

RINITE E ALERGIAS

Saiba identificar
cada situação.

Páginas 10 a 14

GRUPO VULNERÁVEL

A forma ideal de cuidar
das crianças.

Páginas 15 e 16

FASCÍCULO

2

FOTO: FREEPIK



Dr. Responde

Respiração e Qualidade do Ar

**Entenda como a poluição e queimadas provocam ou pioram
alergias e doenças respiratórias.**

Patrocínio:



Apoio:



**BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ**

O ar que respiramos

AS INTERFERÊNCIAS NO SISTEMA RESPIRATÓRIO

Respitar é um ato automático, repetido milhares de vezes ao longo do dia, cerca de 20.000 a 25.000 vezes, mas as condições do ambiente fazem diferença no que chega aos pulmões. Poluentes, partículas suspensas, variações de temperatura e alterações na umidade podem interferir no funcionamento das vias respiratórias e transformar algo invisível aos olhos em um fator de risco para a saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a poluição do ar um dos principais riscos ambientais à saúde. Em documento técnico publicado em junho de 2026, a entidade estima que o problema esteja relacionado a cerca de 6,6 milhões de mortes por ano no mundo. Aproximadamente 84% das mortes atribuídas à poluição atmosférica estão associadas a doenças não transmissíveis. Crianças, gestantes, idosos e pessoas com doenças crônicas aparecem entre os grupos mais vulneráveis.

O médico pneumologista Rubens Tofolo explica que o impacto começa justamente porque tudo o que está suspenso no ambiente acompanha o ar inspirado. Poeira, fumaça e partículas microscópicas conseguem alcançar

diferentes regiões do aparelho respiratório.

“A qualidade do ar que respiramos tem impacto direto no nosso sistema respiratório, pois tudo o que está presente no ambiente é levado para dentro do organismo a cada inspiração. Ar poluído, fumaça, poeira e até partículas muito pequenas podem irritar as vias aéreas, provocando inflamação e aumento de chances de surgir a secreção. E isso pode impactar ainda mais as pessoas que já possuem doenças respiratórias, como asma ou rinite. Mesmo em pessoas saudáveis, uma exposição prolongada a ambientes muito poluídos pode comprometer a saúde pulmonar e aumentar o risco de problemas respiratórios”, afirma.

PRINCIPAIS POLUENTES

Entre os principais poluentes acompanhados internacionalmente estão o material particulado (MP), monóxido de carbono (CO), ozônio (O₃), dióxido de nitrogênio (NO₂) e dióxido de enxofre (SO₂). Segundo a OMS,



Rubens Tofolo,
médico
pneumologista
FOTO: DIVULGAÇÃO

o material particulado merece atenção especial porque as partículas menores conseguem penetrar profundamente nos pulmões e estão associadas a efeitos respiratórios e cardiovasculares.

VOCÊ SABIA?

● No Brasil, o Ministério da Saúde mantém a Vigilância em Saúde Ambiental e Qualidade do Ar (VigiAr), que acompanha populações expostas à poluição atmosférica. Entre as áreas prioritárias estão regiões atingidas por queimadas, grandes centros urbanos, zonas industriais, ambientes domiciliares e locais afetados por eventos climáticos extremos.

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno ● **Diretor de Redação:** Clayton Matos ● **Edição:** Luiz Octávio Lucas ● **Produção e reportagem:** Even Oliveira ● **Diagramação:** Jonas Mendes



NO HSM,
VOCÊ ENCONTRA
CUIDADO

COMPLETO

ESPECIALIDADES



Urologia



Cardiologia



Clínica médica



Exames de imagem

Cuidar da saúde é um
compromisso com você e com
quem você ama.

AGENDE SEU CHECK UP NO HSM
(91) 3181 - 7000



HSM +

Temperatura e umidade

NÃO É SÓ A POLUIÇÃO QUE AGRAVA

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Temperatura e umidade também entram nos fatores de risco para problemas no sistema respiratório. O ar muito seco, por exemplo, favorece o ressecamento das mucosas. Já ambientes excessivamente úmidos podem facilitar a proliferação de agentes associados às alergias.

“O sistema respiratório funciona melhor quando há condições ambientais equilibradas. Ou seja, temperatura e umidade inconstantes podem afetar a respiração. O ar muito seco pode ressecar e irritar as mucosas do nariz e das vias aéreas, originando tosse, desconforto e agravamento de doenças respiratórias. Já o excesso de umidade pode favorecer a proliferação de fungos e ácaros, grandes vilões das alergias. O calor intenso e as mudanças bruscas de temperatura também podem provocar irritação das vias aéreas e agravar sintomas, especialmente em quem já possui histórico de doença respiratória”, detalha o médico pneumologista Rubens Tofolo.

O alerta também se estende aos sintomas. “Os sinais mais comuns são tosse persistente, irritação na garganta, coriza, chiado no peito, falta de ar, sensação de aperto no peito e aumento da produção de secreção. É importante observar principalmente quando esses sin-



Tosse persistente é um dos sintomas de que algo não vai bem

FOTO: FREEPIK

tomas aparecem ou pioram após a exposição à poluição, fumaça ou determinadas condições ambientais. Se houver falta de ar mais forte, dificuldade para respirar, dor no peito, lábios arroxeados ou uma piora rápida dos sintomas, é necessário procurar atendimento médico imediatamente. Para quem já tem uma doença respiratória, mudanças frequentes nos sintomas também merecem avaliação”, orienta o médico.

FIQUE DE OLHO!

