



Proteja-se das afecções de verão.

O verão é a estação das férias, com muita exposição ao sol e calor intenso. Alguns problemas de saúde são típicos dessa época, tais como: desidratação, insolação, intoxicação alimentar e doenças de pele.

Dicas para evitar problemas de saúde de verão:

- Beber bastante água filtrada, sucos naturais e água de coco. Evitar refrigerantes e sucos industrializados;
- Ficar atento ao estado e à temperatura de conservação dos alimentos. Alimentar-se apenas em locais que ofereçam garantia de higiene e armazenagem correta;
- Preferir preparações leves e de fácil digestão como: frutas, legumes, verduras, carnes brancas cozidas, grelhadas ou assadas;
- Evitar a exposição prolongada ao sol, especialmente entre 10 e 16 horas;
- Usar protetor solar;
- Usar roupas leves e confortáveis, que facilitem a transpiração;
- Verificar sempre se a praia e o rio estão em condições apropriadas para banho e se a piscina está devidamente tratada;
- Enxugar bem os pés, principalmente entre os dedos, e evitar andar descalço em locais públicos.