

VIVA MELHOR

Imagem: Surasak / Adobe Stock

CUIDADOS  
ESSENCIAIS  
PARA MANTER  
A SAÚDE DOS

# PULMÕES

◆ Da Redação ◆

**P**ara cuidar bem da saúde pulmonar é importante seguir alguns cuidados, colocando-os em prática na rotina.

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Algumas doenças pulmonares podem ser infecciosas e transmissíveis, contudo, elas se tornam ainda mais graves quando o corpo está com a imunidade baixa, abrindo portas para a atuação dos micro-organismos.

Uma das formas de fortalecer a saúde pulmonar é fortalecendo o sistema imunológico com uma dieta equilibrada. Alimentos como frutas, verduras, vegetais e gorduras boas são fundamentais para isso; do mesmo modo é importante diminuir o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados.

## PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Outra forma de manter a saúde dos pulmões é fugindo do sedentarismo. Com a prática regular de atividades físicas é possível aumentar a frequência cardíaca, elevando a intensidade da respiração.

Esse pode ser um exercício para os pulmões, aumentando a capacidade respiratória, desse modo, quanto mais exercícios a pessoa fizer, melhor será o funcionamento de seu sistema pulmonar.

## BEBA ÁGUA

Boa parte do corpo humano é composta por água, líquido importante para diversas funções, incluindo a qualidade respiratória dos pulmões. Ao manter-se hidratado, a consistência do muco no sistema respiratório torna-se ideal. Quando muito espesso, podem ocorrer problemas para respirar, além de aumentar as chances de infecções.

## EVITE EXPOSIÇÃO A POEIRAS E FUMAÇA

Ao penetrar o organismo, substâncias como poeira, gases, vapores e fumaça podem causar problemas respiratórios como enfisema pulmonar, por exemplo. É importante evitar lugares com grande poluição e, quando não for possível isso, realizar uso de equipamentos de proteção adequados.

## NÃO FUME

Assim como evitar ambientes com fumaça é importante para a saúde dos pulmões, eliminar o tabagismo é fundamental. Ao fumar, o indivíduo ingere inúmeras substâncias agressivas ao organismo, principalmente aos pulmões e ao sistema respiratório. Além da nicotina, outros elementos podem apresentar ação cancerígena, portanto, entre os cuidados para manter a saúde dos pulmões evitar o cigarro é um dos principais.

## MANTENHA A LIMPEZA DA CASA

Viver em um ambiente limpo e arejado é uma forma de manter a manutenção da saúde pulmonar, evitando substâncias agressivas como poeira, ácaros e fungos. Tais agentes são responsáveis por diversos problemas respiratórios e podem ser evitados com a limpeza do ambiente.

## FAÇA EXAMES PERIODICAMENTE

Por último, e tão importante quanto as recomendações anteriores, visite o médico e realize exames preventivos. Esse acompanhamento periódico possibilita diagnosticar doenças em fases iniciais, evitando complicações e melhorando as chances de cura dos tratamentos. ●