

## DOENÇAS DE VERÃO

Dr. Alexandre Wolkoff, coordenador do Hospital San Paolo

Dr. Marco Aurélio Sáfadi, infectologista do Hospital São Luiz

Dr. Luís Fernando Tovo, do Hospital Sírio-Libanês

O verão começou oficialmente, em 22 de dezembro próximo ao tempo de festas e de descanso, mas a saúde não pode tirar férias. Existem doenças que se tornam mais comuns nesta época do ano, e é importante ficar atento para não transformar a temporada em um período de resguardo.

As condições climáticas do verão podem causar grandes problemas como queimaduras solares, micoses, desidratação e surtos de doenças como a dengue e leptospirose. Como o calor favorece a proliferação de bactérias, é preciso redobrar os cuidados com a higiene, tanto pessoal quanto alimentar. O dermatologista Luís Fernando Tovo, do Hospital Sírio-Libanês, alerta ainda para os perigos da exposição ao sol. "O filtro solar é essencial para manter a saúde da pele e evitar danos imediatos ou futuros", afirma.

A seguir destacamos as doenças com maior incidência no verão, suas causas e as formas de prevenção.

<b>Doença</b>	<b>O que é?</b>	<b>Por que é comum no verão?</b>	<b>Como evitar?</b>
<b>Bicho geográfico</b>	É um protozoário que penetra na pele e se alimenta de camadas internas. Causa dor e coceira.	É comum em cães e gatos e pode ser transmitido para humanos quando pisamos nas fezes dos animais ou perto delas.	Proibir a entrada de animais na praia. As fezes infectam um raio de dois metros na areia e dez metros na água.
<b>Brotoeja</b>	São pequenas bolhas que surgem na pele,	Além do suor, as células mortas da	Usar tecidos leves e roupas largas, manter a higiene da

	<p>porque os orifícios das glândulas que produzem suor ficam obstruídas. É mais comum em crianças, na região do pescoço e das axilas.</p>	<p>pele, que causam a obstrução das glândulas em alguns casos, também aumentam no calor.</p>	<p>pele e não exagerar nos óleos. Passar protetor solar para ir à praia ou à piscina é importante, mas não é preciso besuntar as crianças de cremes o tempo todo.</p>
<p><b>Conjuntivite</b></p>	<p>É uma inflamação na conjuntiva -- a membrana que reveste os olhos.</p>	<p>Pode ser uma irritação causada pelo sal do mar ou pelo cloro da piscina. Também pode ser transmitida por bactérias na água. Existe também a conjuntivite viral, que é comum o ano inteiro.</p>	<p>Usar óculos de natação e lavar os olhos depois de nadar são dicas úteis. Também é preciso evitar contato com pessoas já infectadas.</p>
<p><b>Dengue</b></p>	<p>É uma febre causada por um vírus que provoca, entre outros sintomas, náusea, vômito e cansaço. Em sua forma mais grave, a dengue hemorrágica, pode levar à morte.</p>	<p>O mosquito que transmite o vírus precisa de água parada para se reproduzir. No verão, as chuvas aumentam o número de criadouros.</p>	<p>A maneira mais eficaz de prevenir a dengue é impedir a reprodução do mosquito, eliminando recipientes que acumulem água.</p>

<p><b>Desidratação</b></p>	<p>A pessoa ingere menos líquido do que o corpo perde. Começa com sintomas leves, como mal estar e dor de cabeça, mas nos casos mais graves pode até matar por insuficiência renal.</p>	<p>No calor, suamos mais, é um mecanismo do corpo para manter a temperatura ideal.</p>	<p>Beber bastante líquido. No mínimo dois litros de água é o consumo ideal para os adultos. Sucos e chás também podem ser ingeridos. Refrigerantes não são muito indicados, porque o líquido não é tão bem absorvido. A cerveja também não é, pois o álcool possui efeito diurético e a pessoa perde água pela urina.</p>
<p><b>Hepatite A</b></p>	<p>É uma inflamação no fígado, provocada por um vírus. Das três formas da hepatite, essa é a que menos mata, mas também deixa sequelas no órgão.</p>	<p>O vírus pode ser transmitido pela água ou até pelos alimentos, em lugares com saneamento básico ruim -- como algumas cidades de praia. Não é propriamente uma doença sazonal, mas esses fatores aumentam o risco de transmissão no verão.</p>	<p>Existe uma vacina que pode ser tomada a partir de um ano de idade, mas ela não é oferecida pela rede pública. Além disso, a água consumida deve ser clorada ou fervida, os alimentos devem ser cozidos e é preciso lavar bem as mãos antes das refeições. Essas medidas, aliás, previnem também contra infecções intestinais.</p>
<p><b>Insolação</b></p>	<p>É a exposição</p>	<p>As pessoas</p>	<p>Além de se hidratar, é</p>

	<p>exagerada ao sol, especialmente nos horários mais quentes -- entre 10h e 16h, no horário de verão. Pode causar queimaduras na pele e desidratação, pelo excesso de suor. Em casos mais graves, a temperatura muito alta prejudica o funcionamento do organismo.</p>	<p>tendem a passar mais tempo expostas ao sol e a temperatura aumenta a quantidade de suor.</p>	<p>importante evitar a exposição ao sol nos horários mais quentes e usar roupas leves.</p>
<b>Micoses</b>	<p>São fungos que proliferam na pele, principalmente na virilha e entre os dedos do pé. Causam irritação e coceira. Dependendo da ferida, pode provocar uma infecção.</p>	<p>Ambientes quentes e úmidos são ideais para os fungos. Podem ser transmitidos pela areia ou pelo piso em torno da piscina, mas o cloro na água impede que o fungo passe de pessoa para pessoa.</p>	<p>Secar bem o corpo depois de sair do banho, principalmente a virilha e os pés. Para as mulheres, uma dica é secar o cabelo a frio, para evitar micose no couro cabeludo.</p>
<b>Otite</b>	<p>É uma inflamação do ouvido, geralmente da</p>	<p>Como as pessoas nadam mais,</p>	<p>Se entra água no ouvido, é preciso tirar logo. Cotonetes</p>

	parte mais externa, o duto auditivo. A água que entra no ouvido provoca irritação e pode conter também fungos e bactérias infectantes	aumenta a probabilidade de que entre água, contaminada ou não, no ouvido.	são recomendados para secar o ouvido. Álcool não é recomendado, pois irrita a região. Usar bolinhas de silicone no ouvido durante o banho de piscina ou de mar evita que entre água.
<b>Veneno de animais venenosos</b>	Pessoas são expostas pelas picadas de cobras e ferroadas de escorpiões, por exemplo.	No inverno, as cobras procuram abrigos contra o frio; quanto volta o calor, elas ficam mais ativas. No caso dos escorpiões, seus esconderijos ficam alagados e eles tendem a sair; além disso, é a época de reprodução dos insetos, que servem de alimento para os escorpiões.	Andar sempre calçado previne contra as picadas. Em caso de mordida de cobra, apenas lave com água e sabão e busque auxílio médico imediato. Quanto à ferroadada do escorpião, a primeira medida é colocar uma compressa de água morna antes de procurar um profissional de saúde.