

# Dormir com o ventilador ligado faz mal?

No verão, é comum utilizar os ventiladores de casa por muito mais tempo que o habitual. Principalmente durante à noite, onde é preciso fechar a janela por questões de segurança ou de insetos, muitas famílias costumam deixar o eletrodoméstico ligado por várias horas seguidas ou até mesmo durante todo o sono. Mas será que existe algum risco?

Além de uma conta de energia elétrica mais alta, dormir com o ventilador ligado pode trazer alguns [problemas para a saúde](#). Veja os principais deles a seguir.

## Boca, pele e vias respiratórias ressecadas

Deixar o ventilador ligado durante o sono contribui com a evaporação do suor e da umidade do corpo, causando desidratação. Principalmente em regiões mais secas, é preciso tomar cuidado com a prática. Uma boa dica é manter um copo com água perto da cama para amenizar o problema.

Com o vento indo diretamente no seu peito ou via nasal, o sistema imunológico fica mais fraco, logo é mais fácil contrair vírus e bactérias, que podem causar doenças. Uma das condições mais comuns adquiridas nesse caso é a dor de garganta.

## Intensifica e problemas respiratórios

Caso você seja diagnosticado com alergias respiratórias como rinite ou sinusite, o ventilador pode ser um vilão. Como o objeto faz ventar, as partículas causadoras de alergia circulam mais rápido pelo ar.

## Causa dor de garganta

Conforme explicado, o vento pode causar ressecamento das vias aéreas e enfraquecer o sistema imunológico, com isso um dos locais mais prejudicados é a garganta. Caso a pessoa esteja com o nariz entupido e respirando somente pela boca, os riscos são maiores.

Fonte :<https://www.metroworldnews.com.br/>

<https://territoriopress.com.br/noticia/2554/dormir-com-o-ventilador-ligado-faz-mal> em 29/04/2026 21:18