

Centrum Select®
Completo para a sua fase da vida

Descubra como está sua alimentação.

CLIQUE AQUI

NÃO CONTÉM GLÚTEN



Teste

Home > Saúde > Especial Inverno 2011

Você se protege contra alergias e outras doenças típicas do inverno?

Gripes, resfriados e outras ameaças podem ser evitadas com hábitos simples

PUBLICADO EM 21/07/2011 POR CAROLINA GONÇALVES

TAMANHO DA LETRA: - +

Seu resultado:

você respondeu corretamente 12 das 13 questões

Refazer teste

No inverno, o ar fica mais seco e nosso nariz precisa trabalhar mais para nos proteger contra vírus, bactérias e outros microrganismos que podem causar alergias. Pelo fato de o ar ficar com uma maior concentração de poeira, as chances de pegarmos gripes, resfriados, sinusites, rinites e amigdalites é bem maior. Já as pessoas que possuem algum tipo de doença respiratória crônica, como bronquite ou asma, devem ficar mais atentas e tomar cuidados especiais no frio. Mas, será que você sabe quais são esses cuidados?



Pergunta 1: 1) Limpar o nariz ajuda na prevenção?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: O otorrinolaringologista José Antonio Pinto, do Hospital São Camilo, afirma que a limpeza do nariz com soro fisiológico é fundamental para a prevenção de doenças de inverno, pois mantém os cílios nasais - responsáveis por reter os vírus e bactérias - sempre higienizados e hidratados, fazendo com que a mucosa fique mais ativa, ajudando na prevenção. "Você escova os dentes todos os dias. Por que não limpa o nariz também?", brinca o especialista.



Pergunta 2: 2) Pessoas expostas à poluição têm mais chances de contrair essas doenças?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: "Nos meses de frio, pela falta de chuva, geralmente o ar tem muita poeira", diz o clínico geral e clínico de dor Geraldo Carvalhaes. Essa poeira pode irritar as mucosas nasais, gerando quadros de rinite ou agravando os sintomas de outras doenças respiratórias, como bronquite e asma. Para driblar os efeitos da poluição, a recomendação é lavar o nariz com soro fisiológico todos os dias. Para o caso de pessoas com bronquite ou asma, a recomendação é usar de broncodilatadores ou máscaras faciais



Pergunta 3: 3) Por que as pessoas têm otites (dores de ouvido) no inverno?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: b) Porque o nariz fica entupido por muito tempo.

Nota: O otorrino José Antônio explica que nosso nariz é revestido por uma mucosa que se prolonga para dentro das cavidades paranasais, ou cavidades aéreas, que são canais que ligam nosso nariz aos nossos ouvidos e boca. "Quando você tem uma congestão nasal, essas cavidades também podem ficar obstruídas", diz José. Quando

PUBLICIDADE

Eparema
Psomus holida, Rhamnus purshiana e Rheum palmatum

A escova natural da sua digestão.

Eparema®: Psomus holida, Rhamnus purshiana e Rheum palmatum (Bolo, Cápsula Sagrada e Rubisco). Indicações: Indicado para facilitar a digestão de alimentos gordurosos através da eliminação da bile. Tratamento suave e eficaz da prisão de ventre, sem induzir ao hábito. Contraindicações: Hipersensibilidade aos componentes da fórmula. Advertências: O uso deste produto por diabéticos deve ser feito sob orientação médica face a presença de açúcar na sua composição. Atenção diabéticos: contém açúcar. Eparema® Diabético contém o corante amarelo de tartrazina que pode causar reações de natureza alérgica, entre as quais asma brônquica, especialmente em pessoas alérgicas ao ácido acetilsalicílico. Até o momento, não foram relatados casos de interações medicamentosas com o uso do produto. Medicamento registrado com base no uso tradicional, não sendo recomendado seu uso por período prolongado. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. Registro MS - 1.0838.0030. Data da publicação: Junho/2011.

patrocínio

Todos os testes



Dia Mundial da Hepatite: você sabe se proteger dos diferentes tipos?



