

Dicas para aproveitar o verão com muito mais Saúde

GP/SA - JANEIRO 2019



CUIDE DE SUA PELE: Proteja sua Pele do Sol

Evite a exposição solar prolongada das 10h às 16h e procure lugares com sombra sempre que possível.

Use bloqueador solar diariamente com proteção UVA e UVB, aplicando 30 minutos antes de sair de casa e reaplicando a cada 2h, ou em menor tempo se houver sudorese excessiva ou imersão na água. Use também filtro labial.

Ao sair de casa, use chapéu e óculos e, na praia, guarda sol.

ALÉM DO CÂNCER DE PELE, A EXPOSIÇÃO PROLONGADA E DESPROTEGIDA AO SOL PODE TRAZER DANOS À PELE, COMO:

- **SARDAS**
- **MELASMA**
- **ENVELHECIMENTO PRECOCE**
- **QUEIMADURA**

Use filtro solar diariamente!

CUIDE DE SUA PELE: Evite Doenças de Pele Comuns no Verão

➤ Exposição ao sol, umidade e calor predisõem ao aparecimento de diversas doenças como brotoejas e micoses.

❖ **Brotoejas:** surgem devido a obstrução dos poros pela transpiração excessiva, principalmente em bebês e crianças, mas também podem aparecer nas demais faixas etárias. Para evitá-las:

- Use **roupas frescas**. Bebês podem ficar só de fraldas, por exemplo.
- Prefira **tecidos naturais como algodão e fibras naturais**: facilitam evaporação do suor.
- **Mantenha o ambiente fresco**: ventiladores, janelas e portas abertas, ou condicionadores de ar.



CUIDE DE SUA PELE: Evite Doenças de Pele Comuns no Verão

❖ Micoses:

- Após o banho, secar bem o corpo, sobretudo, as áreas de dobras como as virilhas, axilas, abaixo das mamas e entre os dedos dos pés.
- Em torno da piscina, sauna ou chuveiros públicos, sempre calçar chinelos e não andar descalço no chão úmido.
- Evitar usar sapatos muito fechados durante um dia inteiro.
- Usar roupas leves e de algodão.
- Ter material individual para cuidado das unhas, a fim de evitar transmissão de fungos, bactérias e vírus.



TODOS CONTRA O AEDES: Auxilie na Proteção de Todos Contra as Doenças Transmitidas pelo *Aedes aegypti*

- O mosquito *Aedes aegypti* se reproduz o ano todo, mas é durante o verão que ele se prolifera ainda mais por causa das constantes chuvas e do calor. **Por isso é necessário redobrar os cuidados!**
- **Conheça algumas ações simples que podem combater o mosquito e evitar que a Dengue, Zica e Chikungunya façam mais vítimas.**



TODOS CONTRA O AEDES: Auxilie na Proteção de Todos Contra as Doenças Transmitidas pelo *Aedes aegypti*



O perigo é para todos.
O combate também.
Faça sua parte!

Planeje-se para as Viagens

- **Informe-se com antecedência sobre o destino**, pois poderá encontrar diferenças de clima e nos hábitos alimentares e culturais.
- **Pesquise se há riscos de doenças e necessidade de vacinas** ou outras medidas preventivas. No caso de vacinas, atenção ao prazo mínimo de antecedência para garantir a imunização.
- Procure um médico com antecedência e peça orientação sobre quais **medicamentos** e em que quantidade deve levar.
- Carregue com você seus **documentos de identificação, com informações de contatos pessoais, tipo sanguíneo, alergias, e doenças que possam requerer atenção.**



Previna Acidentes com as Crianças

- A preferência por atividades aquáticas nessa época, faz com que haja grande incidência de afogamentos. Desse modo:
 - 📖 Dificulte o acesso das crianças aos locais com água: vede ou cubra piscinas, lagos, tanques, poços e fossas.
 - 📖 Nunca deixe uma criança sozinha na banheira.
 - 📖 Despeje toda água de baldes logo após a utilização.
 - 📖 Coloque sempre boias nas crianças em piscinas, praia, rios, etc.
 - 📖 Ensine as crianças a nadar, mas mantenha a vigilância.
 - 📖 Ensine as crianças a nunca irem nadar sozinhas e não mergulhar de cabeça sem conhecer a profundidade da água.



Perto da água, não perca as crianças de vista, nem por um segundo

Hidrate-se e Realize Refeições Leves e Regulares

- Com o calor, há aumento da transpiração e maior risco de desidratação cujos sintomas são: sede, mudanças do humor e comportamento, dores de cabeça, cansaço excessivo, irritabilidade, sonolência, mudança na quantidade e coloração da urina (diminuída e excessivamente amarela), câimbras, pressão baixa.
- Para evitar a desidratação, é importante uma alimentação equilibrada com ingestão de líquidos de forma regular, como por ex.: água, água de coco natural, água saborizada com frutas e chás gelados preparados por meio de infusão.

Lembre-se que:

- A sede é o primeiro sinal de desidratação. Não espere por ela para ingerir líquidos!
- Bebidas alcoólicas não hidratam, elas são diuréticas!



Receita para Refrescar e Hidratar

Você já experimentou água saborizada?

Água saborizada é uma mistura de água e ingredientes como frutas, ervas, legumes, sementes e especiarias que agregam sabor à água, bem como fornecem compostos ativos que trazem ainda mais benefícios para a saúde.

Seguem algumas receitas saborosas para refrescar seu verão!

ÁGUA SABORIZADA DE ABACAXI

Ingredientes

½ Abacaxi
1 litro de água filtrada

Modo de Preparo

Descascar o abacaxi e cortar a fruta em pedaços.
Colocar os pedaços dentro de jarra com a água.
Tampar a jarra e levar à geladeira durante 8 a 10 horas.

ÁGUA SABORIZADA DE LIMÃO, ERVA-DOCE E HORTELÃ

Ingredientes

1 limão-siciliano
10 folhas de hortelã fresca
1 talo de erva-doce
1 litro de água filtrada

Modo de Preparo

Higienizar o limão, a erva-doce e a hortelã;
Cortar o limão em rodela com a casca e a erva-doce em tirinhas finas.
Encher uma jarra com a água e adicionar as rodela de limão, as folhas de hortelã e as tirinhas de erva-doce;
Tampar a jarra e levar à geladeira por 8 a 10 horas.

Receita para Refrescar e Nutrir

SALADA DE ALFACE, PERA E PESTO DE HORTELÃ

Ingredientes da Salada

- 6 folhas de alface
- 2 peras
- 2 paus de canela
- 1 xícara de queijo fresco cortado em cubinhos

Ingredientes do Molho

- ½ maço de hortelã
- 1 dente de alho pequeno
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de castanha-do-pará
- ½ colher de chá de sal

Modo de Preparo

Molho pesto: macere as folhas de hortelã, alho, queijo, castanha e o sal em um pilão. Por fim, acrescente o azeite e reserve.

Salada: descasque e corte as peras ao meio e retire as sementes. Coloque as peras em uma panela com água fria e junte a canela. Cozinhe até que as peras fiquem macias, porém firmes. Escorra e fatie a fruta. Disponha as alfaces no fundo do prato e espalhe o queijo e as fatias de pera. Regue com o pesto de hortelã e sirva em seguida.

DICA: A castanha-do-pará pode ser substituída por nozes ou castanha de caju. O molho pesto pode ser usado em outras saladas e também em massas.

GP/SA

Fonte texto e imagem: Ministério da Saúde, <<https://saudebrasilportal.com.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/5-opcoes-de-saladas-com-frutas>>



Curta o Verão mas
Não Descuide da Saúde!

