



Nariz limpo, respiração boa

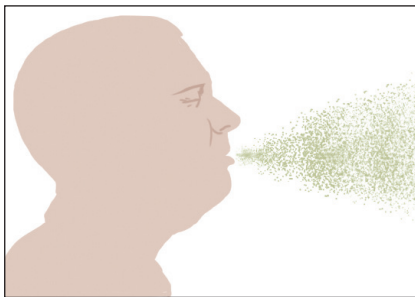


Ilustração da eliminação de germes durante o espirro.

Quem já não teve seu nariz escorrendo, seja quando está alérgico ou gripado? E quem não associou o espirro a uma gripe? Espirro é resfriado? É gripe? Associar uma gripe ao espirro ou mesmo confundir a com uma alergia ou resfriado é muito comum para a população. Afinal, por que espirramos?

Quando os componentes inspirados juntamente com o ar, tais como agentes infecciosos (bactérias e vírus), químicos (iodo, amoníaco) ou alérgicos (pólen das flores, pó do caruncho e do bolor, ácaros e pelos de animais), provocam irritações no interior do nariz ou nos pulmões, duas reações podem ocorrer: a criança pode espirrar, a fim de eliminar para o ambiente aquilo que incomoda a mucosa nasal; ou aumentar a produção de muco acima do normal, ou seja, formar a coriza, a fim de combater o que for estranho ao organismo. Mas, então, qual o problema em espirrar?

O problema de espirrar e de assoar o nariz está na sua capacidade de transmissão de microrganismos no ar circulante. Quando uma pessoa espirra, se este mecanismo fisiológico está associado a uma partícula viral, ela libera para o ambiente cerca de 40.000 gotículas que podem estar contaminadas, algumas das quais saem do corpo a uma velocidade de aproximadamente 150 km/h. Algo parecido acontece quando se assoa o nariz em que a velocidade pode atingir 160 Km/h. Aliás, juntamente com a tosse, estas têm sido importantes formas de transmissão do vírus H1N1 entre a população.

Assim, gestos de boa educação como o de se colocar a mão na frente do rosto na hora de espirrar, bem como de usar lenços descartáveis ao assoar o nariz, têm um princípio preventivo para a saúde daqueles que estão em um ambiente fechado, eventualmente com pessoas contaminadas. Saber por que se espirra ou por que se forma a coriza, qual o conteúdo da secreção ejetada e o que esta secreção pode causar é importante para que se entenda a necessidade de se adotar bons hábitos que melhoram a convivência entre as pessoas. Logo, estes parâmetros devem ser ensinados.

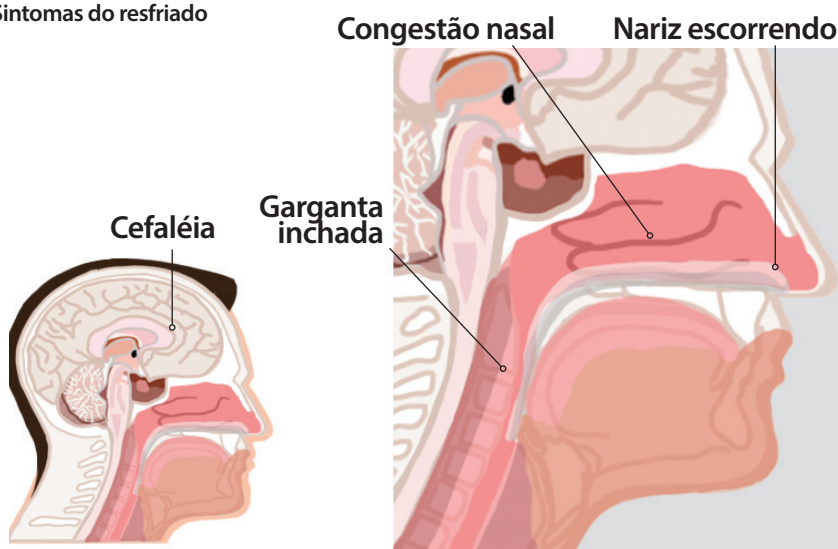
Cuidados na hora do espirro

Para que a criança tenha autonomia de se cuidar e não dependa de um adulto para limpar sua coriza, e saiba como proceder ao espirrar, alguns cuidados podem ser adotados: ter lenço de papel ou papel higiênico sempre disponível e ao seu alcance. Quando a criança não tem problema de respiração por causa da coriza e, portanto, não se sente incomodada ao ponto de querer limpar o nariz, é preciso mostrar-lhe que o narizinho pode estar sujo internamente e que é preciso limpá-lo; ensine como o lenço deve ser retirado da caixa ou como o papel deve ser cortado do rolo, bem como a forma adequada de dobrá-lo; oriente para que assoe uma narina de cada vez de forma suave.

Atenção! A aplicação de força pode fazer com que o muco atinja os seios da face ou ouvidos. Oriente a criança a dobrar o lenço ou papel após o uso, de modo que o lado sujo fique para dentro, e a descartá-lo corretamente.

- Não se esqueça que as mãos devem ser lavadas antes e depois de usarem o papel para limpar o nariz!

Sintomas do resfriado



Texto: Zélia Maria Nogueira Britschka, doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP e formadora de professores da Letra e Ponto Projetos Educacionais.

Diagramação: Manoel Vitorino Junior

Ilustrações: Estúdio Amarelo

© Letra e Ponto - Todos os direitos reservados