SINAIS DE ALERTA RESPIRATÓRIO:

- Tosse persistente
- Chiado no peito
- Falta de ar
- Aperto no peito
- Aumento de secreção
- Procure atendimento imediatamente em caso de:
 - Dificuldade intensa para respirar
 - Dor no peito
 - Lábios arroxeados
 - Piora rápida dos sintomas

Fumaça nociva

QUEIMADAS PREJUDICAM

MESMO À DISTÂNCIA

O fogo pode estar a centenas ou até milhares de quilômetros de distância, mas seus efeitos não ficam restritos ao local das chamas. Transportada pelas correntes de ar, a fumaça das queimadas consegue alcançar cidades distantes, reduzir a qualidade do ar e aumentar a exposição da população a partículas e gases prejudiciais à saúde.

A preocupação com os efeitos da fumaça ganha peso diante dos registros de queimadas no país. Dados do Programa Queimadas, do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), mostram que o Brasil começou 2026 com 4.571 focos de calor somente em janeiro, alta de 45,7% em relação ao mesmo mês de 2025. O Pará foi o Estado mais atingido, com 1.044 focos de incêndio. Na sequência estão Maranhão (990), Ceará (476) e Piauí (251).

Os números ajudam a dimensionar a exposição da população à fumaça, onde as queimadas fazem parte de um cenário que pode comprometer a qualidade do ar mesmo longe dos locais atingidos pelo fogo.

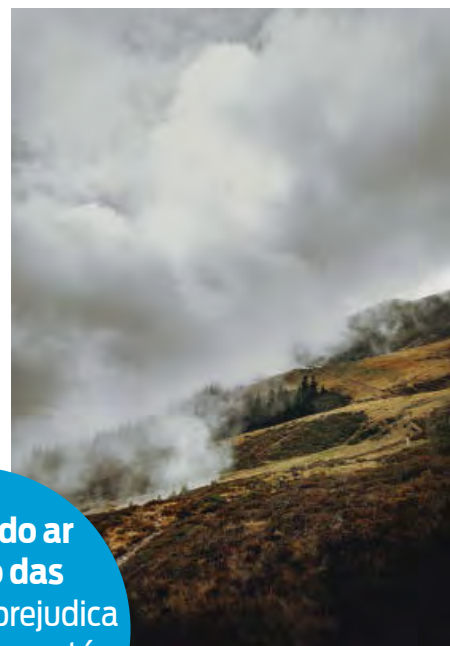
Em julho de 2026, o Ministério da Saúde (MS) passou a disponibilizar semanalmente o Monitoramento de Incêndios Florestais para Vigilância em Saúde, que reúne informações sobre focos de calor, violações dos padrões de qualidade do ar e população potencialmente exposta. A ferramenta busca auxiliar as ações de vigilância e a resposta do Sistema Único de Saúde (SUS) diante dos incêndios florestais.

Entre os componentes da fumaça, um dos que mais preocupam é o chamado PM2,5, material particulado com diâmetro igual ou inferior a 2,5 micrômetros; cerca de 30 vezes menores que a espessura de um fio de cabelo, o tamanho reduzido permite que essas partículas avancem profundamente pelo aparelho respiratório.

Durante as queimadas, além do PM2,5 e de outros poluentes, são liberados gases de efeito estufa, principalmente dióxido de carbono (CO₂). A perda da vegetação também reduz a capacidade da floresta de armazenar carbono e pode alterar processos como a evapotranspiração, importante para a formação de umidade e para a regulação da temperatura.

“A fumaça das queimadas é uma mistura complexa de gases tóxicos e partículas que contêm compostos, além de monóxido de carbono e óxidos de nitrogênio, que podem afetar a saúde. O componente mais perigoso é, de fato, o PM2,5, que são partículas finíssimas que, quando inaladas, alteram o curso do sistema respiratório, pois ocorre uma espécie de invasão das defesas naturais. Ou seja, essas partículas percorrem as vias respiratórias até atingirem os alvéolos pulmonares. E isso implica em uma reação inflamatória nos pulmões. E vêm, então, as crises imediatas, com tosse, falta de ar e aumento da produção de muco, além de agravar doenças preexisten-

Poluição do ar por meio das queimadas prejudica mesmo quem está longe dos focos
FOTO: FREEPIK



tes como asma e bronquite”, explica o médico pneumologista Rubens Tofolo.

A capacidade dessas partículas de chegar às regiões mais profundas do pulmão ajuda a explicar por que o problema não termina nas vias respiratórias. A OMS aponta que partículas PM2,5 conseguem ultrapassar a barreira pulmonar e alcançar a circulação sanguínea. A exposição está relacionada a doenças respiratórias, cardiovasculares e cerebrovasculares.

“A fumaça das queimadas é uma mistura complexa de gases tóxicos e partículas que contêm compostos, além de monóxido de carbono e óxidos de nitrogênio, que podem afetar a saúde. O componente mais perigoso é, de fato, o PM2,5, que são partículas finíssimas que, quando inaladas, alteram o curso do sistema respiratório, pois ocorre uma espécie de invasão das defesas naturais. Ou seja, essas partículas percorrem as vias respiratórias até atingirem os alvéolos pulmonares. E isso implica em uma reação inflamatória nos pulmões”.

Rubens Tofolo, médico pneumologista

Longe do fogo, perto da fumaça

COMBATE ÀS QUEIMADAS É FUNDAMENTAL

Estar distante das chamas de uma queimada não significa necessariamente estar protegido de possíveis problemas no sistema respiratório. O próprio Ministério da Saúde alerta que condições meteorológicas e correntes de ar podem espalhar os poluentes para regiões urbanas e rurais muito distantes do ponto onde ocorreu o incêndio.

“Sem dúvida, a fumaça produzida em queimadas distantes de áreas centrais atinge pessoas na cidade. Os ventos são capazes de transportar a poluição por milhares de quilômetros, cobrindo centros urbanos com uma espécie de névoa tóxica. E isso também oferece gravidade às pessoas. Por isso, considero importante o acompanhamento da qualidade do ar pelos órgãos responsáveis”, afirma o médico pneumologista Rubens Toffolo.

