



Oficialmente, o verão começa no dia 21 de dezembro, mas resolvemos antecipar algumas dicas para que você possa aproveitar essa estação com bastante energia.

O verão nos incentiva a praticar exercícios, fazer passeios ao ar livre, aproveitar a praia e a piscina, porém, todo cuidado é pouco com o excesso de exposição ao sol e com os raios e tempestades comuns nessa época do ano.



De acordo com o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), o verão de 2016 terá muitas tempestades e raios no sul e sudeste do país. Por isso, na presença de raios, mantenha distância de objetos metálicos e de eletrônicos. Não se abrigue em árvores ou guarda-sóis. Evite andar em lugares alagados.



Na praia ou na piscina, use barracas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco confiável: 95% dos raios UV ultrapassam o material. Evite a exposição solar e permaneça na sombra entre 10h e 16h (horário de verão).

Limpe seu ar-condicionado ou ventilador para evitar alergias.



Use filtros solares diariamente, e não somente em períodos de lazer. Procure utilizar um produto que proteja contra radiação UVA. Reaplique o produto a cada duas horas ou menos nas atividades ao ar livre. Mantenha bebês e crianças protegidos do sol. Filtros solares podem ser usados a partir dos seis meses.



Cuidado com o armazenamento e o preparo dos alimentos. Tome bastante líquido, mas procure evitar bebidas à base de cafeína. Dê preferência para frutas e saladas. Evite alimentos gordurosos.

Período do verão:
de 21 de dezembro a
21 de março.