



MEDICINA
PREVENTIVA



Verão

Dicas para viver plenamente a estação mais feliz do ano.



NotreDame
Intermédica

VERÃO

O verão está próximo, e neste período em que as temperaturas permanecem elevadas, com dias aparentemente longos.

Geralmente, é também o período do ano reservado às férias. Com o calor e as chuvas, aumentam os riscos de algumas doenças, o que exige cuidados. O sol é maravilhoso, mas é necessária atenção redobrada com a pele.

Por isso, proteja-se!

Para impedir o envelhecimento precoce, as queimaduras e o câncer de pele, evite a exposição ao sol, principalmente nos horários intensos, no intervalo entre 10h e 16h.

É importante também o uso de bonés, chapéus, roupas de tecidos leves e claros, óculos escuros, guarda-sol e protetor solar.





ESCOLHA BEM SEU PROTETOR SOLAR

Dê preferência a filtros solares resistentes à água, que devem oferecer proteção contra UVA e UVB. Não é recomendável usar qualquer tipo de protetor ou bronzeador feito em casa, pois podem causar alergias e também potencializar a ação da luz do sol.

PRAIA OU PISCINA

O produto deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição. Reaplique-o sempre que sair da água e com a frequência indicada na embalagem do produto.

NÃO SE ESQUEÇA:

É muito comum não se lembrar de passar protetor solar em locais como orelha, pés e axilas. Não se distraia, pois o esquecimento pode causar queimaduras que, acumuladas, podem ser fator de risco para o câncer de pele.



Atenção especial também para o nariz e os ombros, que têm contato mais direto com os raios solares. Calvos devem tomar cuidado especial com o couro cabeludo.



A PALAVRA DE ORDEM É HIDRATAÇÃO!

Nosso corpo é composto por 60% de água. Esta quantidade deve ser mantida constantemente no organismo, ou seja, o que é eliminado através do suor, da respiração (sim, o pulmão elimina água), da urina e das fezes deve ser reposto.

Líquidos e alimentos são as principais fontes de água para o organismo.

A quantidade de ingestão diária normalmente orientada é de 1,5 litro ou 8 copos. Entretanto, isso não é fixo, pois temperatura e exercícios físicos são fatores que fazem essa orientação variar.

Aliás, são um convite para a desidratação. Com os termômetros acima dos 30 graus, a transpiração aumenta e ingerir água durante todo o dia é fundamental.



DICAS

DIARREIA, VÔMITOS E GASTROENTERITES

- Durante o verão também aumenta a possibilidade de contaminação da água e dos alimentos, o que provoca infecções, principalmente em crianças e idosos.
- Diarreias, vômitos, febre, calor forte e agasalhos em excesso aumentam a perda de água do organismo, o que pode levar à desidratação.
- Utilize sempre água tratada ou fervida e evite alimentos de origem duvidosa.
- Higienize verduras e frutas e conserve-as adequadamente. Tenha especial cuidado com os alimentos perecíveis.
- Se houver desidratação, ingira sempre muito líquido (água, chá, sucos, água de côco), além do já recomendado diariamente: 1,5 litro de água.
- E, para completar a sua alimentação, o consumo de verduras de cor verde-escura deve ser mais frequente, pois são ricas em vitaminas – importante para a aparência da pele. A Cenoura e outros legumes ou frutas de cor amarela ou vermelha também são fundamentais para a pele, uma vez que são ricos em caroteno e vitamina D, que oferecem mais proteção contra raios solares, além de serem mais eficientes contra o câncer.
- Não se esqueça de lavar sempre as mãos.



PREVINA-SE

Use protetor solar, hidrate-se bastante e aproveite o verão!



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas, acesse: **www.gndi.com.br**

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210