A preocupação também chega ao sistema cardiovascular. Segundo o pneumologista, quanto menores as partículas, maior a

possibilidade de ultrapassarem estruturas pulmonares e atingirem outros sistemas do organismo.

“Quem está exposto às partículas produzidas pela fumaça deve se preocupar com a saúde como um todo, e não somente com os pulmões. Os impactos são grandes e muitas vezes podem ser irreversíveis. O PM2,5 é tão pequeno que consegue atravessar a membrana alveolar, entrar diretamente na corrente sanguínea e circular por todo o corpo. Isso traz repercussões graves para o coração e o sistema circulatório. E entre os impactos mais graves podemos destacar a inflamação dos vasos sanguíneos, a hipertensão arteri-

al e a formação de coágulos, o que aumenta o risco de AVCs (Acidente Vascular Cerebral), arritmias e até infartos. Os mais vulneráveis são crianças, grávidas, idosos e pessoas com histórico de doenças respiratórias”, destaca.

O QUE FAZER?

QUANDO A FUMAÇA CHEGAR

- O Ministério da Saúde orienta aumentar a ingestão de água, permanecer preferencialmente em ambientes fechados e protegidos da fumaça, manter portas e janelas fechadas nos períodos de maior concentração de poluentes e evitar atividades físicas ao ar livre.
- Quando for necessário sair de casa em áreas atingidas, máscaras N95, PFF2 ou P100 podem reduzir a inalação de partículas quando utilizadas corretamente.
- Consulte o Monitoramento de Incêndios Florestais para Vigilância em Saúde, do Ministério da Saúde em acesse.one/d1zUJWO

Máscaras adequadas, como a N95, podem reduzir a inalação de partículas em casos de incêndios

FOTO: FREEPIK



AGORA, O CUIDADO DO HSM
AO SEU ALCANCE.

HSM+



HSM+

Asma, bronquite e DPOC

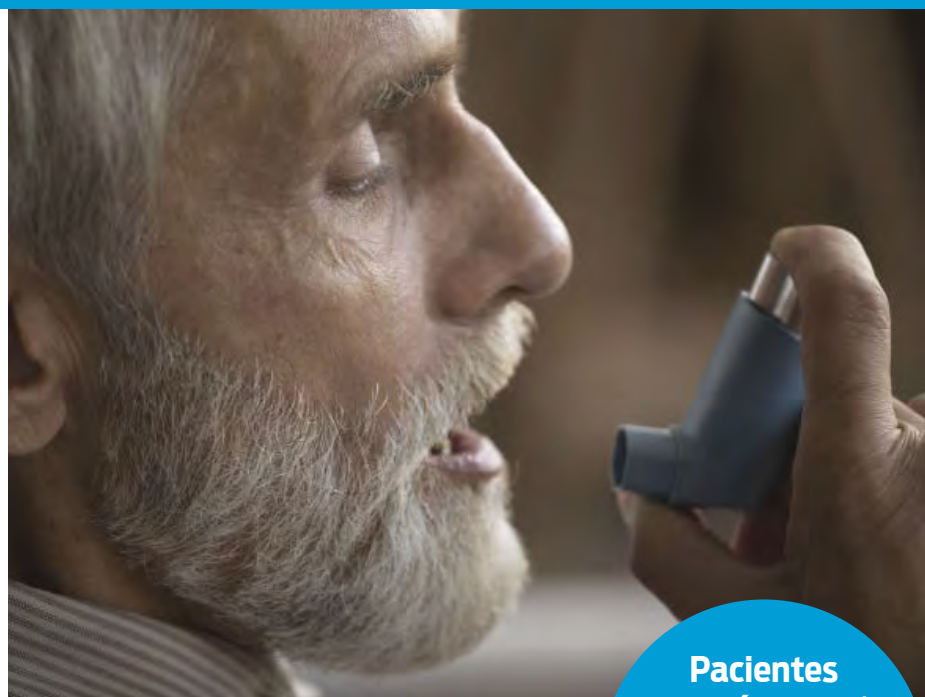
OS CUIDADOS EM TEMPOS DE CLIMA EXTREMO

Para quem convive com uma doença respiratória, mudanças no ambiente podem ser percebidas antes mesmo de aparecerem nos termômetros. Calor ou frio extremos, baixa umidade, fumaça e concentração elevada de poluentes estão entre os fatores capazes de irritar vias aéreas já sensíveis e contribuir para a piora dos sintomas.

O tema deve ganhar ainda mais espaço nas discussões médicas em 2026. A programação científica do 42º Congresso Brasileiro de Pneumologia e Tisiologia, da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), inclui uma conferência dedicada especificamente à relação entre Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), exposição, clima e poluição e suas implicações para o Brasil.

Segundo o Ministério da Saúde, a poluição do ar esteve associada, no Brasil, a aproximadamente 40 mil mortes por doenças respiratórias, além de 10 mil por Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e 8 mil por câncer de pulmão. Os dados integram o Painel Vigiar e foram destacados no Guia de Bolso Mudanças Climáticas para Profissionais de Saúde, publicado em 2026.

O médico pneumologista Rubens Tofolo explica que pacientes com asma, bron-



Pacientes respiratórios podem ter mais crises em determinados cenários climáticos

FOTO: FREEPIK

quite e DPOC apresentam maior sensibilidade a determinados estímulos ambientais.

