



planoamap.com.br

Comunicado aos Beneficiários do Plano AMAP - Cuidados com a saúde 60+ durante o verão

Data: 14/01/2026

O verão é uma estação marcada por altas temperaturas, maior exposição ao sol e mudanças na rotina. Para o público 60+, esse período exige atenção redobrada com a saúde, a fim de evitar complicações e garantir bem-estar, segurança e qualidade de vida.

Pensando nisso, o **Plano AMAP** reforça algumas orientações importantes para atravessar os meses mais quentes do ano com mais saúde.

Hidratação

- Beba água ao longo do dia, mesmo sem sentir sede.
- Mantenha sempre uma garrafa de água por perto e ingira pequenos goles com frequência.
- Além da água, podem ser incluídos sucos naturais sem açúcar, água de coco e chás gelados.
- Evite ou reduza o consumo de bebidas alcoólicas e café, pois favorecem a desidratação.
- Fique atento a sinais como boca seca, sonolência excessiva, confusão mental, pouca urina ou urina escura. Em caso de sintomas, procure atendimento médico.

Alimentação

- Prefira refeições leves, frescas e nutritivas.
- Consuma frutas e vegetais ricos em água, como melancia, melão, morango, pepino e folhas verdes.
- Faça refeições menores e mais frequentes ao longo do dia.
- Evite alimentos gordurosos, muito salgados e ultraprocessados, que podem causar mal-estar, inchaço e retenção de líquidos.

Exposição ao sol

- Evite exposição direta ao sol entre 10h e 16h, período de maior risco de insolação e queimaduras.
- Dê preferência a atividades ao ar livre antes das 10h e após as 16h.
- Use protetor solar com fator de proteção adequado, chapéu de abas largas e óculos de sol, mesmo em dias nublados.
- Opte por roupas leves, claras e folgadas, que facilitem a ventilação do corpo.

Cuidados especiais para pessoas com diabetes

- Evite andar descalço, especialmente em areia quente, piscinas, pedras ou conchas.
- Use calçados confortáveis e fechados, que protejam bem os pés.



planoamap.com.br

- Seque cuidadosamente os pés após o banho ou piscina, principalmente entre os dedos, para evitar fungos e infecções.
- Faça inspeção diária dos pés, observando cortes, bolhas, vermelhidão ou inchaço.
- Ao notar qualquer alteração, procure assistência profissional imediatamente.

Ambiente e rotina

- Mantenha os ambientes bem ventilados.
- Utilize ventiladores ou ar-condicionado para reduzir o calor excessivo.
- Mantenha o uso correto e regular das medicações prescritas, respeitando horários e orientações médicas.

O **Plano AMAP** reforça seu compromisso com a promoção da saúde e da prevenção, desejando a todos um verão mais seguro, confortável e saudável.

Em caso de dúvidas ou necessidade de orientação, procure nossos canais de atendimento.

Atenciosamente,

Equipe AMAP / AMO

planoamap.com.br

0800 608 1044