

Informativo Semanal



Doenças de Outono/Inverno



FIQUE SABENDO:

As doenças respiratórias derivam do aumento do ar seco e assimilam as partículas poluentes do ar. Atingem mais as crianças do que adultos. Pior para quem mora próximo às indústrias e fábricas onde apesar dos filtros antipoluentes, o ar não fica 100% puro, e essa concentração de poluentes atmosféricos gera danos ao aparelho respiratório, causando dor de garganta, dor ao engolir, fadiga, dor no peito, tosse seca, falta de ar, espirros e nariz entupido etc.



Doenças de Outono/Inverno



Aprenda algumas dicas mitigatórias e medidas de profilaxia:

Evite beber água gelada nesta época, e tudo que for gelado, pois seu organismo fica mais frágil, para não expor seus anticorpos à prova; prefira água natural; use frutas ricas em vitamina C, é uma opção alimentar prioritária; mel com própolis é tiro e queda; e há quem goste: Uma ação estratégica é manter a limpeza de casa ou local de trabalho mais consistente: Coloquem no sol os casacos, blusas, cobertores, sobretudo aquelas com cheiro de mofo; manter ambiente ventilado também é uma boa dica; nos ônibus, metrô, táxis e lugares fechados (abra pouco a janela).



Doenças de Outono/Inverno



- **FIQUE ATENTO:** Outro cuidado para evitar a proliferação de doenças virais, como gripe: evitar ambientes fechados com grande aglomeração de pessoas, a exemplo de cinemas e shopping; saindo, agasalhe-se bem;
- **ATENÇÃO:** É importante que antes de vestir as peças compradas, elas sejam lavadas. No caso de quem já passa por processos alérgicos é relevante evitar roupas de crochê ou tricô e dar preferência por peças de algodão. E os edredons são os mais viáveis que os cobertores de lã; são mais saudáveis; atualize suas vacinas;

Doenças de Outono/Inverno

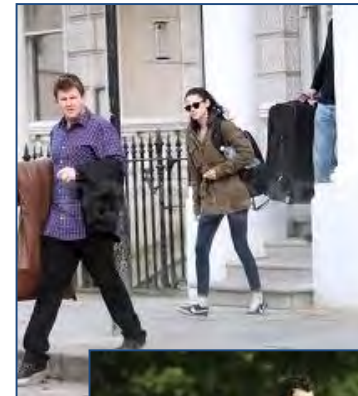


FIQUE DE OLHO:

Observe as oscilações de temperatura. Em casa, no trabalho e em outros locais fechados, é comum sentir abafamento, sensação de ofegância. Porém, ao sair destes ambientes, a brusca queda de temperatura pode facilitar a ocorrência de doenças, vulgo “choque térmico”, atente-se a isso;

USE E ABUSE:

Use soro fisiológico para olhos e narinas, em caso de irritação; se quiser use vaporização nas narinas; exercícios físicos melhora sua capacidade respiratória; as frutas ricas em vitaminas C são excelente fonte de nutrientes; a natação é ideal;



Doenças de Outono/Inverno



DICA IMPORTANTE: durma em local arejado e úmido. Tenha o hábito de usar umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes ou bacias com água nos quartos; não feche tudo, deixe saídas de ar; e os caldos, canjicas e quentões são as melhores opções nas noites mais frias, ok?



CONCLUSÃO: E, aí, percebeu que com a chegada do inverno, todo o cuidado é pouco? Observou as dicas preventivas que podem ser úteis e determinantes para a manutenção de sua saúde? Portanto, nesse início de inverno: cuide-se, e o melhor remédio é sempre a prevenção!

Doenças de Outono/Inverno



**PREVINA-SE CONTRA AS
DOENÇAS DO OUTONO /
INVERNO.**