“Isso significa que esse público possui os pulmões muito mais sensíveis e reagem de forma exagerada a estímulos que uma pessoa saudável toleraria facilmente. Estamos falando dos extremos de temperatura (calor ou frio), baixa umidade, fumaça e poluição. O ar muito frio e seco atua como um gatilho térmico direto, provocando o espasmo imediato dos músculos ao redor dos brônquios, já o calor extremo aumenta o metabolismo e a frequência respiratória, além de frequentemente estar associado a uma maior concentração de poluentes ao nível do solo. Isso tudo provoca uma forte inflamação e o estreitamento das vias aéreas, o que dificulta gravemente a passagem do ar”, explica.

VOCÊ SABIA?

- A relação entre clima e doenças respiratórias também aparece em documento técnico da OMS publicado em 2025. Segundo a entidade, mudanças climáticas e poluição atmosférica podem atuar conjuntamente e intensificar os efeitos de poluentes e alérgenos.
- A elevação das temperaturas também interfere na presença e distribuição de poluentes externos, como ozônio ao nível do solo e material particulado, enquanto as mudanças climáticas podem alterar a duração e intensidade das temporadas de pólen, que é referente à quantidade de pólen presente no ar durante o período em que as plantas mais o liberam.

Atento aos sinais

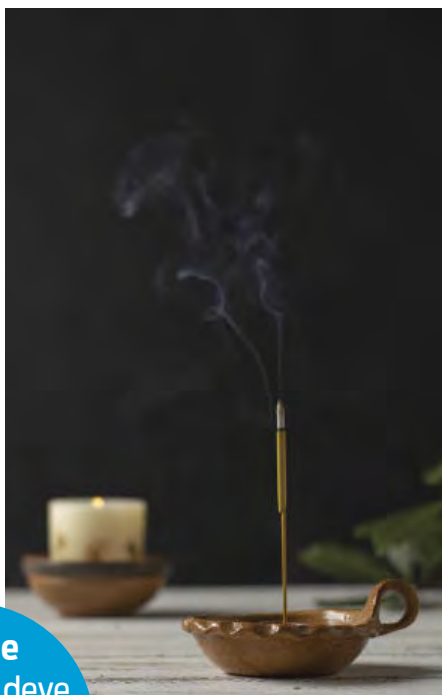
QUANDO A CRISE RESPIRATÓRIA DEIXA DE SER LEVE

Reconhecer a mudança no padrão dos sintomas é uma das medidas importantes para quem já possui diagnóstico de doença respiratória. O agravamento nem sempre começa com uma falta de ar intensa e, em alguns casos, os primeiros sinais podem ser confundidos com desconfortos passageiros.

“Este é um ponto muito sensível, porque a maioria das pessoas acha que está em um evento alérgico, resfriado ou simplesmente ignora os sintomas. E é crucial saber distinguir um pequeno desconforto de uma crise grave que põe a vida em risco”, pondera o médico pneumologista Rubens Tofolo.

Uma crise respiratória nem sempre começa de forma intensa. Em muitos casos, o organismo apresenta sinais de piora progressiva.

“Sinais de que a doença está saindo do controle são claramente aumento da frequência ou intensidade da tosse e dos ‘chiados no peito’, a necessidade de usar o inalador de alívio (a bombinha) mais vezes do que o habitual, cansaço ao realizar pequenas tarefas diárias, aumento ou alteração na cor da expectoração. Sintomas mais graves como falta de ar em repouso, dificuldade na fala, lábios e unhas arroxeados e confusão mental significam que a ida a uma urgência não deve ser ignorada”, alerta Tofolo.



Uso de incensos deve ser evitado dentro de casa
FOTO: FREEPIK

CAMPANHA

Em 2026, a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT) também reforçou a importância do diagnóstico e do tratamento adequado das doenças respiratórias ao lançar a campanha nacional “A Saúde Está no Ar”, voltada à identificação precoce dos sinais, acesso ao diagnóstico e tratamento. No caso específico da asma, a entidade mantém diretrizes e recomendações clínicas para o manejo da doença.

O controle deve continuar mesmo quando o clima muda ou a qualidade do ar piora. “Pessoas com as doenças descritas devidamente diagnosticadas devem ter em mãos uma estratégia de combate e controle para casos de crise. Significa dizer que nunca devem suspender medicamentos como corticóides e broncodilatadores de longa ação, pois eles mantêm o processo inflamatório sob controle. Ter uma

receita médica com um plano de ação sobre o que fazer nos casos de piora dos sintomas também é essencial”, orienta Tofolo.

Além do acompanhamento do tratamento, alguns cuidados no ambiente doméstico ajudam a reduzir a exposição a fatores que podem desencadear ou agravar sintomas respiratórios. Manter a umidade em equilíbrio e evitar fontes de fumaça e outros agentes irritantes estão entre as medidas indicadas.

“Se estiver muito frio e úmido, usar desumidificadores para evitar o aparecimento de ácaros. Também indico evitar velas, incensos e proibir terminantemente o cigarro dentro de casa. Indico beber água ao longo do dia, pois a hidratação oral ajuda a fluidificar as secreções pulmonares, facilitando a eliminação”, acrescenta.

SE PROTEJA

A CRISE ESTÁ PIORANDO?

- **Atenção:** mais tosse e chiado, bombinha de alívio usada mais vezes, cansaço em atividades simples, mudança na quantidade ou cor da secreção.
- **Procure um serviço de urgência:** falta de ar mesmo em repouso, dificuldade para falar, lábios ou unhas arroxeados, confusão mental.

Rinite e alergias

QUANDO O CLIMA VIRA GATILHO

Espirros em sequência, nariz entupido, coceira e coriza podem aparecer ou ganhar intensidade conforme as condições do ambiente mudam. Para quem sofre com rinite e outras alergias respiratórias, variações de temperatura e umidade, além da presença de poluentes, fungos, ácaros e pólen, podem funcionar como gatilhos para uma nova crise.