Você está fazendo tudo certo para dormir bem?



Você se protege contra alergias e outras doenças típicas do inverno?

< anteriores 1 2 3 próximas >

esses orifícios se fecham, não há passagem de ar, o que pode entupir nossos ouvidos, impedindo a passagem de secreções e gerando inflamações, que são as otites.



Pergunta 4: 4) Devemos higienizar nossas roupas de cama para evitar essas doenças?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim, e também nossas cortinas, jaquetas pesadas, tapetes e até bichos de pelúcia.

Nota: No frio, costumamos resgatar roupas do armário que ficaram guardadas por muito tempo, acumulando partículas que podem irritar nosso nariz. Por conta do ar mais seco, também é comum cortinas, tapetes e bichos de pelúcias acumularem mais poeira. Por isso, o ideal é fazer um mutirão de limpeza antes e durante o inverno, higienizando todas as roupas e deixando secar ao sol, mantendo as cortinas e cobertores limpos e arejados, assim como os bichos de pelúcia e tapetes.



Pergunta 5: 5) Respirar pelo nariz - e não pela boca - ajuda na prevenção das doenças de inverno?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: O nariz é responsável por umidificar e aquecer o ar dos nossos pulmões, evitando um maior risco de infecções. Sem contar que o entupimento do nariz pode obstruir as outras cavidades aéreas e levar ao aparecimento de outras doenças, como sinusites e otites. E outra: respirar pela boca deixa a garganta mais suscetível a vírus e bactérias. Os especialistas recomendam higienizar o nariz todos os dias com soro fisiológico. Se o nariz permanecer entupido, use um dilatador nasal.



Pergunta 6: 6) A sinusite típica de inverno pode se tornar crônica?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: A sinusite é uma infecção causada pela concentração de muco nasal e obstrução dos orifícios, que não ventilam. Isso gera inflamações e infecções dos sinus, ou seios maxilares, que é a sinusite. "As bactérias podem se proliferar dentro dessas cavidades obstruídas, gerando uma sinusite prolongada e até mesmo crônica", afirma o otorrino José Antônio. O clínico geral Geraldo Carvalhaes completa, dizendo que, se não tratada adequadamente, a sinusite só poderá ser curada por meio de cirurgia.



Pergunta 7: 7) Umidificar o ambiente com bacias d'água ajuda a prevenir doenças respiratórias?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: b) Não, apenas alivia os sintomas de quem já está doente.

Nota: "O ideal é ventilar a casa, apesar do frio, e umidificar o ambiente com bacias de água, toalhas molhadas ou mesmo umidificador", indica a otorrinolaringologista Eliézia de Lima Alvarenga, do Hospital Samaritano. Porém, de acordo com o otorrino José Antonio, essa não é uma medida preventiva, pois funciona a curto prazo. "O ideal mesmo é higienizar o nariz", completa.



Pergunta 8: 8) Aglomerações e lugares fechados aumentam as chances de contágio?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: No inverno, é muito comum ficarmos em ambientes fechados. Isso, porém, faz com que nosso corpo fique mais suscetível aos ácaros, que preferem ambientes mais aquecidos. Além disso, ambientes fechados impedem a circulação do ar, fazendo com que você respire o ar infectado que é expelido por pessoas doentes que estão ou já estiveram no mesmo ambiente que você.



Pergunta 9: 9) Uma boa noite de sono ajuda na prevenção?

Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: De acordo com os especialistas, ter um sono adequado, de seis a oito horas por noite, em média, ajuda a fortalecer a sua imunidade, protegendo contra doenças.



Pergunta 10: 10) A alimentação influencia nas chances de contágio?
Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim, uma alimentação adequada pode ajudar na prevenção.

