

## PISCINA, CLORO E DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

O cloro, que no estado natural é um gás, é o mais importante meio para a desinfecção da água para consumo humano. Eles agem como poderosos desinfetantes contra as bactérias causadoras da febre tifóide e das terríveis epidemias de diarreia (cólera e outras). Essa proteção foi desenvolvida há mais de 100 anos e funciona de forma magistral tendo evitado milhões e milhões de mortes. Há quem diga que a cloração da água para consumo humano é a mais significativa conquista da saúde pública do milênio passado e é um dos mais importantes fatores para o

significativo aumento da expectativa de vida observado no último século.



A desinfecção da água das piscinas é de fundamental importância devido aos muitos contaminantes que a atingem. Há dois grandes grupos de fatores que contaminam a água acumulada nas piscinas: os ambientais e os dependentes dos usuários. As piscinas abertas sofrem mais agravos ambientais do que as fechadas. Mas são os banhistas os principais “poluidores” da água, eliminando ali os mais variados materiais. O ser humano contribui para a contaminação das piscinas com material solúvel (urina e suor), material coloidal (secreção nasal e faringe, suor, cremes, óleos e outros produtos cosméticos), material em suspensão (restos de pele e pelos) e microorganismos (bactérias, vírus e parasitos). A cloração da água é o mecanismo mais acessível, mais barato, mais eficiente e mais prático disponível e deverá continuar sendo usada por muito tempo ainda.

A relação entre cloro e doenças respiratórias ainda é um assunto muito controverso. É importante lembrar que não é a água clorada que entra pelo nariz causando sinusite ou asma. Água no nariz, mesmo em quantidade muito pequena, é uma situação muito desagradável e que acontece raramente. Caso contrário, a maioria das crianças iria detestar qualquer tipo de água. O cloro da piscina reage com o suor e a urina criando um gás poluente que irrita o trato respiratório. Por isso é que as piscinas fechadas concentram maior quantidade desse gás poluente. No entanto, a fumaça do cigarro e a poluição de grandes cidades são muito piores que a poluição em volta de uma piscina.

Os trabalhos que tentam correlacionar sinusite ou asma à natação em piscinas cloradas são muito controversos e não nos permite chegar a conclusões e muito menos recomendações para serem aplicadas nas crianças de uma maneira geral. Sabemos apenas que exposições prolongadas, acima de 20 horas semanais, podem agravar um quadro de asma existente. Portanto, há necessidade de uma exposição por, pelo menos, 4 horas por dia, durante 5 dias na semana, para que alguma coisa de ruim aconteça. Somente atletas



de competição atingem este número de horas numa piscina. Não é necessário nadar. Professores de educação física e outros profissionais que trabalham em volta da piscina por tempo prolongado, se asmáticos, também podem piorar o seu estado clínico. Ora minha gente! Nossas crianças ficam, no máximo, 2 a 4 horas por semana em contato com este tal gás poluente, indicando um baixo risco de ocorrer algum malefício. Não se iludam! Piscinas ozonizadas também possuem cloro. É recomendação da ANVISA que toda piscina pública deve conter cloro, seja ela salinizada, ozonizada ou não. É lei, pois o cloro previne uma série de doenças graves que podem ser transmitidas pela água da piscina.

É verdade que algumas recomendações médicas não funcionam e até prejudicam o paciente. Com frequência, as conclusões médicas são baseadas em experiências clínicas e observações do dia a dia, que geralmente não são confiáveis. Muitas vezes, as condutas médicas não têm respaldo em estudos bem elaborados e são tomadas simplesmente porque os médicos acreditam que elas funcionam. A proibição de nadar se encaixa perfeitamente neste perfil.

Em um país de clima tropical como o Brasil, onde as condições climáticas são ideais para nadar, quando cada vez mais se faz necessário estimular nossas crianças a terem atividades ao ar livre e quando a medicina está cada vez mais preocupada com a qualidade de vida dos seus pacientes, proibir natação sem que haja uma prova irrefutável do seu malefício **NÃO** nos parece o caminho mais correto. É nossa opinião que proibir natação, nestas circunstâncias, afetará mais negativamente a qualidade de vida da criança e de sua família, sem que haja uma melhora significativa dos sintomas respiratórios.

Em nosso serviço não proibimos a natação e, pelo contrário, estimulamos a sua prática. Nos últimos 20 anos tratando de crianças com doenças respiratórias, o estímulo à prática da natação não impediu o controle da asma ou das sinusites de repetição dessas crianças. Proibir natação no Brasil vem se alastrando como um rastilho de pólvora e esta recomendação se baseia em meias verdades. Acontece que uma meia verdade pode se tornar uma mentira inteira. E, enquanto a mentira dá a volta ao mundo, a verdade não tem tempo nem de calçar o sapato! A medicina é cheia de mitos tirados de impressões clínicas, opiniões pessoais, pesquisas defeituosas, interpretações erradas e lapsos temporários de médicos famosos. Quando estes mitos se tornam fatos concretos qualquer tentativa de contradizê-los encontrará grande resistência. É exatamente o que está acontecendo com esta questão de cloro em piscinas e doenças respiratórias!

Não torne uma criança feliz em uma criança infeliz com tratamentos desnecessários. Até que se prove o contrário, proibir natação é mais uma dessas recomendações desnecessárias. Cabe àqueles que a proíbem o ônus da prova de sua eficácia e esta ainda **NÃO EXISTE!**

**NÃO AFETE NEGATIVAMENTE A QUALIDADE DE VIDA DO SEU FILHO E DE TODA A FAMÍLIA PROIBINDO NATAÇÃO SEM NECESSIDADE!**