

Cuidando da Saúde nas Férias

As férias estão chegando e é tempo de relaxar. Mas isso não significa deixar de lado cuidados essenciais com a saúde e a alimentação.

O seu corpo pode sofrer com as alterações bruscas de rotina e dar trabalho para retomar o ritmo normal ou, pior ainda, sofrer com a baixa imunidade. A seguir, algumas dicas de como você pode aproveitar os dias de folga sem prejudicar a saúde ou alimentar preocupações exageradas.



Exercícios Físicos

Exercite-se “sem exageros”, evitando assim complicações cardiovasculares ou físicas. Fique atento aos limites do seu corpo;

Atividade ao ar livre é uma boa opção, porém o cuidado com o sol é fundamental. Prefira os horários antes das 10h e após às 16h para praticar os exercícios;

O descanso também é muito importante. Aproveite que você tem mais tempo livre para descansar com qualidade.

Cuidados com a Pele

Use o protetor solar para proteger a pele da exposição ao sol;

Recomenda-se o uso de protetor solar com FPS 15, no mínimo, a cada três horas;

Muitos ambientes na sombra refletem os raios ultravioletas. Por isso, também é importante usar protetor solar nestes locais.



Alimentação

Cuide da alimentação e atente-se para os alimentos muito calóricos;

Beba bastante líquido para ajudar na hidratação, principalmente nos dias quentes;

Evite o consumo de alimentos em barraquinhas e ambulantes. Normalmente, estes locais não oferecem condições apropriadas para conservação dos alimentos, o que pode gerar contaminação e levar a uma intoxicação alimentar.

O melhor das férias é não ter preocupações, portanto cuide-se e aproveite!