

Cuidados com a saúde no verão

1



Se expor ao sol **sem a proteção adequada contra os raios ultravioleta** deixa a pele vermelha, sensível e até com bolhas. Para evitar queimaduras é necessário usar o filtro solar, chapéus, roupas claras e o guarda-sol.

Atenção: É possível expor-se ao sol com cuidado, de forma leve e gradual, evitando queimaduras, câncer da pele e minimizando o envelhecimento, a fim de se beneficiar do bem-estar que ele nos proporciona. A recomendação do Ministério da Saúde é garantir a exposição solar de quinze a vinte minutos diariamente, sem protetor solar a fim de sintetizar a vitamina D até as 10 horas da manhã ou após as 16 horas da tarde.

A combinação sol, areia, praia, piscina e excesso de suor elevam o **risco de algumas doenças da pele**, como micoses, brotoejas, manchas e sardas brancas, acne solar.

2



3



As temperaturas mais quentes exigem **hidratação redobrada**, por dentro e por fora. Portanto, deve-se aumentar a ingestão de líquidos no verão e abusar da água, do suco de frutas e da água de coco. Todos os dias, aplicar um bom hidratante, que ajuda a manter a quantidade adequada de água na pele.

Alguns **alimentos podem ajudar na prevenção aos danos que o sol causa à pele**, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm substância que se deposita na pele e tem importante ação que protege as células saudáveis do organismo.

4



5



No banho, recomenda-se usar **sabonetes de acordo com o tipo de pele**, porém, sem excesso. A temperatura da água deve ser fria ou morna, para evitar o ressecamento.

Para mais informações, [clique aqui](#).



SAÚDE
INTEGRAL

