



Clima seco requer cuidados com a saúde respiratória

Especialista fala sobre o que pode ou não para aliviar a respiração



O clima seco que atinge diversas regiões do Brasil tem gerado preocupações com a saúde respiratória, especialmente entre aqueles que sofrem de doenças crônicas, como asma, bronquite e rinite. Segundo o Dr. Celso G. S. Savioli, Otorrinolaringologista do São Cristóvão Saúde, a baixa umidade do ar provoca um ressecamento das vias respiratórias, o que compromete as defesas naturais das vias aéreas e facilita o surgimento de alergias e infecções.

"O tempo seco e quente desidrata muito as vias respiratórias, piorando a capacidade de filtrar o ar, diminuindo as barreiras de defesa e engrossando as

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

secreções naturais. Isso favorece processos alérgicos e infecciosos", explica o médico. Ele destaca que, para quem já tem doenças respiratórias crônicas, o impacto pode ser ainda mais grave, tornando essencial o cuidado preventivo durante esses períodos.

Cuidados preventivos

Entre as principais orientações, Dr. Celso recomenda algumas medidas simples para aliviar os efeitos do clima seco. "É importante deixar o ambiente mais úmido, utilizando umidificadores, além de fazer lavagens nasais com soro fisiológico e aumentar a ingestão de água", sugere. O especialista acrescenta que umidificadores são uma excelente opção para melhorar a umidade do ar. "O uso de água filtrada é suficiente, e o ideal é utilizar o umidificador por até 6 horas, desligando-o por 4 a 6 horas antes de retomar o uso".

A lavagem nasal com soro fisiológico ou soluções salinas comerciais em spray também é uma das formas mais eficazes de limpar e hidratar o nariz. "Vasoconstritores, por outro lado, nunca devem ser utilizados, pois não realizam a higiene adequada, podem desidratar ainda mais o nariz, além de serem viciantes e prejudiciais à saúde", alerta o especialista.

Cuidado com medicamentos

O especialista também faz um alerta em relação ao uso indiscriminado de medicamentos. "De forma geral, medicamentos não devem ser utilizados sem indicação médica. Anti-histamínicos, por exemplo, funcionam apenas em casos de alergias, como rinites", explica. A abordagem inicial, segundo ele, deve

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

sempre priorizar medidas como hidratação adequada e a lavagem nasal com soro fisiológico.

Em casos de sintomas persistentes, o Dr. Celso ressalta a importância de procurar orientação médica. “A automedicação pode agravar o problema e cada caso deve ser avaliado individualmente por um médico especializado”, finaliza.

A combinação de cuidados preventivos, como o uso de umidificadores, hidratação constante e limpeza das vias aéreas, pode ser essencial para minimizar os impactos do clima seco na saúde respiratória da população.