



10 dicas para curtir o verão com segurança na praia

Especialistas do São Cristóvão Saúde orientam sobre cuidados essenciais com os alimentos e formas de consumo durante a estação mais quente do ano



No verão, as praias se tornam o destino preferido de quem quer relaxar e aproveitar o calor. Mas, junto com a diversão, vêm também riscos relacionados ao consumo de alimentos em ambientes quentes e sem controle adequado de higiene. A coordenadora de Nutrição e Dietética, Cintya Bassi, e a infectologista Dra. Michelle Zicker, do São Cristóvão Saúde, listam cuidados essenciais para evitar problemas e garantir bem-estar durante a estação.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

1. Observe atentamente a higiene do local e dos vendedores

Antes de comprar qualquer alimento, avalie a limpeza da barraca, utensílios e do manipulador. “Se a barraca ou o vendedor apresentar condições de higiene duvidosas, é melhor evitar”, alerta Cintya Bassi.

2. Verifique aparência, cheiro e textura dos alimentos

Mesmo alimentos aparentemente frescos podem estar contaminados. Alterações de cor, textura pegajosa, pontos de bolor e odores ácidos são sinais claros de risco.

3. Evite itens perecíveis em dias muito quentes

Frutos do mar, carnes mal-passadas, embutidos, ovos crus e sucos não pasteurizados se deterioram rápido sob o sol. Segundo a infectologista Michelle Zicker, esses alimentos têm alto teor de água e pouca resistência fora da refrigeração.

4. Cuidado com bactérias e vírus comuns no verão

Salmonella, E. coli e norovírus podem causar intoxicações com diarreia, náuseas e vômitos. Em casos graves, há risco de desidratação e necessidade de atendimento médico imediato.

5. Dê preferência a alimentos preparados na hora

Opções como milho cozido, queijo coalho grelhado e açaí são alternativas mais seguras, desde que preparados e servidos na hora.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

6. Prepare lanches em casa quando possível

Levar alimentos prontos de casa é a maneira mais segura de evitar riscos. Frutas ricas em água (melancia, melão), oleaginosas e água de coco ajudam a manter a hidratação durante o dia.

7. Famílias com crianças, idosos e pessoas com restrições devem redobrar os cuidados

Para esses grupos, o ideal é sempre levar comida de casa. “É a forma mais segura de atender necessidades alimentares sem expor a saúde”, orienta Cintya.

8. Higienize as mãos antes de comer

Dra. Michelle reforça: lavar ou higienizar as mãos com álcool 70% é indispensável antes de qualquer refeição na praia, onde o contato com areia e superfícies contaminadas é constante.

9. Beba apenas água potável ou engarrafada

Verifique o lacre da garrafa e evite gelo de procedência duvidosa. Manter a hidratação é fundamental, principalmente em dias de calor extremo.

10. Atenção aos sinais de intoxicação alimentar

Febre, vômitos persistentes, dores abdominais e diarreia são sintomas comuns.

Se houver boca seca, tontura ou ausência de urina por longos períodos,

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

procure atendimento médico imediatamente, pois são sinais de desidratação.

“Aproveitando o verão, a diversão não precisa ser interrompida por problemas alimentares. Escolher alimentos com critérios e adotar hábitos de higiene fazem toda a diferença para um dia tranquilo e seguro na praia”, finaliza Cintya Bassi.