, são quatro em Porto Velho (Sul, Leste, Ana Adelaide e José Adelino) e uma UPA em Jaci-Paraná, para dar suporte de urgência e emergência em toda a Ponta do Abunã.

