



## Como enfrentar o tempo seco.

Com a chegada do tempo seco e da baixa umidade do ar, é comum sentir irritação na garganta, no nariz e nos olhos. E quem tem doenças respiratórias como rinite, asma e bronquite crônica está propenso ao agravamento dessas doenças nessa época do ano.

Para minimizar os efeitos dessa condição climática, recomenda-se tomar alguns cuidados e adquirir hábitos importantes:

**Hidratação** – beba bastante água. Sucos de frutas naturais, água de coco, verduras e frutas suculentas também são opções para hidratar o corpo. Evite o consumo de bebidas alcoólicas;

**Vaporizadores e bacias de água** – utilize-os nos dormitórios, para deixar o ambiente úmido e, assim, diminuir os efeitos do tempo seco nas vias respiratórias;

**Cuidados com os olhos** – para aliviar a sensação de secura dos olhos, recomenda-se utilizar colírios do tipo lágrima artificial – daqueles que não precisam de prescrição médica. Em períodos de tempo seco, o olho fica mais vulnerável a alergias e conjuntivites. Evite coçar os olhos e lave sempre as mãos antes de aproximá-las dos olhos.

### Outras medidas preventivas:

- Em cada 1 grama de poeira, existem dois mil ácaros. Mantenha a casa limpa e evite o acúmulo de poeira;
- Prefira banhos mais curtos e com a água não muito quente. Banhos demorados tendem a ressecar a pele;
- Se possível, evite ficar próximo de saídas de ar condicionado. Ele deixa o ar ainda mais seco do que já está;
- Utilize soro fisiológico para limpar as narinas. Essa prática ajuda a prevenir sinusite, otite e outras doenças das vias aéreas;
- Evite praticar atividade física ao ar livre entre 10h e 17h, pois neste horário o trânsito de veículos é maior e a poluição do ar, mais elevada – o que se agrava com o tempo seco;
- Tenha uma boa noite de sono para fortalecer o corpo e prevenir-se de doenças;
- Evite o cigarro, pois o fumo reduz os mecanismos de defesa do organismo;
- Fuja de locais fechados ou com pouca ventilação;
- Mantenha uma alimentação balanceada, para aumentar a sua imunidade;
- Lembre-se de deixar as roupas de cama sempre limpas. E quando for usar um cobertor ou casaco que está há muito tempo guardado, lave-os antes de utilizar;
- Nos dias de sol, aproveite para abrir as portas e janelas e arejar a casa.

Adotar algumas medidas básicas no seu dia a dia pode evitar o desconforto que o tempo seco causa e o agravamento de doenças respiratórias.

No caso de sintomas de alguma doença, o médico deve ser procurado para que seja feito o diagnóstico correto e indicado o melhor tratamento para cada caso. Evite sempre automedicação.

**Cuide-se!**