

## Faz mal segurar o espirro?



Se bater aquela vontade de espirrar, melhor não se arriscar em segurar. O espirro é uma forma de expulsar micro-organismos que inflamam a membrana que reveste o aparelho respiratório e o seu jato de ar pode atingir uma velocidade superior a 160 km/h.

Ao segurar a sua saída, essa pressão se volta para dentro da cabeça, “podendo afetar o labirinto - provocar tontura - ou mandar a secreção para o ouvido, gerando inflamações”, afirma o otorrinolaringologista Gilberto Sitchin.

Além disso, ele força as áreas interligadas ao nariz, como ouvido médio, e seios da face, levando até ao rompimento do tímpano. Por isso, evite segurá-lo!

**Fonte: M de Mulher**

