

Férias de verão e saúde mental

As férias são uma oportunidade para interromper padrões de rotina e de desgaste. Aproveite-as vivendo cada dia e não contando quantos dias faltam para acabar. Assim:

- Mantenha-se fisicamente ativo e programe algum relaxamento.

- Cumpra uma rotina de sono e crie um ambiente calmo, com temperatura adequada, pouca luz e ruído, quando for dormir.

- Evite as desacelerações de rotina bruscas, comuns nas férias, pois vão exigir um maior esforço ao organismo na reentrada ao trabalho.

- Desvincule-se do telemóvel, e-mail ou outros elementos de desgaste no quotidiano.



Tenha um verão saudável!
- Coleção verão 2012 -

A hidratação

- Beba cerca de 2 a 2,5 l de líquidos por dia.

- Beba pequenas quantidades de água ao longo do dia.

- Aumente a ingestão de líquidos quando pratica atividade física, em locais com altitude elevada (incluindo viagens aéreas) e nos períodos do dia de maior calor.

- Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas (como leite, sumos naturais e néctares, chá, infusões, etc.) e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta).

- Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos.



A alimentação

- Sem exageros nos petiscos, nos alimentos gordurosos ou nos muito picantes, pois são de difícil digestão.
- Consuma preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora.
- Evite alimentos cozinhados que tenham sido mantidos à temperatura ambiente durante várias horas.
- Escolha os alimentos que leva para as merendas fora de casa, evitando maioneses, patês, cremes, enchidos e ovos. Transporte-os sempre no frio (lancheiras, geleiras).
- Lave bem os alimentos, particularmente os que se comem crus.
- Reforce as medidas de higiene pessoal (lavagem das mãos).
- Coma devagar e saboreie a comida!



Tenha um verão saudável!

- Coleção verão 2012 -

Viagens e vacinas

- Qualquer pessoa deve ter as vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV) em dia e, em particular, se vai viajar, com destaque para a atualização da vacina contra o sarampo, pelos casos associados a viagens, sobretudo na Europa.

- Dependendo do destino e do tipo de viagem, poderão estar recomendadas vacinas específicas. Deve obter aconselhamento junto da consulta de saúde do viajante, até quatro semanas antes do início da viagem.

- As consultas do viajante são realizadas no Centro de Saúde do Bom Jesus (291 208 738) e no Hospital dos Marmeleiros (291 705 730/1).



A segurança ambiental

Os incêndios florestais e urbanos, para além das consequências económicas e ambientais, representam riscos para a saúde das populações, decorrentes não apenas dos poluentes emitidos com a combustão, mas também riscos associados ao seu combate como acidentes, queimaduras, asfixia e desidratação.

Em caso de incêndio deve:

- Evitar a inalação de partículas protegendo a boca e nariz com máscaras ou lenços húmidos.

- Reduzir a atividade física e a utilização do tabaco. Se tem crianças não as deixe brincar na rua nem praticar desporto ao ar livre.

- Perante uma atmosfera com fumo respire devagar, descontraia-se e não entre em pânico.



Tenha um verão saudável!
- Coleção verão 2012 -