



Estação do calor

e de cuidados alimentares com a pele



Divulgação

Alimentar-se bem e manter uma dieta balanceada é fundamental durante todo o ano, porém, é no verão, a estação mais quente, que surgem as maiores preocupações com o corpo. E para que o mesmo não sofra com as altas temperaturas e o sol é necessária uma rotina com exercícios físicos, alimentação saudável e cuidados especiais, como optar por alimentos mais leves, que facilitam a digestão, hidratar-se bem, ingerir bastante água, sucos naturais, consumir em grande quantidade frutas, legumes e verduras.

Atenção aos alertas que seu corpo transmite, como a urina e o suor amarelados, pois são sinais de desidratação, então o indicado é beber bastante água, pois se a urina estiver clara significa que o organismo está hidratado. É necessário também ter cautela com as bebidas alcoólicas, pois elas inibem o ADH (hormônio antidiurético) e desidratam, além de serem calóricas. É recomendado que se dê preferência para as frutas in natura ou na forma de sucos, assim como a ingestão de água de coco natural. Estes alimentos nutrem, hidratam e desintoxicam o organismo.

A hidratação é fundamental, pois nosso corpo necessita de maiores quantidades em dias quentes. Devido à alta temperatura, o ressecamento da pele e dos olhos é frequente, por isso é crucial o uso de protetor solar e exposição ao sol nos horários certos, para absorção da vitamina D, evitando exposição nos horários entre 10 horas e 16 horas. Deve-se ter cuidado com a ingestão de alimentos mais pesados e é aconselhável optar pelos que possuem mais água em sua composição, como melancia, melão, abacaxi, tomate, alface, entre outros. Além disso, deve-se consumir menos sal e abandonar os industrializados, pois contribuem para aumentar a tendência à retenção de líquidos. Também não é indicado o consumo de refrigerantes, pois os mesmos não matam a sede e trazem inúmeros malefícios para o organismo.

Outro ponto fundamental do verão é o bronzeado, em que é válido ressaltar que a alimentação faz toda a diferença, pois alimentos ricos em betacaroteno protegem a pele dos raios solares, aumentam a produção de vitamina A, ajudando na síntese de melanina, que é o pigmento responsável pela cor da pele bronzeada, característica do verão. Além disso, são ricos em antioxidantes, protegendo a pele contra as radiações solares e o envelhecimento. Esta substância está presente nos alimentos da cor alaranjada ou amarela, como a cenoura e a beterraba, além de nutritivo, refrescante, ajuda no bronzeado.



Ψ
Neide Mari Faccin Dalmolin
PSICÓLOGA
Especialista em Psicologia Clínica Ampliada
CRP 07/17567

55 9.9121-3964 CONVÊNIO: UNIMED
FW: Presidente Kennedy, 977, sala 402, Edifício Profissional Center
Caçara: Avenida Brasil, 119

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

Dra. Alice Zanella Schmalfluss
CREMERS 36.637 RQE 30.387
Médica Cardiologista
Consultas, M.A.P.A., eletrocardiograma digital, Holter, teste ergométrico.

Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss
CREMERS 34.514 RQE 30.389
Médico Oftalmologista
Consultas, adaptação de lentes de contato, cirurgia de pálpebras, glaucoma e catarata.

Convênios: IPE - Saúde Caixa - Cabergs - Particular - CIMAU
atendimento@oftalmocor.com.br
55 3744-1113 / 55 9 8433-5858
Rua Tenente Portela, 565, sala 3, Centro - Frederico Westphalen/RS

Spazio Tranquilità
YOGA
Meditação

Maristela Mantovani

Instrutora de Yoga, Pedagoga, Psicopedagoga e Mestre em Educação.

55 9.9977-3571
Rua Tenente Portela, 789, sala 301
Centro de FW - próximo à OAB.

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

Dr. Ricardo Bernardi Farias

Clínica Médica e Cardiologia - CRM 23525
Título de Especialista da
Soc. Brasileira de Cardiologia

Tel. Cons.: (55) 3744-2153
Rua Tenente Lira, 1199 (Centro Clínico) Sala 501
Frederico Westphalen - RS