



# EVITE A DESIDRATAÇÃO

A desidratação ocorre quando a perda de água corporal não é repostada adequadamente. Em casos mais graves, acarreta a redução acentuada da pressão arterial, parada da eliminação da urina, confusão mental, perda de consciência, convulsões, coma, falência de órgãos e até a morte, explica o médico Alysson Moraes Souza, do AME (Ambulatório Médico de Especialidades) Dr. Luiz Roberto Barradas Barata, de Heliópolis, em São Paulo-SP.



## Recomendações:

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia e somente água tratada, filtrada ou fervida.
- Prefira roupas leves e use chapéus, bonés e sombreros.
- Evite exposição direta ao sol, especialmente nos horários mais quentes do dia.
- Use bloqueador solar.
- Evite praticar exercício físico intenso nos horários ou dias mais quentes.
- Monitore crianças e idosos para garantir a ingestão adequada de líquidos, oferecendo várias vezes ao dia, em pequenas quantidades e em intervalos curtos.
- Mantenha-se em ambientes arejados e com temperaturas amenas.
- Para crianças de até 6 meses, o aleitamento materno exclusivo é a melhor maneira de garantir boa hidratação.

Fonte: DOE-SP

### Expediente – Gestão 2013/2014

**Prefeito:** Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris  
**Presidente:** Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)  
**Vice-Presidente:** Bruno Brancalhão Berbel (r. 358389)  
**Secretária:** Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)  
**Membros:** Edilson Donizeti Perri (r. 358202)  
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)  
Luis Carlos Garcia (r. 358205)  
Marcio José Pereira da Silva (r. 358396)  
Paula Cecília de Miranda Marques (r. 358304)  
**Elaboração:** Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza  
**E-mail:** [cipa@ccb.usp.br](mailto:cipa@ccb.usp.br)

**CIPA PUSP-B:**  
**Priorizando a vida com saúde  
e segurança**

[cipa@ccb.usp.br](mailto:cipa@ccb.usp.br)