

26/09/2024 17:10 - Fumaça das queimadas agrava riscos à saúde de fumantes, alerta Semusa



Com o aumento da fumaça das queimadas na região de Porto Velho, a qualidade do ar tem se tornado um desafio à saúde pública, levando a um crescimento nos atendimentos médicos por problemas respiratórios.

Segundo a Secretaria Municipal de Saúde (Semusa), apenas em agosto de 2024, as quatro Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) da cidade registraram 1.076 casos de falta de ar, um aumento significativo em comparação ao mesmo período do ano anterior, que somou 706 atendimentos.

O número é reflexo direto da intensificação das queimadas, que além de impactar toda a população, causa graves problemas àqueles que já têm o hábito de fumar.

Enquanto a poluição decorrente das queimadas atinge todos os moradores da capital, o impacto é ainda mais severo para

os fumantes. A médica Camila Freire, especialista em saúde da família da Unidade de Saúde Agenor de Carvalho, explica que os danos provocados pelo cigarro no trato respiratório tornam os fumantes mais vulneráveis aos efeitos da fumaça.

“O cigarro provoca uma inflamação crônica nas vias respiratórias. Quando o fumante é exposto à fumaça das queimadas, essa inflamação se intensifica, piorando os sintomas de tosse, falta de ar e irritação”, alerta a médica.

Segundo ela, a fumaça das queimadas tem uma ação mais imediata, enquanto o tabagismo gera danos cumulativos e de longo prazo. “As queimadas causam um impacto agudo, mas o cigarro traz consequências que vão se agravando com o tempo, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e o câncer de pulmão”.

A fumaça das queimadas contém partículas que, ao serem inaladas, irritam o trato respiratório superior e os pulmões. Camila Freire descreve os sintomas mais comuns: “A fuligem e o ar quente provocam inflamação, gerando congestão nasal, tosse seca, irritação na garganta e, em casos graves, pneumonia”.

A médica também destaca que a situação é especialmente crítica para pessoas que já sofrem de doenças respiratórias, como asma e bronquite, que tendem a ter crises mais frequentes e intensas neste período. “Os portadores de doenças respiratórias pré-existentes já têm inflamação crônica nos pulmões. A exposição à fumaça agrava essa condição, aumentando as crises e a gravidade dos sintomas”, afirma.

Além dos problemas respiratórios, a exposição contínua à fumaça pode desencadear problemas cardiovasculares. “O calor excessivo e as partículas tóxicas da fumaça podem elevar a pressão arterial e aumentar os batimentos cardíacos, colocando em risco aqueles que já possuem doenças cardíacas, como hipertensão e histórico de AVC”, explica Camila.

Programa de Controle do Tabagismo

A combinação entre o tabagismo e a fumaça das queimadas pode ser devastadora para a saúde pulmonar, mas quem deseja parar de fumar pode contar com o apoio do “Programa de Controle do Tabagismo”, oferecido nas unidades de saúde de Porto Velho pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Coordenado por Cleide Davy, o programa oferece tratamentos baseados em terapias cognitivo-comportamentais e, quando necessário, medicamentos que auxiliam no abandono do vício.

“O objetivo do programa é não apenas tratar os fumantes, mas mobilizar a sociedade para enfrentar esse problema de saúde pública”, afirma Cleide. O programa atende fumantes de diversos perfis, oferecendo planos de tratamento personalizados e um suporte contínuo para evitar recaídas.

Na Unidade de Saúde da Família (USF) Pedacinho de Chão, um grupo de sete pessoas se reúne semanalmente. Liderado pela enfermeira Alrisangela Silva Prado, o grupo é um exemplo do esforço coletivo para ajudar os pacientes a abandonarem o cigarro. “Montar um grupo de apoio nem sempre é fácil, mas é essencial. Cada pessoa tem um perfil diferente de dependência, e nosso trabalho é fornecer um atendimento personalizado, respeitando as particularidades de cada um”, explica Alrisangela.

Ela descreve como o grupo compartilha experiências e apoia uns aos outros, discutindo gatilhos como o consumo de café ou o estresse que levam ao hábito de fumar. “Acreditamos que, mesmo em grupo, cada paciente precisa de um plano de tratamento individualizado, pois a relação com o cigarro varia muito de pessoa para pessoa”, acrescenta.

Entre os participantes está Eliene Rolins, de 51 anos, que relata sua experiência com o programa: “Parar de fumar é uma das coisas mais difíceis que já enfrentei, mas o apoio do grupo tem sido essencial para eu continuar tentando”.

O tabagismo é uma das principais causas de doenças graves, como infarto, derrame e câncer, e em meio à poluição causada pelas queimadas, os riscos aumentam ainda mais.

Crianças e idosos: grupos mais vulneráveis

Entre os mais afetados pela poluição estão as crianças e os idosos. Esses grupos têm o sistema imunológico mais frágil, o que os torna mais suscetíveis aos danos provocados pela fumaça e pela exposição prolongada ao ar poluído.

Camila Freire reforça a necessidade de proteger essas populações, evitando atividades ao ar livre e usando máscaras em ambientes mais expostos. "Esses dois grupos sofrem mais com a poluição. É essencial limitar a exposição e adotar medidas preventivas, como aumentar a hidratação e o uso de máscaras", orienta.

A exposição prolongada à fumaça pode desencadear uma série de sintomas que indicam a necessidade de cuidados médicos urgentes. Tosse persistente por mais de uma semana, falta de ar que não melhora com repouso e febre são sinais de que é hora de buscar ajuda nas unidades de saúde. "Se a tosse muda de padrão, tornando-se produtiva com secreção, ou se a pessoa apresenta febre e dificuldade para respirar, é preciso procurar atendimento médico imediatamente", alerta Camila Freire.

Prevenção é a melhor solução

Em tempos de fumaça intensa, o autocuidado é essencial para prevenir doenças e agravar condições de saúde pré-existentes. Para quem vive em áreas com alta concentração de poluentes, como Porto Velho, algumas medidas simples podem fazer toda a diferença:

- Evite sair ao ar livre em dias de forte poluição.
- Use máscaras de proteção ao se expor à fumaça.
- Aumente a ingestão de líquidos, principalmente água.
- Prefira ambientes climatizados e, se possível, com umidificadores.
- Mantenha as janelas fechadas e use toalhas úmidas para melhorar a qualidade do ar em casa.

Camila Freire ressalta a importância dessas ações, especialmente para grupos de risco como fumantes, crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias. "O fator ambiental está presente, mas cabe a cada um cuidar de sua saúde, adotando medidas de proteção e evitando a exposição desnecessária à poluição", conclui.

Serviço: onde buscar ajuda

Fumantes que desejam parar de fumar podem procurar as unidades básicas de saúde de Porto Velho para se inscrever no Programa de Controle do Tabagismo. O tratamento tem duração de até um ano e pode ser reiniciado em caso de recaídas, oferecendo aos pacientes o suporte necessário para superar a dependência.

A Prefeitura de Porto Velho e a Semusa seguem reforçando a importância de cuidados preventivos durante o período de queimadas. Para mais informações sobre o programa ou orientações de saúde, entre em contato com a unidade de saúde mais próxima.

Fonte: PMPV