

VERÃO COM SAÚDE: FOCO NO BEM-ESTAR E NA PREVENÇÃO

Publicação da AGP/NAIS, em parceria com o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO).

O VERÃO É A ESTAÇÃO DA INTENSIDADE!

O verão é uma estação do ano marcada pela alegria, pela felicidade e pela energia contagiativa. Os dias ficam mais longos, o sol aparece com mais frequência e as pessoas aproveitam para se reunir, celebrar e se divertir. É uma época cheia de festas, como festas na praia, festivais, churrascos e encontros ao ar livre, que trazem leveza e animação para o dia a dia. O verão convida todos a sorrirem mais, aproveitarem os momentos e celebrarem a vida com entusiasmo.

Mesmo sendo uma estação cheia de alegria e festas, o verão também pode trazer alguns riscos à saúde se não tomarmos os devidos cuidados. A seguir serão apresentados alguns dos riscos à saúde mais comuns no verão, pois, apesar de ser uma estação alegre e animada, o calor intenso, a maior exposição ao sol, a proliferação de micro-organismos e outros fatores ambientais podem favorecer problemas como desidratação, insolação, intoxicação alimentar, infecções de pele e outras condições que exigem atenção e cuidados especiais para garantir o bem-estar de todos durante essa época do ano.

HIDRATE-SE BEM

No verão, a hidratação se torna ainda mais essencial porque as altas temperaturas e a umidade fazem com que o corpo perca muita água através do suor, o que aumenta o risco de desidratação e outros problemas de saúde. Beber água com frequência, mesmo quando você não sente sede, ajuda o organismo a manter a temperatura corporal estável, a repor os líquidos e sais minerais perdidos e a evitar sintomas como cansaço, tontura e dores de cabeça, comuns em quem não se hidrata adequadamente sob o calor intenso.

Além de beber água, é importante também consumir alimentos ricos em água, como frutas e verduras, que auxiliam na reposição de líquidos e nutrientes, e evitar bebidas que podem desidratar o corpo, como álcool ou refrigerantes. Manter-se bem hidratado no verão não só protege contra doenças relacionadas ao calor, como insolação e exaustão térmica, mas também contribui para o bom funcionamento do corpo de forma geral, mantendo a energia, a concentração e o bem-estar ao longo do dia.



PROTEJA-SE DO SOL

No verão, proteger-se do sol é fundamental para aproveitar a estação com saúde e segurança, pois os raios ultravioletas (UV) podem causar queimaduras, envelhecimento precoce da pele e até aumentar o risco de câncer de pele se não houver proteção adequada. Por isso é importante aplicar protetor solar com fator de proteção (FPS) adequado antes de sair ao ar livre e reaplicá-lo a cada poucas horas, especialmente se estiver na água ou suando, além de usar chapéu, óculos escuros e roupas que bloqueiem os raios UV sempre que possível para reduzir os danos causados pela exposição direta ao sol.



ALIMENTE-SE DE FORMA LEVE E SAUDÁVEL

No verão, manter uma alimentação saudável é essencial para aproveitar o calor sem prejudicar a saúde, pois as altas temperaturas exigem escolhas leves, nutritivas e seguras que ajudem o corpo a se manter bem-nutrido e protegido. Priorizar alimentos frescos como frutas e vegetais ricos em água - como melancia, melão, laranja, pepino e tomates- contribui não só para a hidratação, mas também para o fornecimento de vitaminas, minerais e fibras



importantes para o organismo neste período. Além disso, optar por refeições leves e evitar alimentos muito gordurosos, fritos ou altamente processados ajuda a facilitar a digestão e a reduzir o risco de desconfortos e intoxicações alimentares comuns com o calor intenso.

CUIDE DO CORPO E DO DESCANSO

No verão, cuidar bem do corpo e garantir um descanso adequado são atitudes fundamentais para manter a saúde e o bem-estar diante das altas temperaturas. Com o calor intenso, o organismo trabalha mais para regular a temperatura e isso pode causar cansaço, exaustão e até dificuldades para dormir se não houver atenção ao descanso, à hidratação e ao alívio do calor durante o dia. Por isso, é importante fazer pausas em locais frescos ou com sombra, reduzir esforços físicos nos horários de maior calor e procurar garantir um sono reparador à noite, em ambientes ventilados e confortáveis, para que o corpo possa se recuperar e funcionar de forma eficiente mesmo sob o sol forte típico desta estação. Praticar atividade física no verão pode ser muito prazeroso e saudável, mas exige atenção redobrada devido ao calor intenso, pois o corpo perde mais líquidos e fica mais suscetível a desidratação, cansaço excessivo e até problemas como exaustão térmica se não forem tomados cuidados adequados.

Por isso, é importante escolher horários mais frescos, como cedo pela manhã ou no final da tarde, evitar o exercício sob sol forte no meio do dia, manter hidratação constante antes, durante e depois da atividade, usar roupas leves e claras e observar os sinais do corpo, como tontura ou cansaço exagerado, para interromper a atividade se necessário e proteger sua saúde enquanto aproveita os benefícios do exercício físico no verão.



ATENÇÃO AOS SINAIS DO CORPO!

No verão é muito importante ficar atento aos sinais de alerta do corpo que indicam que o calor e a desidratação podem estar prejudicando a saúde e que cuidados imediatos são necessários. Se atente para:

- Fraqueza
- Tontura
- Náuseas
- Dor de cabeça
- Câibras musculares
- Boca seca
- Urina escura
- Queimaduras na pele



Esses sintomas podem indicar desidratação, exaustão pelo calor ou até mesmo risco de insolação, condições que se não forem tratadas ou levadas a sério podem evoluir rapidamente para quadros mais graves, exigindo que a pessoa vá a um serviço de saúde ou procure ajuda médica.

CUIDAR DA SAÚDE É UM COMPROMISSO DE TODOS!

A UESB deseja aos seus servidores um verão mais saudável, seguro e com qualidade de vida, repleto de momentos de alegria e descanso, oportunidade para cuidar do bem-estar físico e emocional, fortalecer vínculos com familiares e amigos e aproveitar com responsabilidade tudo o que esta estação vibrante tem a oferecer.

Expediente

Autores (as): Bárbara Santos Ribeiro e Paula Leite Oliveira

Edição: Jaqueline Barreto, Lariane Dias e Séfora Santos

Contato: nais@uesb.edu.br



AGP

Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS

Núcleo de Atuação
Integral ao Servidor

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados Básicos.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/saude-do-viajante/cuidados-basicos>. Acesso em: 9 fev. 2026.
- ESPÍRITO SANTO (Estado). **Sesa orienta sobre cuidados essenciais no Verão: mantenha-se saudável e protegido.** Disponível em: <https://www.es.gov.br/Noticia/sesa-orienta-sobre-cuidados-essenciais-no-verao-mantenha-se-saudavel-e-protegido>. Acesso em: 9 fev. 2026.
- RIO DE JANEIRO (Estado). **Secretaria de Estado de Saúde adverte para cuidados com a pele no verão.** Disponível em: <https://www.rj.gov.br/saude/node/3110>. Acesso em: 9 fev. 2026.