

Como se prevenir

- Saia nos finais de semana para algum lugar que tenha ar puro. Isso promove uma melhor oxigenação do sangue pelos pulmões.



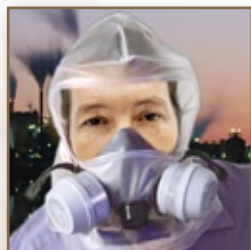
- ← A vacinação previne tuberculose, gripes, pneumonias e outras infecções respiratórias graves.

- Procure amamentar o seu filho pelo menos nos 6 primeiros meses de vida. O aleitamento é fundamental para prevenir doenças, inclusive as respiratórias. É através do leite que a mãe passa anticorpos para o bebê, protegendo-o contra infecções e garantindo o seu desenvolvimento.



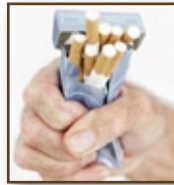
- ← Beba bastante líquido, água ou sucos, pois isto ajuda a hidratar a mucosa do aparelho respiratório e a fluidificar as secreções.

- No caso de atividades profissionais que possam afetar o sistema respiratório, utilize os equipamentos de proteção fornecidos por sua empresa.



Recomendações

- Pratique esportes ou alguma atividade física, pois eles exercitam a musculatura do tórax contribuindo para uma maior entrada de ar nos pulmões. Correr, nadar ou caminhar aumentam a capacidade respiratória.



← Pare com o cigarro.

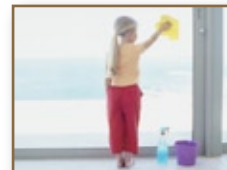
Além de ser agressivo para as defesas das vias aéreas, também é fator de risco para todo tipo de doença respiratória.

- **Não fume em casa ou no trabalho.**

Os malefícios do cigarro atingem fumantes ativos e passivos (pessoas que convivem com os fumantes) e são mais intensos em ambientes fechados. Filhos de pais fumantes apresentam 5 vezes mais resfriados que os de não fumantes.

- Evite aglomerações e ambientes fechados, onde a contaminação é mais freqüente.

- Mantenha o ambiente livre de poeira. Na falta de um aspirador, faça a limpeza com um pano úmido.



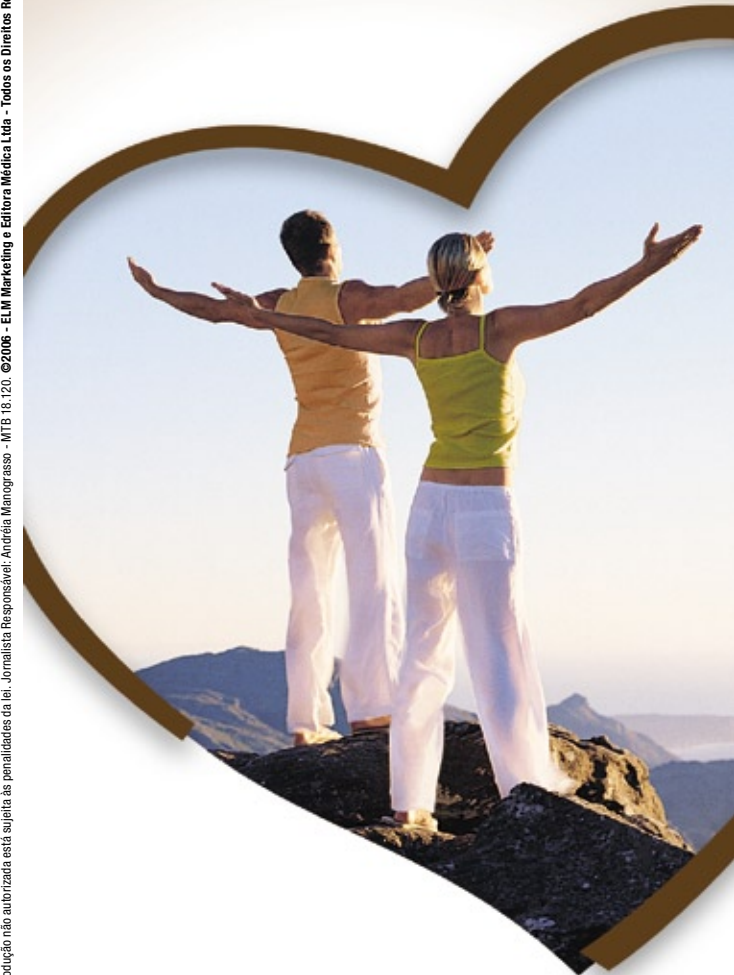
- Evite ambientes com cheiro de tinta, cola, materiais de limpeza ou qualquer substância com odores ativos.

