

\*Dalmaria Coutinho Vendeiro



## Problemas respiratórios no inverno

Você acorda espirrando, a cabeça pesada, o nariz escorre e coça. Durante os meses de outono e inverno cresce o número de pacientes com doenças respiratórias. Adultos e crianças sofrem com o ar frio dessas épocas, que aumenta em até 40% os casos de problemas relacionados com as vias aéreas, que vão do resfriado comum, passando pela sinusite, rinite alérgica, otites, até bronquite asmática e pneumonias.

Somado ao ar frio, surgem ainda no inverno a alteração da umidade relativa do ar e o aumento da poluição. Tudo isso faz com que a pessoa tenha uma hiper-reatividade, principalmente as portadoras de pneumopatias, isto é, que são sensíveis a fatores alérgico. O termo "alergia", não é totalmente correto. "Pois o que o paciente tem é uma irritação direta sobre a mucosa, diminuição do movimento ciliar e aumento de produção do muco. Isso faz com que a árvore brônquica fique mais hiperreativa, devido ao ar frio, entre outros irritantes". "A asma é causada por um quadro de sintomas e, entre esses, pode estar uma alergia." Uma das melhores prescrições no combate às doenças respiratórias é a ingestão de muito líquido, que fluidifica a secreção e evita seu acúmulo. No caso de uma gripe, deve-se tomar só um analgésico ou descongestionante e líquidos. Já existem alguns estudos apontando que alimentos quentes ajudam no processo de melhora dos sintomas e recuperação desse quadro de infecções respiratórias mais comuns, como gripes e resfriados.

O fumo, frio, infecções e poluição são quatro itens fundamentais de irritação das vias aéreas. E a prevenção precisa ser feita na medida do possível (pode-se evitar fumaça de cigarro, mas dias de ar frio não). Isso é válido tanto em relação ao adulto quanto às crianças. Hoje, a realidade destas também mudou, e muitas delas, com poucos meses, frequentam berçários fechados e lotados.

Para diminuir os problemas respiratórios infantis, o pediatra professor Dr. Bernardo Kiertzman - sugere às mães que as crianças, principalmente aquelas com quadro alérgico, permaneçam grande parte do tempo em local quente e não úmido, sem carpetes ou tapetes, com móveis não estofados e longe de armários ou de locais que acumulam poeira.

É interessante evitar também os animais de pelúcia, plantas, fumaça de cigarro e odores fortes. "A maioria das infecções de vias aéreas é benigna e seu ciclo de 7 a 10 dias. Se o processo infeccioso durar mais, o pediatra pode acompanhar o caso e orientar os pais", avisa Dr. Kiertzman.

Em relação às atividades físicas, tanto Dr. Kiertzman como Dr. Fiss concordam que é preciso usar o bom senso. "A natação, por exemplo, é benéfica para bronquite, mas pode piorar o quadro da sinusite. Assim como em um dia de extremo frio não se recomenda a corrida, pois o indivíduo irá acabar respirando também pela boca, ingerindo ar frio diretamente para os pulmões", concluem.

fonte: lincx.com.br  
Dalmaria R. Coutinho Vendeiro

**Consultório de Terapia Koryo Sooji**  
Harmonia Corporal Paz Equilíbrio  
Seja um Terapeuta Koryo Sooji  
Acupuntura nas mãos  
Cursos básico e avançado | Atendimentos e Palestras  
Rua Onze de Fevereiro, 50 - Sala 02 - Jabaquara  
Fones: 3442-2406 / 9235-9347

**Colégio Avicena**  
•Infantil •Médio •Fundamental  
Meio período, intermediário e integral,  
Lanche e almoço, Segurança,  
Estudo do meio.  
Inglês, Judô, Ballet, Informática  
INCLUSOS NA MENSALIDADE  
Al. Dos Guatás, 281 - Mirandópolis - 2276-2534/5581-4665

Matriculas Abertas  
Cursos Transporte Escolar Gratuito  
776-2514

## Lei ecologicamente correta

O meio ambiente é causa nobre para o vereador Gilberto Natalini. Considerando o caos ecológico que se instaurou no nosso planeta, o parlamentar vem movendo esforços no sentido de desenvolver medidas que possam diminuir os problemas, ao menos em nível municipal.

Três projetos recentes de Natalini chamam a atenção pelo fato de reverter simples ações do dia-a-dia em medidas de precaução para com o meio ambiente.

"Pampa" é a abreviação de Programa de Aproveitamento de Madeira de Poda de Árvores, sancionado pelo prefeito Kassab e que versa sobre a reutilização de folhas e troncos retirados em podas. Na cidade de São Paulo, os resíduos de podas totalizam três toneladas mensais e consomem R\$ 800 mil por ano com transporte.

Pensando nisso, e na necessidade de otimizar a vida útil dos aterros municipais, que serve de destino final para esse material, Natalini propôs que esses resíduos sejam utilizados na produção de adubos e do briquete, uma espécie de lenha ecológica com potencial sete vezes maior que a comum, a ser utilizada em fornos de cerâmicas, olarias, pizzarias, padarias e lareiras. Ainda, os galhos e pedaços de tronco podem servir de matéria-prima para a confecção de ferramentas e utensílios.

O projeto ainda tem uma vertente social, ao prever a parceria entre Prefeitura e Terceiro Setor. A Prefeitura não poderá vender o material resultante do processamento, mas estará auto-

rizada a repassá-lo a ONGs, de maneira que a renda obtida poderá ser revertida para programas sociais.

### Casas baratas e ecológicas

Aliando duas necessidades urgentes - a preservação do meio ambiente e concessão de moradias dignas para a população -, Natalini elaborou outro projeto de lei baseado no conceito de "reciclagem": trata-se do Programa Municipal de Incentivo ao Uso de Tijolo Ecológico.

A partir de materiais como cal, cimento, resíduos de pedra, entulho de demolições e construções e rejeitos industriais, pode ser produzido um tipo de tijolo mais barato e de baixo impacto ambiental. Uma vez que não precisa ser cozido/queimado, sua produção não polui a atmosfera. E ainda é prático: endurece rápido, é auto-encaixante, facilita instalação de tubulações e dispensa acabamento.

Dessa maneira, construções feitas com o tijolo ecológico, além de serem ecologicamente adequadas, têm custos menores para o bolso da população. Nada como unir o útil ao agradável.

### Óleo no ralo da pia, nunca mais!

O que você faz com o óleo que usou para fritar o bife do almoço? Para a dúvida de vez em cada dez donas-de-casa (que acabam optando pelo ralo da pia por não verem outra solução), Natalini dá a resposta em mais um projeto de lei: é o Reóleo - Programa Municipal de Descarte, Coleta,

Armazenamento e Reciclagem de Óleos e Gorduras.

O objetivo é disciplinar a população sobre como proceder na hora de descartar os óleos e gorduras de consumo alimentício, a fim de evitar a contaminação ambiental (rios, solo, fauna e flora).

A decomposição do óleo de cozinha na natureza emite metano, um dos principais gases causadores do efeito estufa e do conseqüente aquecimento global. Entretanto, somente 1% do óleo comestível usado é tratado. Poucas são as pessoas que sabem que, descartados e reaproveitados de maneira adequada, os óleos e gorduras podem, além de servir para o uso culinário doméstico, comercial e industrial, ser transformados em sabão, tintas, cosméticos, massa de vidro e, principalmente, biodiesel para o transporte público.

Sobre seus projetos, Natalini diz que "hoje, o que antes era considerado "lixo" pode ser vantajosamente reaproveitado". E por que não começarmos a adotar medidas adequadas em Pinheiros, uma região tão expressiva para a cidade de São Paulo?

Qualquer um pode ajudar na luta pelo meio ambiente. E esse luta pode começar de dentro das nossas casas, com medidas muito simples que vão facilitar a nossa vida.

## Cidade Ademar elege 1º Conselho Eclesiástico

A Subprefeitura Cidade Ademar sediou no sábado (28) a primeira reunião para a legalização do CERCAD "Conselho Eclesiástico Regional de Cidade Ademar". Cerca de 30 pastores participaram.

O Conselho terá por objetivo, representar os pastores, evangelistas e presbíteros de Igrejas Evangélicas que estão na área da Comarca da Cidade Ademar, e tem como proposta promover a união, a consciência participativa nas questões sociais, políticas e culturais da região, junto aos órgãos públicos, como é o caso da Subprefeitura.

"Para nós é de extrema importância ter em Cidade Ademar pessoas engajadas, que prestam serviços a comunidade e que queiram a melhoria do bairro", disse o subprefeito de Cidade Ademar Beto Mendes.

Desde que chegou a subprefeitura foram realizados 11 encontros para levantar as demandas de cada região represen-

tada pelos pastores.

As reuniões mensais itinerantes acontecem sempre na terceira quarta-feira do mês, às 9h da manhã, junto com um Café da Manhã. Todas as reuniões contam com a presença do subprefeito e dos Coordenadores da Subprefeitura.

CERCAD - Conselho Eclesiástico Regional de Cidade Ademar  
Presidente - Pastor F. Netto

Vice-presidente - Pastor Alaércio José da Silva

1º Secretário - Pastor Wagner Monteiro

2º Secretário - Oliveiros P. Ferreira Júnior

1º Tesoureiro - José Novais dos Santos

2º Tesoureiro - Presbítero Reginaldo Silva Cruz

Secretário Adjunto - Pastora Jeanne Falcão de Oliveira

**VAI FAZER CHAVE? VAI FAZER CHAVE! VAI FAZER CHAVE! VAI FAZER CHAVE!**  
TUDO O QUE VOCÊ QUER DO JEITO QUE VOCÊ PODE CONVENIR COM ESCOLAS E EMPRESAS ATENDEMOS TODAS AS CIAS DE SERVIÇOS

ABERTURAS DE CARRIS NACIONAIS • IMPORTAÇÃO • COFRES E RESIDÊNCIAS  
CONCERTOS EM GERAL • TROCA DE SERRADO • INSTALAÇÃO DE FECHADURAS • VIDROS  
TANQUES ELETRÔNICOS • AFIAÇÃO • CARIMBOS • CHAVES CODIFICADAS • FANTOGRÁFICAS

**Av. Cupecê, 3958 - Fone: 5622-1668**  
**Av. Cupecê, 5389 - Fone: 5625-6778**