Dicas para Curtir as Festas Juninas com Saúde

No mês de Junho, as festas juninas são típicas no país, com muita comida e bebida. Para aproveitar mais essas festas sem nenhuma preocupação, a Santa Casa preparou algumas dicas para você aproveitar com saúde.

Confira:

Não solte balão: Os balões apresentam um grande perigo, pois são feitos, na maioria das vezes, de papel ou de material que pega fogo com facilidade. Quando caem, eles podem provocar incêndios e tragédias.

Cuidado com as queimaduras: Um componente típico das festas juninas é a fogueira. Elas são muito perigosas e podem tornar a diversão em tragédia. Por isso, fique afastado das fogueiras e nunca atire álcool, líquidos combustíveis ou bebidas alcoólicas nela.

Evite soltar fogos de artifício: Os fogos de artifício, assim como as fogueiras e os balões, são perigosos quando utilizado por pessoas inexperientes, podendo ocasionar incêndios e outros acidentes que coloca em risco a vida das pessoas, além de assustarem os animais.

Evite as doenças respiratórias: Beba muito líquido para hidratar as vias respiratórias, principalmente água. Além disso, não fique perto da fumaça da fogueira que irrita as mucosas do nariz, boca e garganta.

Proteja-se do frio: É importante lembrar que as festas juninas acontecem no inverno, estação mais fria do ano. É comum ter doenças de inverno, como gripes e resfriados, que são principalmente transmitidas em grandes aglomerados de pessoas. Por isso agasalhe-se bem e proteja garganta, nariz e pescoço.

Cuide das crianças: As quermesses são frequentadas por muitas pessoas, e as crianças podem se perder na multidão. Além disso, há o perigo da fogueira. O número de crianças com queimaduras graves aumenta nessa época do ano. Cuide das crianças para que elas não se machuquem ou se acidentem.

Cuide da dieta: As comidas da época são muitas vezes calóricas e merecem atenção. Optem por

opções leves e saudáveis como o milho verde (sem manteiga), amendoim (rico em vitamina E, C e minerais), pinhão (rico em proteínas e minerais) e a tapioca.

Com essas dicas, suas festas serão muito mais divertidas e com saúde.

Fonte: CiaSaúde

https://2018.santacasaop.com.br/noticia/365/dicas-para-curtir-as-festas-juninas-com-saude em 22/04/2025 04:56