A relação entre clima e alergias vem ganhando atenção internacional. Em documento técnico publicado em 2025, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que temperaturas mais elevadas e o aumento da concentração de dióxido de carbono podem antecipar e prolongar as temporadas de pólen, além de favorecer maior produção do alérgeno. A poluição atmosférica também pode aumentar a capacidade alergênica do pólen, contribuindo para condições respiratórias mais severas.

A médica Carmen Lara Costa, especialista em Alergia e Imunologia e docente da Universidade Federal do Pará (Ufpa), explica que a resposta não é igual para todas as pessoas.

“Os pacientes alérgicos apresentam uma sensibilidade exacerbada a fatores que são considerados inofensivos a várias pessoas, como a poeira doméstica, fungos do ar e pólen. Quando acontecem mudanças bruscas de temperatura, estas provocam uma irritação nas vias respiratórias em pessoas que já estão predispostas, fa-



Mudanças de temperatura, umidade, pólen, fungos e poluição podem agravar alergias
FOTO: FREEPIK

Os pacientes alérgicos apresentam uma sensibilidade exacerbada a fatores que são considerados inofensivos a várias pessoas, como a poeira doméstica, fungos do ar e pólen. Quando acontecem mudanças bruscas de temperatura, estas provocam uma irritação nas vias respiratórias em pessoas que já estão predispostas, facilitando o aparecimento ou a piora dos sintomas”

Carmen Lara Costa, médica especialista em Alergia e Imunologia

cilitando o aparecimento ou a piora dos sintomas. O problema não é simplesmente o frio ou o calor em si. Essas condições podem modificar a quantidade de alérge-

nos que estão presentes no ambiente, a qualidade do ar e as respostas das vias respiratórias conforme a sensibilidade de cada paciente”, explica a médica.

Deixe o ambiente arejado

AMAZÔNIA REÚNE CONDIÇÕES PARTICULARES

Em uma região marcada por temperaturas elevadas e alta umidade, o ambiente também influencia a presença de agentes capazes de desencadear alergias. Segundo a médica especialista em Alergia e Imunologia Carmen Lara Costa, essas características merecem atenção especial na Amazônia.

“Aqui na nossa região amazônica, em que altas temperaturas e a umidade do ar favorecem a proliferação de esporos de fungos e pólenes, isso aumentaria a exposição dos indivíduos a fatores que são considerados irritantes das vias respiratórias, favorecendo o aumento da secreção nasal, o inchaço da mucosa e isso nós observaríamos como uma obstrução nasal, sintomas característicos da rinite, que são a coceira, os espirros, a tosse e até uma dificuldade para respirar”.

Dentro de casa, o equilíbrio também importa. A umidade do ar e as condições dentro de casa têm influência direta na presença de agentes capazes de desencadear ou agravar alergias respiratórias. Ambientes quentes, úmidos, pouco ventilados e com acúmulo de poeira criam condições favoráveis para ácaros e fungos. O problema pode ser ainda mais perceptível em locais com infiltrações ou ventilação inadequada, onde o apa-

recimento de mofo sinaliza excesso de umidade.

Colchões antigos, tapetes, travesseiros e sofás estão entre os locais onde poeira e matéria orgânica podem se acumular. Por outro lado, o ar excessivamente seco também pode irritar as vias respiratórias.

“A umidade favorece a proliferação de ácaros e fungos, que são importantes fatores que desencadeiam processos irritativos da mucosa nasal. Ambientes úmidos, pouco ventilados e com problema de filtração favorecem o aparecimento do mofo. Os fungos que estão presentes no mofo liberam partículas e esporos que podem permanecer em suspensão no ar e tornar o ambiente pouco saudável”, explica.

No outro extremo, porém, o ar excessivamente seco tam-

“O ideal é manter um ambiente arejado, ventilado, sem excesso de umidade, limpo e confortável, evitando tanto a umidade exagerada quanto o ressecamento persistente”

bém não é favorável às vias respiratórias, já que pode ressecar e irritar as mucosas e contribuir para a piora dos sintomas. “O ideal é manter um ambiente arejado, ventilado, sem excesso de umidade, limpo e confortável, evitando tanto a umidade exagerada quanto o ressecamento persistente”, orienta a especialista.

Carmen Lara Costa, médica especialista em Alergia e Imunologia
FOTO: DIVULGAÇÃO



Entendendo as diferenças

CRISE ALÉRGICA OU INFECÇÃO RESPIRATÓRIA?



Febre persistente ou alteração do estado geral indicam a necessidade de avaliação médica do paciente
FOTO: FREEPIK

A médica Carmen Lara Costa, especialista em Alergia e Imunologia alerta que a fumaça de queimadas e outros poluentes presentes no ar podem atuar como irritantes em pessoas predispostas a problemas do sistema respiratório.

“Os poluentes que são liberados na atmosfera, que são provenientes de queimadas ou da poluição, são partículas extremamente finas que penetram profundamente no sistema respiratório, permanecendo fixas na mucosa e agindo como um irritante, desencadeando a inflamação e favorecendo o aparecimento dos processos alérgicos naqueles pacientes que já são predispostos”.

Quem já convive com rinite ou asma tende a ser mais sensível quando a qualidade do ar piora. Poluição intensa, fumaça de queimadas e de cigarro se somam a outros gatilhos comuns, como os já citados, capazes de desencade

ar ou intensificar os sintomas alérgicos.

“Em decorrência disso, uma pessoa portadora de rinite ou asma torna-se mais vulnerável em locais com poluição extrema, fumaça de queimadas ou exposição à fumaça de cigarro. As crises de rinite alérgica geralmente ocorrem após exposição à poeira, fumaça, ácaros, mofo, pólen ou outros desencadeantes”, lembra Carmen.

