

O verão é a estação mais quente do ano e é preciso tomar alguns cuidados para manter o bem-estar nesse período. Confira as dicas para aproveitar a época de calor com mais segurança:

- Hidrate-se: Beba no mínimo três litros de água por dia para garantir a reposição dos líquidos no corpo.
- Consuma alimentos mais leves: Saladas, frutas, sucos e legumes são muito recomendados. Evite alimentos ultraprocessados e cuidado com o armazenamento dos perecíveis, para não gerar intoxicação alimentar.
- Use filtro solar: escolha produtos com alto fator de proteção solar e use-o em abundância, reaplicando no mínimo três vezes ao dia ou a cada banho de mar ou piscina.
- Não fique muito tempo com roupa de banho molhada: a umidade que fica em contato com a região íntima acaba tornando a área favorável para o desenvolvimento de microrganismos, facilitando infecções e a aparição de doenças como a candidíase.

Fique atento às crianças e aos mais velhos. Os cuidados com a pele na exposição ao sol devem ser redobrados!

Fonte: [Vivest](#), em 17.01.2025.