

03 JAN 2017



#estaçãoesstiva

CUIDE DO SEU CORPO DURANTE O VERÃO



HIDRATAÇÃO

Manter o bom funcionamento do organismo nos dias de calor intenso é vital. E, para evitar danos à saúde, existem cuidados adequados que devem ser tomados e é nessa hora que a hidratação aparece em primeiro lugar.

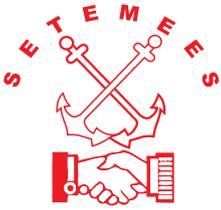
A água compõe grande parte do nosso corpo (aproximadamente 60% nos homens e de 50% a 55% nas mulheres) e o desajuste entre a perda de água e sua reposição pode levar a quadros de desidratação, que causam sintomas como fraqueza, tontura, dor de cabeça e fadiga.

Além de água pura, outros alimentos e bebidas também podem contribuir com a hidratação. Veja algumas dicas: água de coco, frutas ricas em água, sucos de frutas ou polpas congeladas, águas aromatizadas e chás.

O verão é uma das mais iluminadas estações do ano. Mas, mesmo sendo período de férias, em que as pessoas relaxam e aproveitam praias, rios e piscinas, não se deve descuidar da saúde. Conheça os cuidados com hidratação e proteção solar.

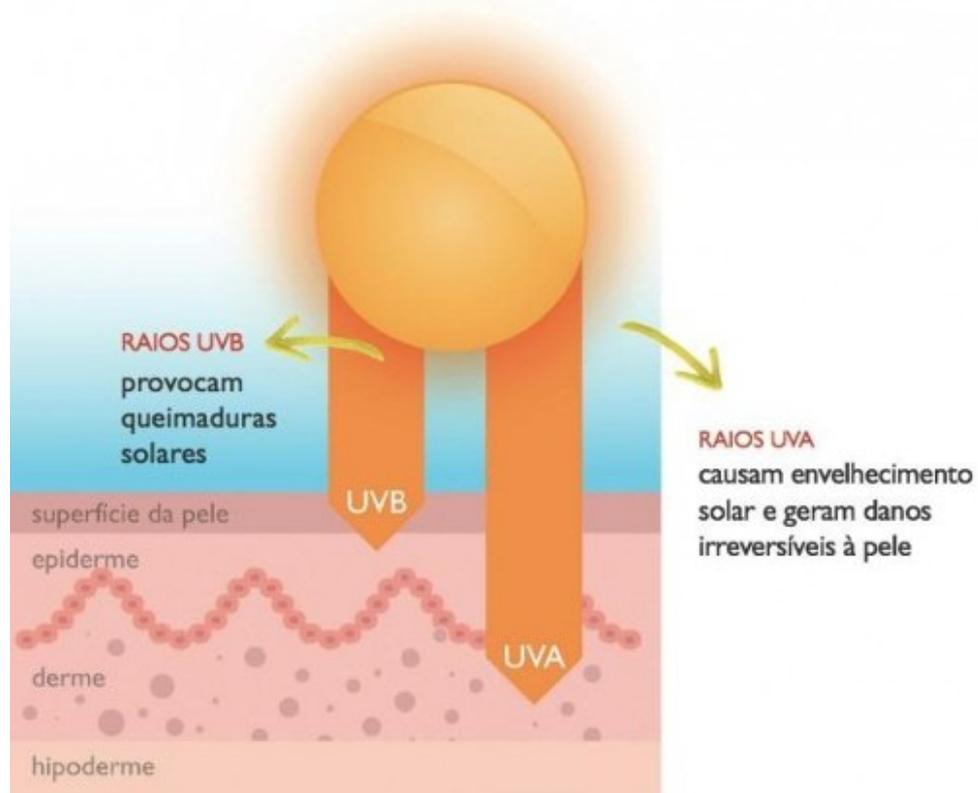


**NÃO SE ESQUEÇA DE SE ALIMENTAR
A CADA TRÊS HORAS.**



#estaçãooestiva

03 JAN 2017



ROUPAS E ACESSÓRIOS

Além do filtro solar (todo dia), no verão é bom usar chapéu e roupas leves evite se expor ao sol, entre 10h e 16h (horário de verão).

As pessoas de pele negra têm uma proteção “natural” da pele, pela maior quantidade de melanina produzida. Mas, não podem esquecer de se proteger também, pois estão sujeitas a queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Outro objeto importante são os óculos de sol, que previnem cataratas e lesões à córnea.

PROTEÇÃO SOLAR

No verão as atividades ao ar livre são costumeiras. E com a radiação solar mais intensa sobre a Terra, pode causar enfermidades como queimaduras, câncer da pele e outros problemas.

O uso do filtro solar deve ser permanente. Não basta aplicar, somente, pela manhã. Deve-ser repor ao longo do dia já que o suor retira a proteção.



Expediente

Diretor de Comunicação: Cícero Benedito Gonzaga
Jornalista Responsável: Andréa Margon (MTE-RJ 16.830)
Contato: (27) 2104-2003