

VOCÊ + SAUDÁVEL



CARNAVAL CONSCIENTE

NESTE CARNAVAL, PEGUE CARONA NOS BLOCOS DA SAÚDE!

Cuidar da saúde e do nosso corpo é essencial, mas no período de carnaval, é ainda mais importante. Nessa época, passamos mais tempo na rua, gastamos muita energia, ficamos expostos ao sol e, na maioria das vezes, não nos alimentamos nos horários corretos. Siga nossas dicas e caia na folia com tranquilidade:



“SE VOCÊ PENSA QUE CACHAÇA É ÁGUA, CACHAÇA NÃO É ÁGUA NÃO...”

Bebida alcoólica não é água! Por isso, hidrate-se. Dias quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Aumente a ingestão de líquidos, abuse da água, do suco de frutas e da água de coco.



Aplique um bom hidratante, pois ajuda a manter a quantidade adequada de água na pele.

“VOU DE TÁXI, VOCÊ SABE...” DESFRUTE DA ALEGRIA COM RESPONSABILIDADE!

Dirigir alcoolizado é a segunda maior causa de morte no trânsito, atrás apenas do excesso de velocidade. Depois de consumir qualquer quantidade de bebida alcoólica, não dirija. Volte de táxi, carona ou transporte público.



Mantenha a saúde em dia sem perder a folia!



“ALLAH-LÁ-Ô, ÔÔÔ, MAS QUE CALOR ÔÔÔ!”

Cuidado com o sol e não se esqueça do protetor solar. No verão a radiação solar incide com maior intensidade sobre a terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer da pele e outros problemas. O uso de bloqueadores, a constante hidratação e horários mais adequados para a exposição são fundamentais para aproveitar o carnaval sem colocar sua saúde em risco.



QUEM VÊ CARA, NÃO VÊ INFECÇÃO

As infecções sexualmente transmissíveis (IST's) não param de aumentar no Brasil, por isso use preservativo. Evite a gravidez indesejada e diversas doenças como: AIDS, HPV, clamídia, gonorréia, herpes genital e sífilis, que atualmente é considerada uma epidemia no Brasil.

CURTA COM LEVEZA

Para curtir a folia capriche na fantasia! Escolha roupas leves e sapatos confortáveis e cuidado com seus pertences pessoais.



COMA ALIMENTOS QUE TE FORNEÇAM ENERGIA

Assim, você manterá o pique no carnaval! Aposte em cereais, frutas, iogurte, aveia, pão integral e salada crua. Coma vegetais verde-escuros, como couve, brócolis, rúcula e agrião, pois eles atuam no processo de desintoxicação, auxiliando no melhor funcionamento do fígado e ainda são boas pedidas na luta contra a ressaca.



alperseguros.com.br

Esta ação preventiva foi realizada pela área de Gestão em Saúde da Alper.

alper 
consultoria em seguros