

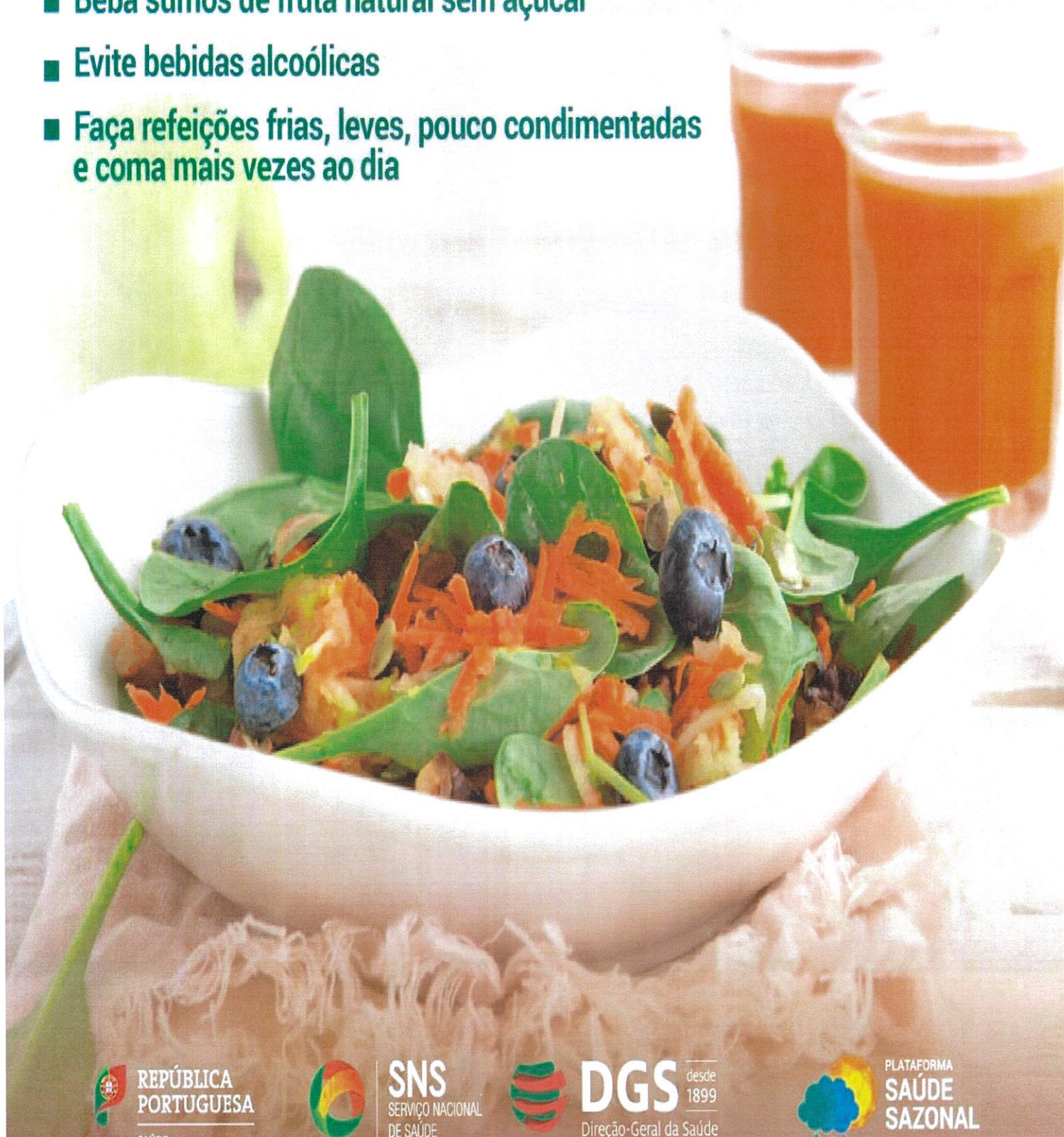
HIDRATAÇÃO

Em períodos de muito calor, beba água mesmo quando não tem sede.



HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Beba sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas
- Faça refeições frias, leves, pouco condimentadas e coma mais vezes ao dia



COM A TEMPERATURA A SUBIR, SAIBA COMO SE PREVENIR

Beba água ou sumos de fruta
natural sem açúcar

Evite o consumo de bebidas alcoólicas



