

CUIDADO COM O VERÃO!



No calor do verão, é comum ficar mais disposto e animado para praticar atividades ao ar livre. No entanto, a exposição exagerada ao sol e a perda excessiva de líquidos podem trazer complicações como problemas de pele, insolação, desidratação, etc.

...e com o sol!

- O filtro solar precisa ser seu amigo inseparável nesse período do ano. Aplique-o, pelo menos, 20 minutos antes de se expor ao sol, reaplicando a cada 2 horas;
- Capriche no estilo: use chapéus ou bonés, além de óculos de sol;
- Evite o sol das 10h às 16h.

...e com as doenças de pele!

- Usar bronzeadores e roupas molhadas por longos períodos facilita a proliferação de fungos e a disseminação de doenças;
- Evite andar descalço por locais públicos com pisos úmidos;
- Seque-se completamente após o banho.

...e com a desidratação

- Vista roupas leves para não suar demais;
- Alimente-se bem: reduza o sal, e prefira consumir frutas, verduras e legumes;
- Beba bastante água ou sucos naturais, principalmente durante atividades físicas e exposição ao sol.

O verão é o período mais feliz do ano. Curta o tempo todo, sem se descuidar da saúde.

