



# Desportos de Inverno

## NA NEVE COM SAÚDE

Praticar desportos de Inverno é bom para a saúde mas não é isento de risco. Antes de partir para a neve, previna-se e equipe-se com informação sobre os gestos mais adequados para deslizar com saúde.

### CORPO À PROVA

Os desportos de Inverno, são uma actividade física normalmente praticada em altitude, exigindo por isso um esforço superior. Da patinagem no gelo ao ski, passando pelo snowboard e por alguns desportos mais radicais, todos colocam à prova músculos e articulações, bem como os sistemas circulatório e respiratório.

### PELO SEGURO

O corpo deve estar preparado para nos divertirmos na neve em segurança e prevenir os riscos associados às actividades na neve. Há por isso alguns cuidados, a ter para prevenir:

#### 1. Lesões musculares e articulares, devido ao esforço e a quedas:

- › Mantenha-se em forma ao longo do ano. Quanto melhor a forma física, maior a resistência
- › Faça aquecimento, exercite músculos e articulações, antes de iniciar a actividade física
- › Se necessário, proteja as articulações com pulsos elásticos e joelheiras almofadadas
- › Faça uma alimentação rica em fontes de energia como hidratos de carbono (massas, cereais) e proteínas (carne, peixe, ovos), para compensar o desgaste físico. Se necessário, reforce com a toma de um suplemento alimentar. Informe-se na sua farmácia

#### 2. Desidratação - o esforço físico aumenta a perda de líquidos corporais:

- › Beba líquidos com frequência, sobretudo quentes, antes, durante e depois do desporto

#### 3. Frieiras, causadas pelas mudanças bruscas do frio para o calor:

- › Vista-se em camadas, com roupa leve e quente, para se adaptar gradualmente às mudanças de temperatura
- › Lembre-se do gorro e luvas, para proteger as extremidades

#### 4. Queimaduras solares - a radiação ultravioleta é mais intensa em altitude, além de que é reflectida pela neve, incidindo na pele:

- › Aplique protector solar na pele exposta, sem esquecer lábios e orelhas e renove ao longo do dia; use óculos de sol

#### 5. Riscos associados à descida da temperatura do corpo por perda de calor e enregelamento que resulta do contacto directo com a neve, afectando sobretudo as extremidades - mãos, pés, nariz e orelhas:

- › Use roupa e calçado confortável e impermeável
- › Mantenha o equipamento em boas condições de manutenção
- › Não pratique desporto sozinho nem se afaste do seu grupo

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Praticar desporto é saudável desde que tomadas as necessárias medidas preventivas. Nesta Farmácia encontra a melhor informação sobre como praticar de forma segura e com saúde os desportos de Inverno. Encontra igualmente orientação sobre os produtos mais adequados para levar quando vai para a neve. Antes de partir, peça conselho ao seu Farmacêutico. E boas férias!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: