

Verão: quais são os cuidados essenciais?

Quando o verão chega, devemos dobrar nossa atenção para cuidados pessoais do dia a dia, afinal a exposição ao sol e as altas temperaturas da época podem trazer problemas físicos e emocionais.

Mas, mesmo com a correria e as demandas do cotidiano é possível se cuidar e manter a saúde em dia durante o verão.

Cuidados com a pele

De acordo com um levantamento divulgado em dezembro de 2020 pelo [Instituto Nacional do Câncer \(INCA\)](#), do Ministério da Saúde, o [câncer de pele](#) corresponde a 27% dos tumores malignos no Brasil.

Mas, apesar de ser o tipo mais frequente no Brasil e no mundo, o câncer de pele tem baixa mortalidade e pode ser tratado. Para isso é necessário que os cuidados com a pele sejam mantidos diariamente e desde criança.

Por isso, evite exposição prolongada ao sol. Lembre-se que as horas em que o sol está mais forte é das 10h às 16h. Use proteções adequadas para todas as partes do corpo e óculos de sol com proteção UV, além do protetor solar.

Importância do protetor solar

O uso do protetor solar é uma das principais formas de conter o câncer de pele, mas além disso, ele também previne o ressecamento, envelhecimento precoce e manchas na pele.

Ele é essencial para proteger sua pele do sol e dos raios UVA e UVB que alcançam as camadas internas e externas da pele.

Em dias de muito sol, deve ser passado na pele a cada duas horas. E é importante que seja usado também em dias nublados, ao menos pela manhã.

Cuidados com a alimentação

É normal que o calor em excesso tire o nosso apetite, mas não podemos ficar sem comer, até mesmo

porque nessa época é normal a baixa da pressão. Por isso, nutra o seu organismo!

Procure uma alimentação mais leve, fresca e balanceada com saladas coloridas e diversificadas, proteínas leves e vegetais, além de frutas ao longo do dia para ajudar a sua hidratação.

Mantenha a hidratação

Com a alta da temperatura, o corpo trabalha para se proteger produzindo mais suor a fim de se refrigerar. Por isso a sede no verão é maior.

Para compensar a perda de líquido é necessário beber bastante água. Você pode beber água, água de coco, chá gelado e sucos naturais.

O ideal é beber, no mínimo, 2 litros de água por dia para manter o corpo saudável e hidratado.

Cuidado com o estresse térmico

Em temperaturas muito extremas, o corpo pode sofrer estresse térmico, que acontece quando há dificuldade para equilibrar a temperatura interna, prejudicando sua desenvoltura pessoal e profissional.

No frio, acontece a hipotermia e no verão o estresse térmico. Por isso, se atente à temperatura do seu corpo que deve ficar na média de 36º graus.

Doenças de verão para ficar de olho

As principais doenças que ocorrem durante o verão são:

- *Desidratação* pela perda de líquidos e sais minerais;
- *Insolação* através da exposição ao sol intenso;
- *Micose na pele* por meio de infecções de fungos em regiões úmidas e quentes;

- *Intoxicação alimentar* pela conservação inadequada de alimentos;
- *Dengue* pela alta reprodução e proliferação através das fortes chuvas de verão;
- *Conjuntivite e dor de ouvido* facilmente transmitidas através de praias e piscinas.

Fique de olho nos avisos que o seu organismo te dá diariamente, se cuide e curta o verão com saúde!

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus entes queridos? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!