

Manter os cômodos arejados e bem iluminados ajuda a evitar o acúmulo de poeiras, pelos e sujeiras



mofo, cheiro de cigarro e a alguns produtos de limpeza. É sempre muito ruim, principalmente nesta época de seca e frio. O maior desafio é conseguir que as pessoas tirem os sapatos ao entrar na minha casa”, conta Silveli.

Ao contrário do que muitos pensam, o ar-condicionado não precisa ser um vilão de quem sofre com alergias, desde que sejam tomados os devidos cuidados. “A manutenção regular é fundamental e os

filtros devem ser limpos periodicamente. Além disso, é importante associar o uso do ar-condicionado a umidificadores, especialmente em dias mais secos, para ajudar a manter a umidade do ar em níveis adequados e, assim, evitar o ressecamento das vias respiratórias”, explica Fanny Lima, médica alergista do Hospital Sírio-Libanês.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

FRIO X ALERGIAS

Cobertores quentinhos, tapetes felpudos, cortinas pesadas e janelas fechadas compõem o cenário perfeito durante baixas temperaturas. Mesmo não se relacionando diretamente, para quem sofre de alergias respiratórias, esse clima pode transformar a casa num verdadeiro campo minado.

“O frio por si só não é responsável por desencadear alergias, mas ele aumenta a sensibilidade das vias aéreas, o que pode agravar os sintomas em pessoas alérgicas. Além disso, no frio, é comum mantermos os ambientes mais fechados, o que favorece o acúmulo de alérgenos, como ácaros, poeira e mofo, contribuindo para o aumento das crises”, detalha a médica Fanny Lima.

CUIDADOS COM PETS

É possível conviver com animais de estimação sem abrir mão da saúde respiratória

- Evite que durmam no quarto dos alérgicos, principalmente na mesma cama;
- Dê banhos regulares nos pets e escove os pelos fora de casa e com frequência;
- Mantenha o ambiente limpo, aspirando sofás e áreas de brincadeiras e descanso do animal;
- O acompanhamento veterinário para check-ups é fundamental.

Ministério da Cultura e **NU** apresentam:

OPENAIR
BRASIL
BRASÍLIA — 2025

03 a 15 de JUNHO
no PONTÃO do LAGO SUL.

Ingressos em: www.openairbrasil.com.br



NU

World Wine

Symplá

TECLA MUSIC AGENCY

ADOROCINEMA

CORREIO BRAZILIENSE

ParkShopping Multiplan

Realização:



MINISTÉRIO DA CULTURA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

