



DICAS DE SAÚDE PARA A PRIMAVERA

A primavera inicia no mês de setembro e é considerada uma das estações mais bonitas do ano, no entanto, pode trazer muitos desconfortos como a rinite alérgica, alergias cutâneas e outros problemas respiratórios. Estes problemas se devem, em grande parte, ao pólen que se desprende das flores e ao clima seco da estação.

Nas cidades mais populosas e movimentadas, a poluição prejudica a qualidade do ar, agravando ainda mais as doenças e aumentando, por exemplo, os casos de conjuntivite. O aumento da temperatura juntamente com a umidade do ar torna os ambientes propícios à proliferação de fungos, ácaros e bactérias.

Para amenizar esses reflexos e aproveitar a estação seguem algumas dicas:

- ✿ Manter as mãos sempre limpas, evitando o contato com os olhos;
- ✿ Limpar a casa com pano úmido;
- ✿ Deixe janelas abertas para ventilação e entrada do sol, eliminando ácaros;
- ✿ Hidratar a pele com produtos adequados;
- ✿ Utilizar protetor solar;
- ✿ Eliminar carpetes e pelúcias;
- ✿ Lavar roupas e lençóis com sabão neutro.

Elaborado por: Jéssica Weizemann, Leticia Machado, Michele Ferreira, Rafaela Borges.

Referência:

Disponível em:

www.aopharmaceutico.com.br/dicas/dicas_detalhes.asp?cod=17. Acesso em: 17 de setembro de 2014.