

Sol é legal

E se cuidar, também!

Com as altas temperaturas, todo mundo corre para aproveitar o sol: parque, praia, piscina... Só não dá pra vacilar e deixar a saúde de lado. No Verão, os índices de insolação, desidratação e infecção alimentar aumentam, mas é fácil se cuidar!



Evite se expor ao sol entre 10h e 16h



Capriche no filtro solar, boné e óculos escuros – e procure sempre uma sombra



Pratique atividade física ao ar livre com moderação



Aumente a ingestão de água (mesmo sem ter sede) e evite álcool



Prefira alimentos leves e naturais, e evite os condimentados e com procedência desconhecida



Tome cuidado redobrado com crianças e idosos



Agora, é só compartilhar essas dicas com os amigos e curtir o melhor do sol! Confira mais campanhas de saúde em dorconsultoria.com.br/campanhas

DOR
consultoria