

CUIDANDO DA SAÚDE EM CLIMA SECO



O clima seco e a baixa umidade, tão recorrente nesta época do ano, podem ressecar as mucosas e, o acúmulo de poluentes no ar, também pode deixar o corpo mais vulnerável a problemas alérgicos e respiratórios tais como como irritações nos olhos, nariz, garganta e pele. Mas existem algumas medidas simples que ajudam a aliviar ou prevenir estes sintomas.

Como melhorar a respiração com o tempo seco

- **Beba bastante água** – cerca de dois litros por dia;
- **Se exercite na hora certa** - evite exercícios físicos entre 10h e 17h (quando o ar está menos úmido) e prefira ambientes com clima regulado, como academias;
- **Umedeça o ambiente** – use umidificadores de ar ou coloque bacias de água em casa. Evite ar-condicionado, pois resseca o ambiente;
- **Lave o nariz** – aplique soro fisiológico algumas vezes ao dia;
- **Deixe a casa sempre limpa e arejada** – o acúmulo de poeira aumenta problemas alérgicos e respiratórios;
- **Evite aglomerações** – locais fechados e com grande concentração de pessoas, como shoppings e supermercados, podem acentuar as dificuldades respiratórias.

Cuidados importantes no tempo seco

O tempo seco diminui a camada natural de proteção da pele que fica ressecada e, em consequência, causa coceiras e descamação. Algumas doenças de pele também podem surgir ou se agravar com a baixa umidade como por exemplo a dermatite atópica, uma alergia crônica que pode formar crostas e soltar secreções, e a psoríase, doença inflamatória que geralmente forma lesões nos joelhos, cotovelos e no couro cabeludo.

Veja como se proteger:

- **Tome banhos rápidos, sem bucha e com água morna;**
- **Use sabonetes neutros e, após o banho, seque a pele suavemente;**
- **Tenha sempre ao seu alcance hidratantes labiais e corporais;**
- **Beba muita água.**

