



O verão é uma das estações em que as pessoas se mostram mais dispostas a praticar atividades físicas. Isso pode ser explicado pela maior exposição à luz solar e a influência desta sobre o humor e o bem-estar a partir de uma maior produção de hormônios, como a serotonina e a endorfina, além de potencialmente melhorar a qualidade do sono através da regulação de melatonina. Porém, alguns cuidados devem ser tomados para aproveitar esta estação da melhor forma:

- Dê preferência aos horários antes das 10h da manhã e após as 16h para a prática de atividades físicas, não somente por conta da menor incidência de radiação solar, mas também das temperaturas mais amenas no começo da manhã e final de tarde.
- É de extrema importância que em atividades ao sol se faça o uso de filtro solar, respeitando sempre o fator de proteção indicado para cada tipo de pele.
- Dias mais quentes nos levam a desidratar mais rápido, por isso treine sempre com água a sua disposição, mantendo a reposição hídrica regularmente.
- Dê preferência a roupas e calçados leves, de cores claras e que facilitem a regulação térmica.
- Por conta do isolamento, temos passado mais tempo em atividades sedentárias. Então, se você pretende iniciar ou retomar a prática de atividades físicas, vá com calma, seu corpo poderá necessitar de mais tempo para se adaptar.
- Atividades no ambiente residencial são uma ótima opção para evitar a exposição excessiva ao sol e os riscos relacionados à covid-19.
- Se for se exercitar em ambiente público, não esqueça a máscara e o álcool em gel.
- Reforce a higienização das mãos antes de se alimentar ou manipular os alimentos.
- Se sair de casa, prefira levar o seu próprio lanche e armazene em local e temperatura adequados.
- Caso opte por consumir alimentos de restaurantes ou bares, preste atenção na higiene do local e consuma os alimentos em ambiente aberto e arejado.

Aplique essas dicas em sua rotina e viva um verão com mais saúde. Exagere só se for na proteção!

Equipe Multiprofissional  
Programa SUA Saúde

Fonte:

IRIGARAY, Tatiana Quarti (Org.). **Promovendo Qualidade de Vida em Tempos de Pandemia: um Manual para Idosos e seus Cuidadores.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Valeria\\_Gonzatti/publication/342870249\\_Promovendo\\_Qualidade\\_de\\_Vida\\_em\\_Tempos\\_de\\_Pandemia\\_um\\_Manual\\_para\\_Idosos\\_e\\_seus\\_Cuidadores/links/5f09d763a6fdcc4ca45e3a4f/Promovendo-Qualidade-de-Vida-em-Tempos-de-Pandemia-um-Manual-para-Idosos-e-seus-Cuidadores.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Valeria_Gonzatti/publication/342870249_Promovendo_Qualidade_de_Vida_em_Tempos_de_Pandemia_um_Manual_para_Idosos_e_seus_Cuidadores/links/5f09d763a6fdcc4ca45e3a4f/Promovendo-Qualidade-de-Vida-em-Tempos-de-Pandemia-um-Manual-para-Idosos-e-seus-Cuidadores.pdf). Acesso em: 23 nov. 2020.