

## SAÚDE

## Tomar banho quente e depois pegar vento, faz mal? Os mitos e verdades dos conselhos das avós

Algumas recomendações têm sentido e podem ser explicadas, mas muitas seguem sem fundamentos científicos. Descubra em que sua avó tinha razão

MAUREN LUC

08 JUL 2021 - 07H44 ATUALIZADO EM 08 JUL 2021 - 07H44

São muitos os mitos relacionados à saúde das crianças e às **doenças**, em especial com o clima frio. Eles passam de geração a geração, perpetuados pelos conselhos carinhosos das nossas avós, que já alertavam para os “perigos” de sair de casa sem levar um agasalho ou tomar sorvete com **dor de garganta**. A maioria destes conselhos não têm comprovação científica, mas alguns até fazem sentido.

Para entender, é importante saber que toda doença respiratória, como a gripe ou o resfriado, é causada por um vírus, então tomar gelado, sair do banho e tomar vento não deixa ninguém doente, garantem os médicos.

Porém, o **choque térmico**, caracterizado por mudanças bruscas de temperatura - como um pé quente no chão gelado ou abrir a geladeira depois do **banho** - pode desencadear fenômenos de rinite ou espirros e até mesmo mudar a respiração. Só que isso não é doença.

Para doenças infecciosas você precisa do agente infeccioso – que são vírus ou bactérias. Assim, não há doenças causadas por oscilações de temperatura, porém, elas podem ser agentes facilitadores de problemas respiratórios.

Para explicar e desmistificar as informações sobre a saúde no inverno, CRESCER conversou com o infectologista Renato Kfoury, presidente do Departamento Científico de Imunizações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e com os pediatras Flávio Melo e Luciane Valdez, do Hospital Otorrinolaringológico Curitiba. Entenda:

## **Andar descalço dá cólica.**

**Mito** - Brincar ou fazer atividade física sem roupas ou sapatos adequados podem contribuir para crises respiratórias. O resfriamento das extremidades do corpo também é uma resposta do organismo às baixas temperaturas, na tentativa de regular o calor corporal. Porém, não existem evidências científicas de que o frio ou os pés gelados, cause ou piore a cólica, sobretudo a menstrual.

## **Sair desagasalhado causa gripe.**

**Mito** - Quando nos expomos ao ar frio, o nariz escorre, para aumentar a umidificação, e entope, para evitar um excessivo resfriamento das vias aéreas. Pessoas com vias aéreas sensíveis, como bebês e portadores de rinite ou asma podem apresentar uma reação ao frio, como acúmulo de muco no nariz e crises agudas das **doenças respiratórias**, o que acaba sendo confundido com gripe.

## **Sair do banho quente e pegar vento faz mal.**

**Verdade** - Tome cuidado com o ar frio e as variações bruscas de temperatura. Embora isso não cause, diretamente, uma doença, pode facilitar, no caso dos problemas respiratórios. O frio pode paralisar os cílios nasais – que têm a função de limpar o ar que respiramos – e, assim, aumentar a secreção nasal. Com as vias aéreas mais secas e congestionadas, ou até inflamadas, o corpo fica menos protegido de vírus e bactéria oportunistas, o que pode deixar o caminho livre para o desenvolvimento de uma infecção.

## **Abrir a geladeira depois do banho ou tomar café no sol entorta a boca.**

**Mito** - A boca só entorta se houver uma paralisia facial, geralmente causada por um vírus. Quando se tem uma doença viral ou um resfriado, o vírus pode atingir o nervo facial e causar a paralisia. A maioria das paralisias está associada a quadros virais. Talvez daí tenha vindo a lenda.

## **Comer bolo quente ou manga com leite dá dor de barriga.**

**Mito** - Alguns alimentos demandam uma digestão maior e nem todos os organismos estão preparados para isso. Pessoas com dificuldade de digerir ou com intolerância a algum ingrediente podem apresentar sintomas como dor de barriga, o que não representa uma indigestão pela mistura dos **alimentos**.

## **Tomar sorvete dá dor de garganta.**

**Mito** – Tomar bebidas frias ou **sorvete** pode ser até indicação médica, em casos de cirurgias na garganta, como retirada das amígdalas. Se a preocupação for dor de garganta, pode tomar sorvete, sim, pois as infecções são causadas por vírus ou bactérias e não suscetíveis a um picolé.

## **Entrar na água de barriga cheia dá indigestão.**

**Mito** - O que pode causar algum problema é a atividade física e o esforço provocado pela natação ou brincadeira na água. Com o excesso de movimentos, o sangue utilizado para a digestão pode ser desviado para os músculos e outras partes do corpo. Assim, o problema não está em entrar na água, mas no esforço físico logo depois de comer.