



Nº 1.223 • JANEIRO / 2026

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.

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,

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.