Distinguir uma crise alérgica de uma infecção respiratória também é importante. Segundo a especialista, na rinite são frequentes os espirros, a coceira nos olhos, garganta e nariz e a coriza transparente, geralmente sem febre. Já quadros como resfriados e gripes podem apresentar secreção mais espessa, além de outros sintomas.

“Geralmente, acompanham dor de garganta, mal-estar, cansaço, tosse e, em alguns casos, também podem apresentar febre. É importante ressaltar que o paciente

VOCÊ SABIA?

- Alguns sinais, porém, exigem atenção maior e não devem ser tratados apenas como manifestação de uma alergia em situações de problemas respiratórios.
- Falta de ar, dificuldade para respirar, dor no peito, piora rápida dos sintomas, febre persistente ou alteração do estado geral indicam a necessidade de avaliação médica.
- Em pessoas com asma, a dificuldade respiratória deve ser encarada como uma situação de emergência.

com rinite alérgica pode ter os sintomas desencadeados também por infecção respiratória, ou seja, nem todo sintoma nasal observado no paciente alérgico deve ser atribuído tão somente a quadros alérgicos”, ressalta.



CUIDAR HOJE É VIVER MAIS.

Check-ups regulares ajudam
a identificar **doenças**
de forma **precoce**.



PREVENIR
é o melhor caminho



SAÚDE
é nossa prioridade



HSM +

Saiba diferenciar

RINITE E ALERGIA: QUAL A DIFERENÇA?

ALERGIA:

- É uma reação exagerada do sistema imunológico após o contato com determinada substância. Ácaros, mofo, pólen, pelos de animais, alimentos e medicamentos estão entre os agentes que podem provocar reações alérgicas.

RINITE:

- É uma inflamação da mucosa que reveste o nariz. Os principais sintomas são nariz entupido, coriza, espirros, coceira e redução do olfato. A rinite pode ter origem alérgica ou não.

EA RINITE ALÉRGICA?

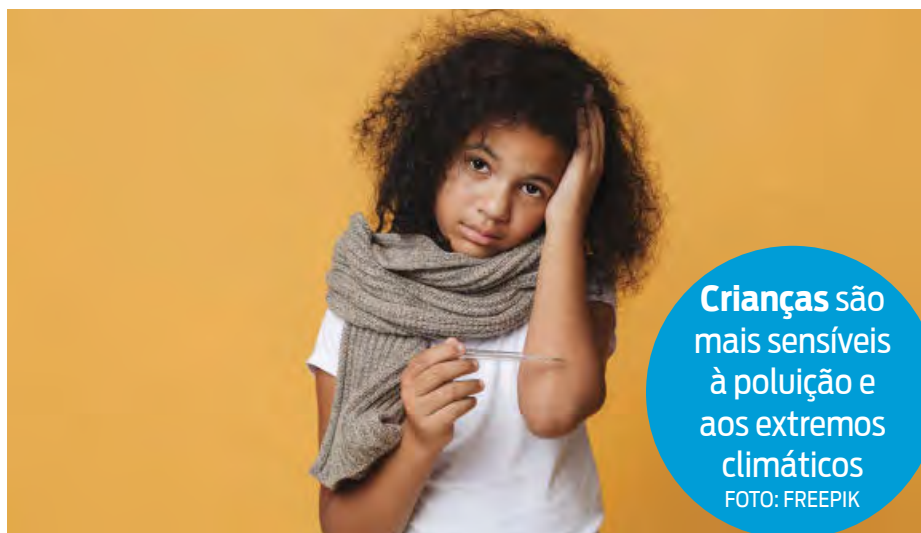
- É quando a inflamação nasal ocorre após o organismo reagir de forma exagerada ao contato com determinados alérgenos. Poeira, ácaros, mofo, pólen, fungos e pelos de animais estão entre os possíveis gatilhos. A rinite alérgica não é uma doença transmissível e sim crônica, provocada pelo contato com agentes alergênicos (substâncias que causam alergia).

EM RESUMO:

- A alergia é uma reação do organismo, enquanto a rinite é uma inflamação da mucosa do nariz. Quando essa inflamação é provocada por uma reação alérgica, temos a rinite alérgica. Entre os sintomas está a coriza, caracterizada pela saída de secreção pelo nariz, o popular “nariz escorrendo”. Ela também pode ocorrer em resfriados, gripes e outras condições.



FOTO: FREEPIK



Grupo vulnerável

CRIANÇAS E O SISTEMA RESPIRATÓRIO

Quando a qualidade do ar piora, crianças não devem ser tratadas simplesmente como adultos menores. O organismo ainda está em desenvolvimento, as vias respiratórias possuem dimensões diferentes e o comportamento típico da infância pode aumentar o contato com determinados poluentes. Por isso, fumaça, poluição e eventos climáticos extremos representam uma preocupação especial nessa fase da vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica as crianças entre os grupos particularmente vulneráveis aos riscos ambientais, incluindo poluição atmosférica e mudanças climáticas. A exposição durante os primeiros anos pode afetar não apenas a saúde imediata, mas também o desenvolvimento e a saúde nas etapas seguintes da vida.

A médica Lilian França dos Santos, especialista em pediatria e pneumologia pediátrica, atuante na Santa Casa de Misericórdia do Pará, explica que há razões fisiológicas para essa maior vulnerabilidade.

“As crianças são mais suscetíveis à poluição do ar e à fumaça do que os adultos, porque o organismo delas é diferente, e isso as torna principais vítimas quando piora a qualidade do ar. De acordo com o Unicef (Fundo das Nações Unidas

para a Infância) e a Organização Mundial da Saúde, as principais razões biológicas para essa vulnerabilidade são os fatores biológicos e fisiológicos. A frequência respiratória é muito maior na criança do que no adulto, então elas vão inalar mais ar do que o adulto. Cerca de 50% a mais. Isso significa que elas vão absorver muito mais poluente quando houver”.

Além da quantidade de ar respirado, há estruturas que ainda estão amadurecendo durante a infância.

“Outro fator são os órgãos que ainda estão em desenvolvimento. Os pulmões, o sistema imunológico e o sistema neurológico estão crescendo e amadurecendo. O pulmão vai se desenvolvendo até por volta dos seis anos de idade”, acrescenta.

A frequência respiratória é muito maior na criança do que no adulto, então elas vão inalar mais ar do que o adulto. Cerca de 50% a mais. Isso significa que elas vão absorver muito mais poluente quando houver”

Lilian França dos Santos,
médica especialista em pediatria e pneumologia pediátrica

Uma passagem menor para o ar

Outro ponto está no tamanho das vias aéreas. Segundo Lilian, por serem mais estreitas, uma inflamação ou acúmulo de muco pode comprometer proporcionalmente mais a passagem do ar em uma criança. Prematuros podem apresentar vulnerabilidade ainda maior.

Nesse período ocorre a alveolização, processo de formação e multiplicação dos alvéolos, pequenas estruturas pulmonares onde acontecem as trocas gasosas.

“Esses saquinhos cheios de ar se multiplicam de 24 milhões ao nascer para cerca de 250 milhões aos quatro anos de idade”, pondera Lilian França. Segundo ela, a atenção deve ser ainda maior entre prematuros, que apresentam vias aéreas mais estreitas e, conseqüentemente, podem ser mais suscetíveis a problemas respiratórios.

É justamente durante esse processo de crescimento e amadurecimento que a exposição frequente à fumaça e a outros poluentes preocupa. A inalação dessas substâncias pode irritar as vias respiratórias e estar associada ao aparecimento ou agravamento de sintomas e doenças.

“Essa inalação da poluição pode causar uma série de problemas a curto prazo e a longo prazo”, alerta a médica.

A exposição também muda conforme a rotina. Crianças brincam, correm e passam mais tempo próximas ao chão. Segundo a especialista, determinados poluentes provenientes da fumaça e dos escapamentos de veículos podem se concentrar em regiões mais próximas do solo, aumentando o contato durante atividades externas.

Cuidando dos pequenos

TOSSE TAMBÉM É SINAL DE ALERTA

A piora respiratória na infância nem sempre começa com uma falta de ar evidente.

Tosse persistente, chiado, cansaço e desconforto no peito precisam ser observados, principalmente durante episódios de fumaça ou piora da qualidade do ar.

“Quanto aos sintomas de asma, nós temos sibilos, que são o chiado no peito, a tosse, o cansaço, que é a dispneia, e a dor no peito. Então esses são os sintomas de alerta quando nós observarmos isso na criança”, explica Lilian França dos Santos, médica especialista em pediatria e pneumologia pediátrica.

A médica também chama atenção para aumento da frequência respiratória e esforço para respirar. Quando a musculatura do tórax e do abdômen passa a trabalhar de forma visivelmente mais intensa durante a respiração, é necessária avaliação.

Nos dias em que a fumaça estiver mais intensa ou a qualidade do ar estiver ruim, adaptar a rotina ajuda a diminuir a exposição. A especialista orienta reduzir as atividades ao ar livre e reforçar a hidratação das crianças. “Você deve oferecer água com muita frequência ao longo do dia para manter as vias aéreas úmidas. E evitar também as atividades ao ar livre nos dias de pior qualidade do ar”, orienta.



Lilian França dos Santos,
médica especialista
em pediatria
e pneumologia
pediátrica
FOTO: DIVULGAÇÃO

VOCÊ SABIA?

- Tosse persistente, cansaço, chiado ou dor no peito, aumento da frequência respiratória e esforço visível para respirar são sinais que devem chamar a atenção dos responsáveis e podem indicar a necessidade de avaliação médica de uma criança.
- De olho na respiração
- Alguns sinais podem indicar que a saúde respiratória da criança precisa de atenção:
 - Tosse persistente
 - Chiado no peito
 - Cansaço fora do habitual
 - Dor ou desconforto no peito
 - Respiração mais rápida

Medidas práticas

COMO PROTEGER OS PULMÕES

Nem sempre é possível controlar o que está no ar, mas algumas medidas podem diminuir a exposição aos agentes que prejudicam a respiração. Em períodos de queimadas, tempo muito seco ou aumento da poluição, os cuidados começam pela observação das condições externas e chegam à limpeza da casa, hidratação e manutenção dos equipamentos utilizados para climatizar os ambientes.

A necessidade de proteger os pulmões ganha dimensão quando observados os impactos da poluição no próprio país. Conforme o dado do Ministério da Saúde, a poluição do ar esteve associada, no Brasil, a aproximadamente 40 mil mortes por doenças respiratórias, além de 10 mil por Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e 8 mil por câncer de pulmão. Os dados integram o Painel VígiAr e foram destacados no Guia de Bolso Mudanças Climáticas para Profissionais de Saúde, publicado em 2026.

Dentro de casa, a prevenção começa evitando o acúmulo de agentes capazes de irritar as vias respiratórias. A médica Carmen Lara Costa, especialista em Alergia e Imunologia, recomenda atenção à forma como a limpeza é realizada.

“Dentro da residência, sempre manter o ambiente limpo, ventilado. Essa limpeza tem que ser com pano úmido, para evitar a propagação de mais poluentes ainda



Evite limpar a casa com vassouras para não levantar a poeira. Prefira panos úmidos

FOTO: FREEPIK

dentro de casa, retirar todos aqueles objetos que acumulem poeira. Além disso, lavar roupas de cama, usar capas antiácaros em colchão e travesseiros”.

