

Ops! Adulto também precisa lavar o nariz.

Nariz entupido?

Tosse?

Tempo seco?

Cansaço?

Falta de ar?

Poluição?

Dificuldade para dormir?

Apesar de tudo isso, você pode manter o seu nariz hidratado, livre de partículas causadas pela poluição e evitar o acúmulo de catarro. Para isso, você deve realizar a ducha nasal com soro fisiológico.

Deslize para saber mais.





O tempo seco dificulta a dispersão de gases poluentes, aumentando sua concentração no ar respirado. Isso causa o acúmulo de catarro e sujeira no nariz.



Ambientes fechados e com ar condicionado tornam-se um meio de transmissão de doenças.

O aumento da temperatura favorece a multiplicação de vírus e bactérias, contribuindo principalmente para o surgimento de alergias. Além disso, a grande variação térmica ao longo do dia pode favorecer a diminuição da imunidade, facilitando o aparecimento de doenças.



O ar condicionado reduz a umidade relativa do ar, causando ressecamento do nariz, olhos e boca. Além disso, a falta de manutenção do filtro destes aparelhos permite o crescimento de fungos, bactérias e vírus, podendo levar ao surgimento de doenças respiratórias.



A baixa umidade do ar causa ressecamento do nariz, podendo levar ao sangramento.



Todas essas situações favorecem o desconforto respiratório e o aparecimento de sintomas como a falta de ar, dificuldade para dormir e cansaço.

Saiba como se prevenir desses sintomas através da ducha nasal!

DUCHA NASAL COM SORO FISIOLÓGICO ISOTÔNICO (NaCl 0,9%)

Para a prevenção e alívio dos sintomas de desconforto respiratório, é importante a realização da lavagem do nariz com soro fisiológico. A ducha nasal é indicada para adultos saudáveis porque favorece a hidratação do nariz e previne o acúmulo de catarro. Além disso, ela apresenta baixo custo e pode ser feita em qualquer lugar e horário. **Veja como realizar a ducha nasal:**



1- Sente-se confortavelmente em uma cadeira e posicione a cabeça inclinada para trás.

2- Utilizando uma seringa sem agulha, “despeje” 3ml de soro fisiológico (em temperatura ambiente) na narina direita, realizando ao mesmo tempo uma inspiração rápida e forte (uma “fungada”).

3- Com o dedo indicador, feche a narina que não foi colocado o soro e realize outra “fungada”.

4- ATENÇÃO! Em seguida, com o dedo indicador, feche a narina em que foi colocado o soro e realize mais uma “fungada”.

5- Agora, lave a narina esquerda: repita todas as etapas (2,3 e 4) “despejando” o soro fisiológico na narina esquerda.

6- Assoe suavemente uma narina de cada vez.

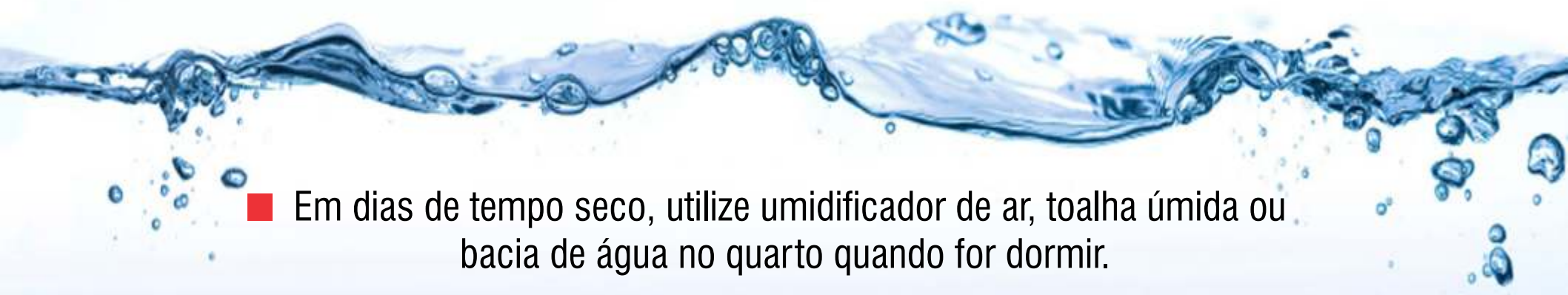
7- Realize novamente todo o processo na narina direita e, em seguida, na narina esquerda.

Durante o dia, realize a ducha nasal pelo menos 2 vezes, uma pela manhã e outra à noite.

OBS: O soro fisiológico isotônico (NaCl 0,9%) deve ser conservado em geladeira e retirado uma hora antes do seu uso.

Dicas Importantes!

PREVINA-SE COM HÁBITOS SIMPLES!

- 
- Em dias de tempo seco, utilize umidificador de ar, toalha úmida ou bacia de água no quarto quando for dormir.
 - Mantenha a casa sempre limpa e bem ventilada.
 - Mantenha animais de estimação no quintal.
Pêlos e saliva de animais podem provocar alergias.
 - Não fume e evite contato com fumaça de cigarro.
 - Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia.
 - Mantenha uma alimentação saudável.

Material educativo elaborado sob orientação da Profa. Dra. Tereza Cristina Silva Brant, por acadêmicas de Fisioterapia - UFMG: Adeliane Almeida, Carolina Marques, Fânia Meireles e Mariah Harry. Colaboração da Fisioterapeuta Sabrina Costa Lima.

DEZEMBRO/ 2015