



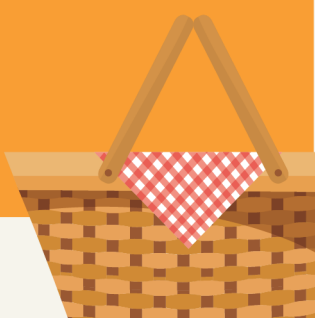
Mais Calor Mais Cuidados

na praia, no campo, na cidade,...





Mais Calor Mais Cuidados



"Se o dia está nublado, não é necessário utilizar proteção solar." MITO

Os raios ultravioleta queimam igualmente em dias nublados, as pessoas é que tendem a não se proteger tanto, por isso todos os dias devemos usar protetor solar.

"As pessoas morenas não sofrem queimaduras solares." MITO

As peles mais escuras possuem mais melanina, e estão mais protegidas, contudo, devem usar protetor solar igual ou superior a 30, roupa fresca para cobrir a pele, chapéu de abas largas, óculos de sol e recomenda-se não estar exposto no horário perigoso (11h30-16h30).

"A forma certa de aplicar protetor solar é 30 minutos antes da exposição solar?" VERDADE

Devemos colocar protetor solar 30 minutos antes da exposição solar, para dar tempo de ser absorvido na pele para ficar devidamente protegida. A nossa pele tem memória, sendo que os danos do passado podem ter consequências futuras.



"Mesmo não estando na praia ou na piscina, devo usar protetor solar?" VERDADE

O protetor solar deve ser usado diariamente, em qualquer local ao ar livre e a radiação ultravioleta existe e pode refletir em algumas superfícies (água, areia, neve), provocando danos, como queimaduras, manchas, aparecimento e/ou evolução de sinais, levando ao envelhecimento precoce da pele e em muitos casos, ao surgimento de cancro da pele.



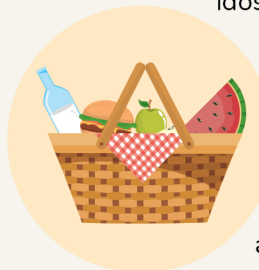
Mais Calor Mais Cuidados

"Ter mais cuidado com o consumo de álcool no Verão?" VERDADE

O consumo de bebidas alcoólicas aliado ao calor em excesso potencia os efeitos adversos no nosso organismo como desidratação, cansaço, fraqueza e pressão arterial baixa.

"É necessário manter-se mais hidratado no Verão do que em outras estações?" VERDADE

No período de mais calor, o nosso organismo como forma natural de arrefecimento, acelera a perda de água pela transpiração, sendo por isso necessário a reposição da ingestão de água, especialmente importante em crianças, idosos ou pessoas doentes.



"Os alimentos reagem todos da mesma forma ao calor." MITO

Evite alimentos como fiambre, ovos, molhos tipo maionese, iogurtes, queijo fresco e requeijão, pois são mais suscetíveis de se deteriorarem. Em alternativa escolha pão, manteiga de amendoim, alface, leguminosas e fruta.

"Beber sumo de fruta é o mesmo que beber água." MITO

Os sumos de fruta contêm açúcar, pelo que deve preferir a água como bebida de eleição.

As atividades ao ar livre podem contribuir para melhorar o nosso estado de saúde físico e mental, no entanto, são as nossas escolhas e decisões que nos permitem aproveitar em pleno o ar livre.

Nos dias de maior calor, faça boas escolhas!



Contactos e informações:
Gabinete de Saúde

Tel. 219 320 970 | E-mail: saude@cm-odivelas.pt