A orientação ganha importância porque varrer ou levantar poeira durante a limpeza pode colocar novamente partículas em suspensão. Também é necessário observar locais com umidade excessiva e sinais de mofo.

“Dentro da residência, sempre manter o ambiente limpo, ventilado. Essa limpeza tem que ser com pano úmido, para evitar a propagação de mais poluentes ainda dentro de casa, retirar todos aqueles objetos que acumulem poeira. Além disso, lavar roupas de cama, usar capas antiácaros em colchão e travesseiros”

Carmen Lara Costa,
médica especialista em
Alergia e Imunologia

Uso responsável

AR-CONDICIONADO E VENTILADOR



FOTO: FREEPIK

Em regiões de temperaturas elevadas, equipamentos de climatização fazem parte da rotina, mas precisam estar limpos. A recomendação de Carmen Lara Costa, médica especialista em Alergia e Imunologia, é não esquecer filtros e limpar os ventiladores regularmente.

“Os pacientes que precisam usar o ar-condicionado, orientamos sempre retirar o filtro uma vez na semana para fazer a limpeza, e aqueles pacientes que usam ventilador, limpeza em dias alternados. Também ajuda muito no controle das crises alérgicas”, diz Carmen.

Nos períodos de queimadas, a atenção deve se voltar também ao ambiente externo. Evitar permanecer ao ar livre



quando houver grande concentração de fumaça diminui o contato direto com os poluentes, principalmente entre pessoas com doenças respiratórias.





VOCÊ SABIA?

DICAS PRÁTICAS

LIMPE OS FILTROS DO AR-CONDICIONADO REGULARMENTE

- Retire os filtros e lave-os com água e sabão neutro. Em ambientes com muita poeira, a limpeza pode ser necessária a cada 15 dias.

NÃO ESQUEÇA A PARTE EXTERNA DO AR-CONDICIONADO

- Passe um pano levemente úmido nas grades e na carcaça. Evite jogar água diretamente no aparelho para não danificar componentes elétricos.

HIGIENIZE AS SAÍDAS DE AR

- As aletas acumulam poeira e podem espalhar partículas pelo ambiente. Use um pano macio ou uma escova pequena para alcançar os espaços.

FAÇA UMA LIMPEZA PROFISSIONAL PERIÓDICA

- A higienização interna do ar-condicionado deve ser feita por profissional, especialmente quando houver mau cheiro, excesso de sujeira ou queda no desempenho.

DESLIGUE O VENTILADOR ANTES DA LIMPEZA

- Retire o aparelho da tomada antes de desmontar grade, hélice ou outras partes. Segurança deve vir sempre em primeiro lugar.

LAVE AS HÉLICES DO VENTILADOR

- Quando possível, retire a grade e a hélice seguindo as instruções do fabricante. Lave com água e detergente neutro e espere secar completamente antes de montar novamente.

LIMPE A GRADE DE PROTEÇÃO

- Poeira e pelos ficam presos na grade do ventilador. Uma escova macia, aspirador de pó ou pano úmido ajudam a remover a sujeira sem danificar a estrutura.

CUIDE DA BASE E DO MOTOR

- Nunca jogue água sobre o motor ou componentes elétricos. Nessas áreas, prefira pano seco ou levemente úmido.

NÃO ESPERE APARECER MAU CHEIRO

- Odor desagradável, poeira excessiva, ruídos diferentes e redução do fluxo de ar são sinais de que o equipamento pode estar precisando de limpeza ou manutenção.

CRIE UMA ROTINA DE LIMPEZA

- Estabeleça uma frequência de acordo com o uso: aparelhos utilizados diariamente e em locais com muita poeira precisam de cuidados mais frequentes. Além de melhorar a qualidade do ar, a manutenção ajuda o equipamento a funcionar com mais eficiência e pode prolongar sua vida útil.

Fonte: Ministério do Trabalho – NR-37

RESPIRAÇÃO E QUALIDADE DO AR

Mudanças no clima, queimadas e poluição podem afetar a respiração e agravar doenças respiratórias

Respirar é um ato automático, mas a qualidade do ar que chega aos pulmões faz diferença para a saúde. Temperatura, umidade e presença de poluentes interferem diretamente no sistema respiratório, especialmente em períodos de clima extremo. O problema se intensifica com as queimadas: a fumaça pode alcançar áreas distantes dos focos de incêndio e carregar partículas e substâncias poluentes capazes de irritar as vias respiratórias e afetar também o sistema cardiovascular.

Para quem já convive com asma, bronquite ou Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), determinadas condições ambientais podem favorecer o surgimento ou agravamento de crises. E não são apenas os pulmões que sentem essas mudanças. Variações de temperatura e umidade, associadas à presença de poeira, pólen, fungos e poluição, também podem funcionar como gatilhos para rinite e outros quadros alérgicos, aumentando sintomas como espirros, congestão nasal, tosse e irritação das vias aéreas.



Nesse cenário, as crianças merecem atenção especial. O sistema respiratório ainda está em desenvolvimento e a exposição à poluição, fumaça e condições climáticas extremas pode afetá-las de maneira mais significativa. Observar sintomas persistentes ou uma piora do padrão respiratório é importante, sobretudo em períodos de baixa qualidade do ar ou presença de fumaça, quando os cuidados precisam ser reforçados.

Proteger os pulmões passa, portanto, também por prestar atenção ao ambiente. Em períodos de poluição intensa, excesso de poeira ou ar muito seco, reduzir a exposição sempre que possível e manter os ambientes internos adequados são medidas importantes. Para pessoas com doenças respiratórias, manter o acompanhamento e o tratamento prescritos também é fundamental. Em tempos de mudanças climáticas, cuidar da qualidade do ar que respiramos tornou-se parte importante do cuidado com a saúde.

TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO:
(91) 3215-4444