



EM REVISTA

Informativo
da sua Caixa de
Assistência à Saúde

Agosto 2018 | nº 1



Mais comunicação, mais proximidade

Com um novo site e esta nova publicação impressa
a SIM quer ficar mais perto dos seus beneficiários

Mais comunicação, mais proximidade

A SIM está lançando um novo instrumento de comunicação. Este impresso com jeito de revista, mas inspirado nos velhos almanques que se encontravam nas farmácias quer trazer um pouco de tudo. Além das informações necessárias sobre os planos de saúde e sua gestão queremos, também, discutir saúde e qualidade de vida.

Optamos neste projeto editorial por uma abordagem mais informal. Sem abrir mão da seriedade, vamos pontuando as informações com passatempos, brincadeiras e uma variedade de informações que de alguma forma fazem parte do universo do nosso ponto de interesse: saúde e qualidade de vida.

Por isso desejamos boa leitura, lembrando que lá no nosso novo site (temos uma matéria sobre ele na página seguinte) tem muito mais informação sobre o dia a dia do nosso plano, além de todos os serviços que você pode precisar.



CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

CONSELHO DELIBERATIVO

Titulares

Anderson dos Santos
Kleberon Luiz Isensee
José Carlos da Silva
Luciana Carlos Geroleti
Romeu Afonso Barros Schutz
Romildo Neuenfeld
Suplentes
Carlos Eduardo Pitz
Giana Isabel Funcatto
Rafael Lanzaster

CONSELHO FISCAL

Titulares

Dalcinei Martins
Fernanda De Figueiroa Freitas Neves
João Alcides Calliari Filho
Roberto Dias Junior
Suplentes
Francisco Carlos de Oliveira
Pedro Bramont
Sergio Aristides Slongo

DIRETORIA EXECUTIVA

Maria Helena Scalvi

PRODUÇÃO EDITORIAL

Quorum Comunicação

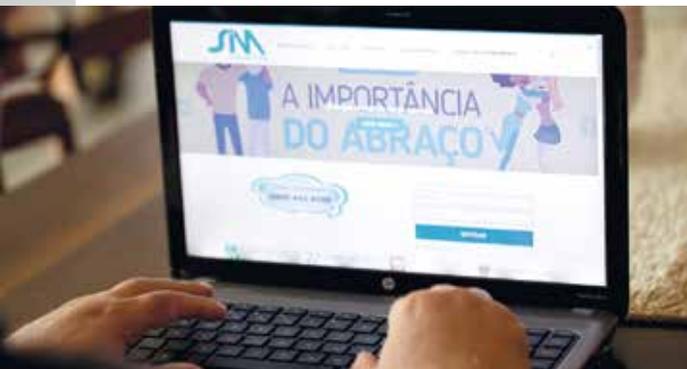
Edição e reportagem: Gastão Cassel
(DRT/RS 6166)

Edição de arte: Rosana Pozzobon

SIM - CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

Avenida Hercílio Luz, Nº 599
Edifício Miquerinos, 4º Andar. Centro
Florianópolis – CEP 88020-000
Telefone: 0800 642 9200

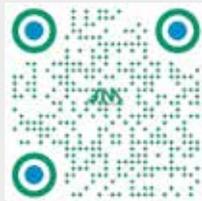
Novo site dará mais dinâmica à comunicação



O lançamento do novo site da SIM abre outras perspectivas para a comunicação da Caixa de Assistência à Saúde. O site em si já é um avanço, pois ele foi pensado para ser amigável em dispositivos móveis – tablets e celulares – que são os aparelhos mais utilizados atualmente. Todas as funcionalidades que existiam, como acesso a extratos, guias médicos e tabelas de reembolso, formulários, etc,

continuam lá. A gama de serviços deve ser ampliada em breve por conta da mudança de todo o sistema de informática que vai agilizar vários processos administrativos.

O novo site é a referência de comunicação da entidade. Mais de que um fornecedor de informações sobre os planos de saúde, é um promotor de discussões sobre saúde e qualidade de vida. Há muita ênfase em dicas



Aponte seu celular com leitor de QR Code e vá direto para o novo site.

de prevenção de doenças, por exemplo. Mesmo com a manutenção de publicações impressas (como esta que você está lendo) e comunicações via e-mail e SMS, a proposta é que o site seja o ponto de referência onde toda informação esteja à disposição o tempo todo.

O visual do novo site foi pensado para que as informações estejam mais próximas dos beneficiários, com navegação mais simples e menos passos (ou cliques) para chegar ao que deseja. É possível, também, implementar recursos de vídeo e multimídia.

É mais tecnologia para deixar a SIM mais próxima dos beneficiários.

VOCÊ SABIA?

- *Que o cérebro humano pesa em média 4kg e consome 25% do oxigênio que respiramos?*
- *Com uma média de 70 batidas por minuto, durante um ano nosso coração terá batido 37 milhões de vezes?*
- *Que o esqueleto de uma pessoa de 64kg pesa cerca de 11kg?*

Com novo Estatuto, Conselho seleciona Diretora Executiva



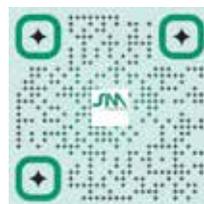
O ciclo de mudança estatutária e de gestão da SIM se encerrou no dia 30 de abril quando tomou posse a nova Diretora Executiva, Maria Helena Scalvi, que foi selecionada pelos membros eleitos do Conselho Deliberativo, conforme determina o novo Estatuto.

A nova forma de escolha do Diretor Executivo está no Estatuto que foi aprovado em Assembleia em 05 de dezembro de 2017. Pela nova regra o Conselho abre um processo de seleção para o qual podem se inscrever

beneficiários que atendam os requisitos do Estatuto.

Desta forma em janeiro deste ano foi aberto Edital para seleção de Diretor Executivo da entidade, dentre os associados da SIM. Após a validação das inscrições os membros eleitos do Conselho Deliberativo selecionaram a associada Maria Helena Scalvi, a qual tomou posse no dia 30/04.

A nova Diretora trabalhou no BESC de 1982 até 2009, quando se aposentou. Sua carreira iniciou em Chapecó e desenvolveu-se em Florianópolis



Aponte seu celular com leitor de QR Code e veja a entrevista em vídeo.

onde trabalhou no setor de Recursos Humanos, em agências e na Superintendência Executiva. Foi também, Conselheira Fiscal da SIM.

No novo site da SIM há uma entrevista em vídeo com a nova diretora onde ela fala dos desafios da gestão do plano de saúde.

SIM realizou 334.218 procedimentos de saúde no primeiro semestre de 2018

A totalização do número de procedimentos no primeiro semestre de 2018 dão uma medida do tamanho e da importância da SIM para os quase 37 mil beneficiários diretos de seus

planos. Foram mais de 334 mil eventos entre consultas, atendimentos em ambulatório, exames, cirurgias, etc. Já descontadas as coparticipações, foram pagos quase R\$ 38 milhões. É como se

cada beneficiário (titular ou dependente) tivesse usado o plano 12,8 vezes neste período e acarretado uma despesa de cerca de R\$ 1,5 mil, além de sua coparticipação.

