

# **Saúde exige mais líquido**

Nesta época do ano devem ser seguidas algumas recomendações médicas, pois a baixa umidade do ar possibilita o ressecamento das mucosas da boca, nariz e garganta, podendo causar várias disfunções, que vão desde pequenos traumatismos nasais, seguidos de hemorragia, até a facilidade de penetração de agentes infeciosos. No entanto, como garante a Saúde Pública, os problemas não chegam a ser graves, já que não há aumento de mortalidade.

Embora possam ocorrer casos de desidratação, a doença é mais comum em época de altas temperaturas do que de baixa umidade. É aconselhável que se insista para que crianças e idosos bebam muitos líquidos. "Principalmente porque os velhos têm tendência a não sentir sede, mas isto não significa que os adultos mais jovens também não tenham que ingerir bastante líquido", ressaltou Renato Maia Guimarães, coordenador de doenças crônico-degenerativas do Departamento de Saúde Pública.

A pele também fica "quebradiça" por causa da seca e isto pode causar coceira. O uso imoderado de sabonetes e banhos excessivamente prolongados com água quente podem agravar a situação, já que retiram a umidade natural da pele. Não é aconselhável fazer exercícios físicos no período entre 11h e 15h — horário em que a umidade do ar está mais baixa.

As recomendações preventivas, além das já citadas, são diminuir a utilização de ar condicionado, que resseca ainda mais o ar, uso de roupas mais leves, colocação de toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante a noite. Deve-se também pingar no nariz soro caseiro que se obtém fervendo um litro de água mais uma colher de sopa de açúcar e de sal.