



## MINAS DO LEÃO

---

### **Cuidados com a saúde no verão**

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 14 de fevereiro de 2014

A equipe de Saúde realizou um alerta quanto à importância de se manter hidratado durante o verão. Houve uma exposição onde apresentaram a opção de ingerir água aromatizada, que pode ser produzida em casa através de infusão com frutas ou folhas de chá.

A ideia surgiu para convencer as pessoas que tem certa resistência em ingerir água durante os dias quentes. A opção aromatizada é uma segunda opção para manter a hidratação.

As enfermeiras, Raquel Salzer e Natália Machado, a educadora física, Varlene Santos, e a nutricionista, Juliana Silveira, deram essas dicas primeiramente em frente à Prefeitura Municipal de Minas do Leão e em um segundo momento no Posto de Saúde.