

## Adaptações em casa no inverno

# “Efeito ninho” impacta a saúde física e mental

Com a chegada das baixas temperaturas e a redução das atividades ao ar livre, o tempo de permanência dentro de casa aumenta. E nesse período de inverno, a adaptação do ambiente deixa de ser uma questão apenas estética e passa a atuar como um fator de proteção à saúde da família. A prática, conhecida na arquitetura de interiores como “efeito ninho” (nesting), consiste em preparar o lar para que ele funcione como um espaço de conforto térmico, físico e psicológico.

“A necessidade de transformar a casa durante o inverno tem bases comportamentais e fisiológicas. Buscamos instintivamente lugares que nos protejam do frio e transmitam segurança. O efeito ninho é a resposta a essa demanda, manifestando-se na criação de espaços que estimulam o relaxamento, a recuperação física e o convívio”, explica Vanessa Vergani, do curso de arquitetura e urbanismo da UniCesumar.

Alcançar esse nível de bem-estar, contudo, exige adequações que vão além da percepção visual e tátil. A preparação do imóvel deve alinhar a retenção de calor com a salubridade do ambiente, evitando que a busca por isolamento térmico comprometa a saúde física dos moradores.



DIVULGAÇÃO

## Prevenção de doenças respiratórias e conforto

Um dos principais desafios operacionais das residências no inverno é equilibrar o aquecimento dos cômodos com a prevenção de alergias. O isolamento excessivo prejudica a qualidade do ar, favorecendo a proliferação de microorganismos. “Existe a ideia equivocada de que conforto térmico exige manter a casa completamente fechada. Na prática, a ventilação cruzada continua sendo eficiente. Abrir as janelas nos horários mais quentes do dia é essencial para renovar o ar interno e reduzir a concentração

de ácaros, fungos e poluentes”, orienta Vanessa.

A especialista também indica o uso estratégico da incidência solar. Ambientes que recebem luz do sol devem ter as cortinas abertas durante o dia e fechadas ao anoitecer para ajudar a reter o calor acumulado. Em relação ao mobiliário, o uso de tapetes e mantas aumenta a sensação térmica, mas exige protocolos de limpeza. “Para lares com pessoas alérgicas, a orientação é priorizar o uso de tecidos laváveis e superfícies de fácil manutenção diária.”

## Estímulos sensoriais e controle do estresse

A percepção de aquecimento de um imóvel não depende exclusivamente dos termômetros, já que estímulos visuais enviam sinais de conforto ao cérebro. A substituição de lâmpadas brancas por temperaturas de cor mais quentes (amareladas) e a adoção de luz indireta alteram rapidamente a atmosfera do ambiente. “Criar ‘micro refúgios’, como uma poltrona próxima à janela ou um canto de leitura, estabelece pontos de desaceleração dentro de casa. Quando o tempo de permanência indoor aumenta, ter locais destinados à pausa emocional é tão importante quanto manter a funcionalidade do espaço”, afirma a professora. As adaptações sazonais na casa atuam como uma ferramenta ativa de autocuidado. “Um ambiente que oferece conforto térmico, iluminação correta e espaços de recolhimento transmite uma mensagem silenciosa de cuidado”, conclui.

## Começa a distribuição da vacina Pneumocócica 20

AGÊNCIA BRASIL

Com o recebimento de uma remessa com 25 mil doses da vacina Pneumocócica 20-valente na última quinta-feira, a Secretaria da Saúde (SES) decidiu antecipar para quarta-feira (17) a distribuição para os municípios. A 1ª Coordenadoria Regional de Saúde, que abrange Porto Alegre e Região Metropolitana, será a primeira a receber o novo imunizante. A introdução da Pneumocócica 20-valente será gradual e ocorrerá na medida em que os estoques de Pneumocócica 10-valente forem se esgotando. Nesse período de transição, o es-



quema vacinal básico para a criança seguirá o seguinte modelo: uma dose da Pneumocócica 20-valente aos 2 meses de idade; uma dose da Pneumocócica 10-valente aos 4 meses, e uma dose de reforço da Pneumocócica 20-valente aos 12 meses, respeitando o intervalo mínimo de 60 dias entre a segunda dose e o reforço.

## Cientista gaúcho participa de estudo sobre edição genética

O biomédico gaúcho Marcos Iuri Roos Kullmann, diretor científico do Grupo Nilo Frantz Medicina Reprodutiva, integra a equipe de pesquisadores que participou de um estudo da Universidade Columbia, em Nova York, que avaliou uma tecnologia de edição genética mais precisa, conhecida como edição de bases. Em termos simples, a técnica funciona como uma correção de uma única “letra” no código genético, reduzindo o risco de danos indesejados ao material genético do embrião.

Os pesquisadores investigaram se essa abordagem poderia corrigir alterações genéticas de forma segura, sem provocar problemas cro-

mossômicos observados em técnicas mais antigas. Os resultados mostraram alta precisão na edição e ausência de alterações cromossômicas detectáveis nos embriões analisados em laboratório. “Trata-se de uma pesquisa experimental, sem aplicação clínica neste momento, mas que amplia o conhecimento sobre futuras estratégias para prevenir a transmissão de doenças genéticas hereditárias”, destaca. A descoberta é considerada relevante porque abre novas perspectivas para o tratamento de doenças causadas por alterações em um único gene, como fibrose cística, anemia falciforme e outras condições hereditárias.

Cliente Exclusive Hospital Regina

# Conforto e carinho ao paciente particular



Além da **cobertura de mais de 70 convênios de saúde**, o Hospital Regina conta com atendimento exclusivo ao paciente particular.



Cliente Exclusive encontra um **percurso especializado de cuidados**, seja em consultas, exames de imagem ou cirurgias de média e alta complexidade, além de se beneficiar com negociações diferenciadas.



Com agilidade e segurança, **todo cuidado dos nossos pacientes Exclusive** é realizado por uma competente equipe multidisciplinar.



HOSPITAL REGINA

REDE SANTA CATARINA

Responsável Técnico: Dr. Fernando Issa CRM 27374/RS