



BOLETIM CIPA AVISA

Prefeitura do Campus USP de Bauru. Dezembro de 2018 – ano X – nº 113

VERÃO

O Verão é marcado por altas temperaturas e esse calorão todo exige cuidados redobrados. A nossa atenção deve se voltar para o que comemos e bebemos, além da forma com que praticamos atividades físicas. Para se manter saudável durante todo o verão, não deixe de conferir estas dicas!

Alimentação mais leve

Um dos primeiros cuidados deve ser com a alimentação. Procure consumir alimentos leves, como frutas e verduras, que são de mais fácil digestão.

A atenção nesse período vai muito além do que comer, mas também com a higiene e procedência dos alimentos, pois com o calor intenso as chances de contaminação aumentam.

Para quem se alimenta fora de casa, os cuidados devem ser redobrados. Fique atento à refrigeração e preparo do alimento. Comidas de rua, especialmente, devem ser evitadas, pois em geral nesses locais não é possível manter a refrigeração adequada. Sem falar que a procedência dos alimentos e a higiene em sua preparação são desconhecidas.

Beba mais líquidos

Se a hidratação já precisa ser observada o ano todo, durante o verão a dica é triplicar a vigilância. Os profissionais de saúde recomendam que se consuma pelo menos dois litros de água por dia.

Nos dias de calor extremo, a dica é não esperar sentir sede para beber água, pois, quando o corpo chega nesse estado, já está em um limite perigoso de desidratação.

Procure, então beber muita água, água de coco e sucos naturais.

Refrigerantes e sucos artificiais devem ser evitados porque contêm muito açúcar e aditivos que não fazem bem à saúde. Logo, é melhor evitá-los em qualquer época do ano.

Realize atividades físicas

Os exercícios físicos não devem ser paralisados durante o verão. Pelo contrário, é aconselhável que as pessoas realizem atividades físicas frequentemente. Mas são necessários cuidados. Por exemplo, quando realizada ao ar livre, a atividade deve ser realizada preferencialmente pela manhã, até as 10h.

Já nas academias, como o ambiente normalmente é climatizado, não há restrição de horário. A intensidade da atividade física deve ser reduzida, pois ela aumenta os batimentos cardíacos e estimula a produção de calor no corpo. É recomendável também priorizar as atividades aeróbicas, como correr e pedalar, em detrimento da musculação.

Use roupas fresquinhas

Outra dica importante é utilizar roupas frescas e abertas para facilitar a transpiração durante o exercício, pois é por meio do suor que o organismo regula a temperatura do corpo.



COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Expediente - Gestão 2018/2019 * cipa13@usp.br

* Prefeito do Campus: Prof. Dr. José Henrique Rubo * Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli

* Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia * Vice-Presidente e Secretária: Paula Renata Domingues Bueno

* Membros: Aparecida Vizentini, Carlos Renato João, Edivaldo Oliveira de Lima, Marcelo Belissimo, Paulo

Roberto da Silva e Rosangela Pereira Martins * Elaboração: Thalita Mantovani