ANS - nº 39.332-1

Unimed 
Rio

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Poluição do Ar e Saúde Respiratória



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Marognasso - MTB 18.120. ©2006 - ELM Marketing e Editora Médica Ltda - Todos os Direitos Reservados

Unimed 
Rio

Respirar é preciso



Cada vez que você respira, o ar penetra na traquéia e depois nos brônquios, até chegar a pequenas estruturas semelhantes a um cacho de uvas, chamadas alvéolos. Eles transferem o oxigênio do ar que você inala diretamente para o sangue. Abaixo dos pulmões, existe um músculo, o diafragma, que ao se contrair, como um pistão, facilita a entrada de ar nos pulmões.

A respiração fornece ao corpo o oxigênio necessário para produzir energia e eliminar o gás carbônico resultante das reações químicas.

A poluição e você

A poluição do ar é um fenômeno decorrente do crescimento da população e da indústria. Segundo as Nações Unidas, quase metade da humanidade vive nas cidades e, no Brasil, os índices de urbanização alcançam 75%.



A concentração de pessoas nos centros urbanos tem como principal consequência o aumento da poluição.

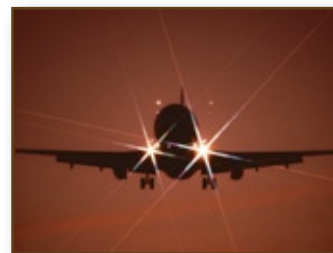
A poluição do ar é causada pelo aumento da quantidade de gases e partículas, acima de níveis considerados aceitáveis. E ela não vem só das indústrias: a maior parte é causada pela queima de combustíveis nos veículos.

Fatores responsáveis pela poluição



☉ **Poluição atmosférica gerada pelas indústrias, que em algumas regiões já tem provocado a diminuição da transparência do ar;**

☉ **Aumento do número de aviões supersônicos que, por voarem em grandes altitudes, alteram a camada de ozônio;**



☉ **Desmatamentos, que, pela redução das áreas verdes, levam à diminuição da produção de oxigênio;**

☉ **Explosões atômicas experimentais, que liberam na atmosfera grande quantidade de gases e resíduos sólidos;**

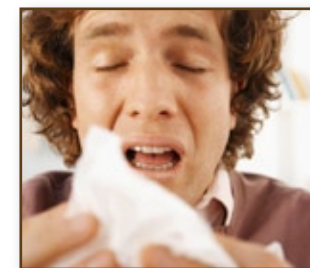
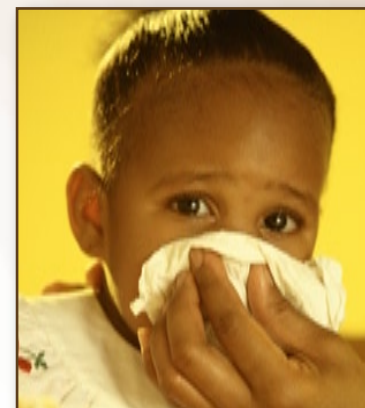


☉ **Automóveis e indústrias, responsáveis por grande quantidade de gases de carbono liberados na atmosfera.**

Poluição e Alergia

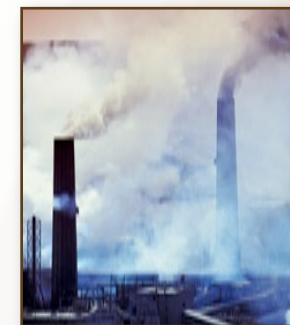
Como visto, a poluição prejudica a qualidade do ar que respiramos e a saúde dos nossos pulmões.

Além de irritante das vias aéreas, ela pode ser responsável por: rinites, alergias, bronquite, enfisema e até câncer de pulmão e laringe.



Rinite, asma e outros processos alérgicos podem ser agravados pela qualidade do ar que respiramos.

Médicos, profissionais da saúde e pacientes já estão mais atentos aos problemas decorrentes das condições ambientais. É responsabilidade do governo e de toda a sociedade cuidar para que o processo de urbanização e industrialização crescentes não agravem o problema.



O Brasil já é o 4º país do mundo em incidência de DPOC (enfisema e bronquite crônica). Estudos recentes apontam que 22% das pessoas acima de 12 anos têm algum chiado no peito. E 10% dos adultos e 15% das crianças têm asma ou bronquite.