Nota: A otorrino Eliézia Alvarenga explica que uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e vitaminas, é essencial à saúde e ajuda na prevenção não só das doenças de inverno como de diversas outras complicações e doenças, além de impedir o ganho excessivo de peso.



Pergunta 11: 11) Vícios como álcool e cigarro aumentam as chances de contágio?
Ops, você errou esta pergunta

Sua resposta: b) Não

Resposta correta: a) Sim

Nota: Manter esses vícios prejudica a imunidade, nos deixando mais vulneráveis a doenças. Pessoas que fumam ou ingerem bebidas alcoólicas em excesso têm o sistema imunológico comprometido, podendo ficar doentes com mais facilidade e ter complicações mais graves - uma pneumonia, por exemplo.



Pergunta 12: 12) Lavar as mãos ajuda na prevenção dessas doenças?
Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim

Nota: Nossas mãos estão sempre propensas a entrar em contato com o vírus da gripe e outros agentes alergênicos. Por isso, devemos sempre lavá-las antes de manusear alimentos, levá-las à boca ou aos olhos e sempre que chegar em casa ou no trabalho, depois de dirigir ou usar transporte público.



Pergunta 13: 13) A hidratação é importante?
Parabéns, você acertou esta pergunta

Resposta correta: a) Sim, devemos beber bastante água no inverno.

Nota: Uma boa hidratação pode prevenir a ocorrência de infecções. Ingerir líquidos todos os dias permite uma boa hidratação das mucosas, o que facilita a retenção de micro-organismos indesejados.

INDICAR PARA AMIGOS

REFAZER TESTE

AVALIE ESTA MATÉRIA

★★★★★ 39 VOTOS

[Enviar por email](#) | [Imprimir](#)

2

Veja também:



Dinheiro pode transmitir gripe

Vitamina D previne contra tipo sério de

Quando é hora de dizer adeus!

Sulforano presente no brócolis contra asma

[alergia](#)

[Comentários](#)

[▶ Comentar esta matéria](#)

[Voltar ao topo da página](#)



133.604,049 kg perdidos

[▶ Descubra seu peso ideal](#)



114.216,02 horas de treino

[▶ Você está pronto\(a\) para correr?](#)



44.217,94 mais anos de vida

[▶ Descubra qual é sua expectativa de vida](#)

Alimentação

- Descubra seu peso ideal
- Especialistas
- Clube de receitas
- Dieta e Saúde
- Especial dieta
- Guia de Dieta

Fitness

- Avaliação física
- Especialistas
- Guia de Corrida

Beleza

- Avaliação de beleza
- Especialistas
- Guia de Pele
- Guia de Maquiagem
- Guia de Cabelos
- Guia de Moda
- Guia de Beleza
- Guia de autoestima

Saúde

- Expectativa de vida
- Especialistas
- Guia de Longevidade
- Guia do Coração
- Guia de Digestão
- Guia de Sono
- Saúde Preventiva
- Saúde bucal
- Sexualidade feminina

Família

- Especialistas
- Guia da Gestante
- Guia do Bebê

Bem-estar

- Expectativa de vida
- Especialistas
- Especial Mais Vitalidade
- Guia de Longevidade
- Guia de Estresse
- Guia de Sono
- Guia de Autoestima

TV Minha Vida

- Receitas

Especialistas

- Fitness
- Beleza
- Saúde
- Família
- Bem-estar
- Busca

Dieta e saúde



[HOME](#) | [QUEM SOMOS](#) | [POLÍTICAS](#) | [ANUNCIE](#) | [FALE CONOSCO](#) | [PARCEIRO: iCARROS](#)

Copyright 2006/2011 Minha Vida - Todos os direitos reservados

"As informações e sugestões contidas neste site têm caráter meramente informativo. Elas não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas."

[RSS](#)

[Receba novidades por e-mail](#)

[Curta o Minha Vida no Facebook.](#)

O Minha Vida é uma empresa **Endeavor**



Nós aderimos aos princípios da carta HONcode. Verifique aqui