


CARNAVAL
ALEGRIA QUE CONTAGIA,
CUIDADO QUE PROTEGE.

É hora de repor as energias

Confira as dicas



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Descanse!

A folia foi boa, mas o corpo precisa de um tempo para se recuperar.



Tenha boas noites de sono e reserve mais tempo para o descanso.

Hidrate-se!

Além da exposição ao sol e do cansaço físico, o consumo de bebida alcoólica contribui para a desidratação.



**Reforce a hidratação e
ajude seu corpo a voltar à
rotina de forma saudável.**

Pause as bebidas alcoólicas.



É hora de evitar álcool por um tempo e investir no consumo de água, água de coco e sucos naturais.

Cuide da alimentação



Invista em uma alimentação leve, rica em vitaminas, sais minerais e fibras. Frutas, verduras e legumes são grandes aliados neste período.



Curta



Comente



Salve



Compartilhe



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara