



A Prefeitura Municipal, por meio de sua secretaria de Saúde, fez nesta segunda-feira um alerta à população, informando sobre os cuidados em relação aos exageros normalmente cometidos no período de Reveillon.

De acordo com o secretário, e médico, Ricardo Inecco de Castro, o cuidado com a alimentação é o mais importante. “É normal cometer exageros, mas se possível, é importante manter uma alimentação correta e evitar o excesso de bebida alcoólica. Todos nós sabemos que o período é de festas, mas as pessoas não devem confundir essa animação toda, com comida e bebida demais. O resultado é sempre ruim e prejudicial para a saúde”, disse Ricardo Castro, que ainda recomendou a prática de atividades físicas. “Têm de haver um equilíbrio. Praticando exercícios físicos a pessoa queima calorias e evita conseqüências desagradáveis”, afirmou.

Com os exageros, segundo Ricardo, a hidratação é essencial. “O conselho é simples: se você não conseguiu conter a empolgação e o exagero, procure se hidratar bastante, ingerindo água em grande quantidade comendo moderadamente”, falou.

Você sabia?

Comida farta e bebidas alcoólicas aparecem na mesa de todo mundo nessa época do ano. Sendo assim, se passar dos limites com a bebida, lá vai uma dica. Inclua o brócolis em seu cardápio. Esse alimento possui substâncias capazes de fazer você se livrar de uma vez por todas da ressaca, além de ser rico em ferro, ter mais vitamina C que a laranja e possuir mais cálcio que um copo de leite.

Para desintoxicar, coma uma maçã por dia. Ela é fonte de pectina, substância solúvel que faz diminuir os resíduos alimentares que atrapalham o bom funcionamento do seu corpo.

Serviços de saúde municipal

Na terça-feira (31), véspera de feriado e na quarta-feira (01), feriado de Ano Novo, as Unidades de Pronto Atendimento da Vila Prado e do bairro Cidade Aracy, assim como o Hospital Escola Municipal “Prof. Dr. Horácio Carlos Panepucci”, atenderão normalmente, com Plantão 24 horas. Em casos emergenciais, a população deve acionar diretamente o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), pelo número 192.