

## Cuidados indispensáveis

- Beber muita água é fundamental. O ideal é a ingestão de dois a três litros de água por dia, para hidratar o corpo
- Os sucos de frutas e chás são alternativas de líquidos que podem ser mais atrativos e ajudar na ingestão de líquidos
- A água de coco é uma ótima opção de líquido. Além de ser hidratante, ajuda a eliminar o muco dos pulmões e narinas, muito freqüente nesta época do ano
- Lavar os olhos e o nariz com soro fisiológico de três a quatro vezes por dia ajuda a hidratação das mucosas ressecadas
- Reduzir o número de banhos a, no máximo, um por dia
- Os banhos devem ser mais rápidos nesta época, com a água mais para fria, pois se estiver muito quente, acaba provocando ressecamento da pele
- Não utilize buchas e esponjas de banho, pois elas retiram a oleosidade natural da pele
- O uso contínuo e diário de filtro solar deve ser mantido, mesmo com temperaturas mais baixas no inverno

197 - Elmaia



## Hidratantes

- Os cremes hidratantes devem ser utilizados obrigatoriamente após o banho e, se possível, mais vezes ao dia
- Use preferencialmente hidratantes à base de uréia, que podem ser encontrados em supermercados e farmácias
- Substâncias caseiras como óleo de amêndoas, glicerina ou vaselina são soluções que podem substituir cremes e loções industrializadas

Para mais informações sobre as previsões do tempo e climáticas, acesse o site do Instituto Nacional de Meteorologia: [www.inmet.gov.br](http://www.inmet.gov.br)