VALOR DISPENDIDO 2018 | EM R\$, JÁ DESCONTADA A COPARTICIPAÇÃO

Tipo de despesa	1º trimestre	2º trimestre	Total
Consulta Médica	2.050.235,42	2.481.561,18	4.531.796,60
Exames	3.650.547,02	4.694.968,13	8.345.515,15
Terapias	998.308,51	1.227.302,37	2.225.610,88
Internações	7.328.022,80	8.538.322,58	15.866.345,38
Outros Atendimentos	438.311,94	495.665,06	933.977,00
Demais Despesas	2.809.536,52	2.559.261,14	5.368.797,66
Odontologia	165.337,08	194.430,63	359.767,71
Provisões Técnicas	-209.572,72	524.670,81	315.098,09
TOTAL	17.230.726,57	20.716.181,90	37.946.908,47

QUANTITATIVO DE EVENTOS POR TIPO 2018

Tipo de despesa	1º trimestre	2º trimestre	Total
Atendimentos Ambulatoriais e Pronto Socorro	2.112	2.814	4.926
Consultas Médicas	22.491	26.583	49.074
Exames Laboratoriais	91.098	115.740	206.838
Internações Clínicas	1.188	1.479	2.667
Internações Hospitalares	282	249	531
Maternidade (Parto)	33	39	72
Raio X, Exames de Imagem e de Cardiologia	14.841	16.743	31.584
Terapias	10.509	11.895	22.404
Odontologia	7.239	8.883	16.122



Várias experiências demonstram que o toque pode nos fazer sentir melhor, uma vez que provoca mudanças fisiológicas mensuráveis naquele que toca e é tocado.

Estudos realizados na Universidade da Carolina do Norte descobriram que os abraços tranquilizam nosso sistema nervoso, mesmo sendo breve (bastam apenas 20 segundos). Um abraço dado por uma pessoa querida pode ajudar não só a reduzir os níveis de cortisol que contribuem para o estres-

se, mas também a reduzir a pressão arterial. Além disso, abraçar aumenta a produção de oxitocina, hormônio responsável pelo bem-estar, capaz de diminuir sentimentos como solidão, isolamento e raiva.

Abraçar reconecta a mente com o corpo. Tem o poder de tirar você dos pensamentos cotidianos, fazendo com que se concentre nas batidas

do coração e na própria respiração, além de relaxar os músculos e liberar a tensão no corpo.

Por vezes um abraço ou um gesto amigo é a única coisa que uma pessoa precisa!

Portanto, demonstre seus sentimentos. Quem tem abraços a dar e palavras a dizer não deve ficar parado observando a vida passar.

Não perca a chance de demonstrar o seu afeto, amizade e gratidão pelas pessoas que são importantes na sua vida.

JOGO DOS 7 ERROS



1. estampa do copo de lápis, 2. lápis, 3. botão do jaleco, 4. cabelo do médico, 5. gravata do médico, 6. buraco do nariz do paciente e 7. falta uma ponta na franja do paciente.

DORMINHOCANDO

- Uma pessoa normal tem cerca de 1460 sonhos por ano
- Quem dorme oito horas por dia, a cada 40 anos passa 13 dormindo.

VOCÊ SABIA?

- Que um adulto ri, em média 15 vezes por dia, já as crianças chegam a rir 400 no mesmo período?

IBGE projeta triplicação da população idosa

Os dados e informações divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no final de julho de 2018 mostraram o aumento da população idosa no país, o que já se sabia desde o último levantamento realizado há cinco anos. O que continua surpreendendo é a velocidade e a intensidade com que essa tendência vem afetando a demografia da população, o que coloca a discussão da Reforma da Previdência na pauta central do próximo Presidente da República. “Entre 2018 e 2060 haverá aumento médio anual de 1,1 milhão da população acima de 60 anos. É um aumento muito rápido e intenso”, aponta Rogério Nagamine Costanzi, pesquisador do IPEA. O especialista aponta que hoje a relação entre a população em idade economicamente ativa (15 a 64 anos) e o grupo de idosos é de 7 para 1. Em 2060, essa relação vai cair para 2 para 1.

A população acima de 60 anos saltará dos atuais 28,5 milhões em 2018 para 73,5 milhões em 2060. Se considerado o grupo acima de 65 anos, haverá uma triplicação nos números dos atuais 19,2 milhões para 58,2 milhões. Segundo as projeções, o grupo de idosos representará 25% da população total do país em 2060. O cenário futuro indica, segundo o pesquisador, que será necessário realizar

a Reforma da Previdência, nem que seja com mudanças paramétricas (idade e regras de contribuição).

O grupo acima de 65 anos crescerá a uma média de 2,7% ao ano no período considerado. Já a população acima de 80 anos de idade, aumentará a uma taxa média anual de 3,7%, o que fará quintuplicar o grupo de octogenários no Brasil. Enquanto isso, a população total crescerá a uma média anual de apenas 0,2%. Para agravar a situação, a população ativa, de 15 a 64 anos, já está começando a apresentar queda desde o ano passado.

Bônus demográfico

Os dados do IBGE mostram que o país está deixando para trás o período de bônus demográfico, que é marcado pelo crescimento da população em idade economicamente ativa (15 a 64 anos). “Havia uma previsão que o bônus atingisse o ponto máximo entre 2020 e 2022, mas ele terminou em 2017, ou seja, antes do previsto”, explica Rogério Nagamine. Segundo o especialista, isso ocorreu porque o aumento da longevidade foi mais rápido que as projeções anteriores.

População até 2060



PROJEÇÕES ATÉ 2060

- População acima de 65 anos triplicará
- Saltará dos atuais 19,2 milhões para 58,2 milhões
- População entre 15 a 64 anos sofrerá redução
- Diminuirá dos atuais 144,8 milhões para 136,5 milhões
- Grupo acima de 65 anos crescerá em média 2,7% ao ano
- Acima de 80 anos crescerá em média 3,7% ao ano
- População total crescerá em média 0,2% ao ano

Reajuste anual dos percentuais de contribuição para o Plano Sim Saúde



Conforme já exposto em divulgações anteriores, a SIM - Caixa de Assistência à Saúde vem realizando um trabalho permanente de controle de gastos internos. Conseguimos manter as despesas administrativas (gastos com tributos, com pessoal e encargos, programas de prevenção de saúde, com serviços de terceiros, etc.) abaixo de 7%, enquanto a média de outras operadoras de saúde no mercado é de 12%.

Porém, os gastos com saúde (pagamentos aos hospitais, clínicas, laboratórios, médicos e outros profissionais de saúde), que no ano de 2014 somaram R\$ 59,5 milhões, ultrapassaram R\$ 80,8 milhões em 2017, e no primeiro semestre de 2018 já chegam a R\$ 41,3 milhões.

Existem vários agravantes para a elevação nos custos médico-hospitalares que aumentam a cada dia, e no nosso Plano Sim Saúde, os principais são: i) a maioria dos beneficiários em idade superior a 59 anos, ocasionando maior utilização dos serviços de saúde (internações, procedimentos e tratamentos, e exames de alta complexidade); ii) a expansão dos tratamentos oncológicos os quais um ciclo de trata-

CONTRIBUIÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS TITULARES ATIVOS

Beneficiários titulares	4,55%
Por dependente	0,99%

CONTRIBUIÇÃO DA PATROCINADORA

Somente para beneficiários titulares na ativa

Patrocinadora	7,17%
---------------	-------

CONTRIBUIÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS TITULARES VINCULADOS OU INATIVOS

Aposentados, mantenedores e pensionistas

Beneficiários titulares inativos	11,72%
Por dependente	0,99%

mento pode custar mais de R\$ 300 mil; iii) as novas órteses e próteses utilizadas nas cirurgias que alcançam valores individuais superiores a R\$ 150 mil; iv) aumento do câmbio, haja vista que grande parte dos equipamentos, materiais e medicamentos utilizados nos tratamentos e cirurgias são importados (ou possuem insumos envolvidos).

Dessa forma, para alcançarmos o equilíbrio entre as receitas e despesas, e conforme previsto em Regulamento, foram realizados estudos técnicos/atuariais para a definição do reajuste a ser aplicado e assim garantir a sobrevivência do plano, sendo determinado pelo Conselho Deliberativo o reajuste linear de 22,34% nos percentuais de contribuição do Plano SIM Saúde (Registro

ANS nº 469.770/13-7), a partir do próximo mês de setembro, passando aos índices de contribuições da tabela acima.

Quanto aos percentuais de coparticipação, estes permanecem inalterados, inclusive a isenção de coparticipação sobre os procedimentos de quimioterapia, radioterapia e hemodiálise (mesmo os realizados em regime ambulatorial), e nas internações hospitalares.

Com essas medidas, somadas ao reajuste nas bases contributivas dos beneficiários vinculados e inativos no mês de setembro (pela aplicação da variação do INPC) e também os acordos coletivos para os beneficiários da ativa, visamos obter o equilíbrio econômico/financeiro do Plano SIM Saúde.

Plano Sim Sorrir, novos valores



O plano odontológico da SIM - Caixa de Assistência à Saúde, o SIM Sorrir (Registro ANS nº 469.217/13-9), trouxe a extensão de benefícios pela ampliação de cobertura de procedimentos e conta com rede de clínicas contratadas diretamente pela SIM, bem como a disponibilização da maior rede nacional de dentistas, a Uniodonto, que possui cerca de 20 mil profissionais no país, com mais de 2,5 mil presentes em Santa Catarina.

Conforme previsto no Regulamento do plano, as mensalidades são reajustadas anualmente, por meio de avaliação técnico/atuarial, sendo que a partir do próximo mês de setembro, as mensalidades serão reajustadas em 8,81%, passando a vigorar os seguintes valores da tabela ao lado.

CONTRIBUIÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS ATIVOS

Beneficiários titulares	R\$ 5,43
Por dependente	R\$ 3,49

CONTRIBUIÇÃO DA PATROCINADORA

Somente para beneficiários titulares na ativa

Patrocinadora sobre titular ativo	R\$ 8,55
Patrocinadora sobre dependente	R\$ 0,00

CONTRIBUIÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS VINCULADOS OU INATIVOS

Aposentados, mantenedores e pensionistas

Titular vinculado ou inativo	R\$ 13,98
Por dependente	R\$ 3,49

Plano Sim Família, reajuste anual



Conforme previsto no Regulamento do Plano SIM Família (Registro ANS nº 467.417/12-1), as mensalidades são reajustadas anualmente. Assim, após análise do estudo técnico/atuarial, a partir do próximo mês de setembro, será aplicado o percentual de 9,98%, passando a vigorar os valores constantes na tabela à direita.

O Plano SIM Família tem como objetivo, atender a massa de familiares agregados dos beneficiários da SIM: filhos que perdem dependência no plano SIM Saúde, pai, mãe, netos, irmãos, sobrinhos, dentre outros. O plano oferece atendimento nacional e acomodação em apartamento, com valores muito abaixo do que os praticados pelos demais planos do mercado.

VALORES | SETEMBRO DE 2018

Faixas Etárias	Valor em R\$
00 a 18	217,10
19 a 23	249,72
24 a 28	296,57
29 a 33	373,82
34 a 38	409,07
39 a 43	443,08
44 a 48	479,89
49 a 53	628,74
54 a 58	729,31
59 e acima	964,26

A stethoscope is positioned around a central chalkboard. The chalkboard has a wooden frame and a black surface with white cursive text. To the right of the chalkboard are two awareness ribbons: a blue one and a pink one.

*Outubro
Rosa,
Novembro
Azul*

As cores da prevenção

Já estão perto o Outubro Rosa e o Novembro Azul, talvez as mais conhecidas campanhas de prevenção de doenças de todo o mundo. O primeiro é dedicado à prevenção do câncer de mama que no Brasil, atinge cerca de 60 mil mulheres por ano. O segundo é dedicado ao combate ao câncer de próstata, que afeta cerca de 68 mil brasileiros por ano.

O que pouca gente sabe é que existe um calendário de cores de prevenção para todo o ano. Diversas entidades promovem ações de prevenção de males específicos com campanhas de divulgação e conscientização.

CONHEÇA O COLORIDO CALENDÁRIO DA PREVENÇÃO

Janeiro Branco

Mente sã, corpo são. O primeiro mês do ano é um alerta sobre a saúde mental. As ações dessa campanha buscam ressaltar a importância de cuidarmos não só da parte física, mas como emocionais para o melhor equilíbrio e bem-estar.

Fevereiro Roxo e Laranja

Apesar de ser mais curto que os demais, fevereiro é um dos meses com mais causas engajadas. O período é referente ao combate da conscientização da lúpus, do Mal de Alzheimer e da fibromialgia. O segundo mês do ano também tem uma campanha “alaranjada”, para conscientizar sobre a leucemia.

Março Azul Escuro

A campanha durante todo o mês de março é voltada ao debate sobre a prevenção ao câncer colorretal.

Abril Azul

É um dos meses que já tem campanha bem conhecida e estabelecida no mundo todo. O Abril Azul é voltado ao debate sobre o autismo, por causa do dia 02/04, que é data do “Dia Mundial de Conscientização do Autismo”.

Mai Amarelo e Vermelho

O quinto mês do ano é destinado à prevenção de acidentes de trânsito. Já o “Maio Vermelho” tem como objetivo principal informar sobre a hepatite.

Junho Vermelho

O laço vermelho do sexto mês do ano é indicativo para a importância de doar sangue. Isso se deve ao dia 14/06, o “Dia Mundial do Doador de Sangue”. Junho ainda se colore de Laranja para a conscientizar sobre a anemia.

Julho Amarelo

O sétimo mês do ano ganha a cor amarelada para trazer à tona a conscientização sobre o câncer ósseo e também as hepatites virais.

Agosto Dourado

Nesse mês, entre os dias 01 e 07, acontece a “Semana Mundial da Amamentação”, por isso, o período é destinado às informações sobre o aleitamento materno.

Setembro Vermelho e Verde

O nono mês do ano fica vermelho para ressaltar a importância de cuidarmos da saúde do coração. O período também

destaca ações sobre a doação de órgãos e a prevenção do câncer no intestino. Para essas duas campanhas, o mês se pinta de verde.

Outubro Rosa

Mais divulgado e conhecido por todo o mundo, o Outubro Rosa foi uma das primeiras campanhas criadas (Iniciou nos Estados Unidos na década de 1990) e é dedicado à conscientização sobre o câncer de mama.

Novembro Azul

E se outubro é dedicado em maior parte à saúde feminina, novembro chega para os homens quebrarem seus preconceitos históricos. O novembro azul ganha também um logotipo em formato de bigode para conscientizar a pessoas sobre a importância de prevenir e combater o câncer de próstata. Além disso, a cor também serve para campanhas votadas aos cuidados da diabetes.

Dezembro Laranja e Vermelho

O ano se fecha com cores vibrantes. O “Dezembro Laranja”, serve para conscientizar sobre a importância de combater o câncer de pele, enquanto o “Dezembro Vermelho”, ressalta a necessidade de prevenir a AIDS.



Biscoitinhos de gengibre da primavera

A chegada em breve da primavera convida a conviver. Jogar conversa fora com amigos com um chá ou um café. E se tiver um biscoitinho não fica muito melhor? Então, este biscoitinho é fácil de fazer, nutritivo e saboroso demais, com gostinho da nova estação. Aí, é só chamar os amigos para celebrar a estação das flores!

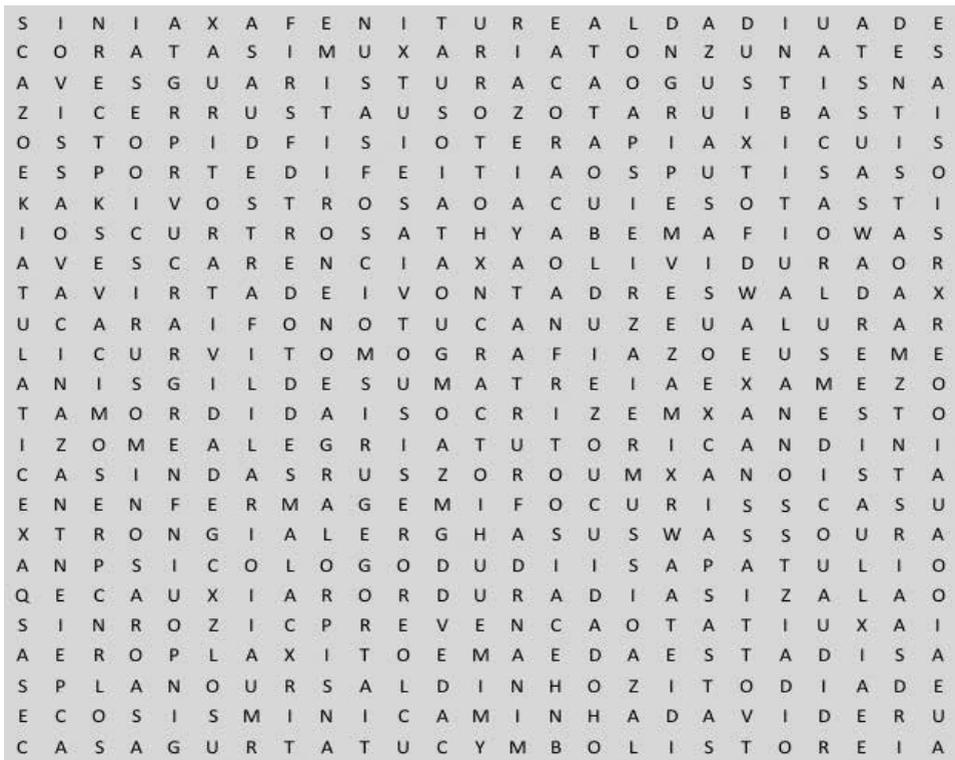
Você vai precisar:

- 2 xícaras (rasas) de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher fermento pó
- 1 pitada de sal
- 1/4 xícara de manteiga gelada
- 3/4 de xícara de creme de leite fresco gelado
- 1 colherinha de gengibre ralado

Pré aqueça o forno a 180° C. Misture os ingredientes secos: a farinha com o açúcar, o fermento, o sal e o gengibre. Misture tudo. Pode ser no processador, eu gosto de mexer com a mão mesmo. Acrescente a manteiga e misture até fazer uma farofa. Acrescente o creme de leite e mexa até ficar uma massa consistente. Polvilhe farinha e abra a massa com um rolo e corte os biscoitos no formato que quiser. Na falta de um cortador de biscoito, a borda de um copo não deixa o serviço mal feito. Aí é colocar na forma para assar. Cuidado que é muito rápido.

CAÇA-PALAVRAS

VAMOS ACHAR AS PALAVRAS
QUE TÊM TUDO A VER COM SAÚDE?



SIM, Prevenção, Saúde, Atividade, Exame, Médico, Psicólogo, Fisioterapia, Dentista, Gripe, Vacina, Coração, Plano, Carença, Caminhada, Esporte, Alegria, Tomografia, Cuidado e Enfermagem

SOMOS ÁGUA

- O corpo humano composto por 70% de água, o que é igual à metade do nosso peso. É a água que transporta alimentos, resíduos e sais minerais. A lubrificação dos tecidos e articulações é viabilizada pela água, que também conduz glicose e energia que levam energia para o interior das células. É a água, também, que regula a temperatura corporal.

EXERCÍCIO MENTAL

- Se não exercitamos o que aprendemos, esquecermos 25% em seis horas, 33% em 24 horas e 90% em seis meses.

Primavera: está chegando a estação das flores... E dos espirros

Com o mês de setembro chega a primavera. A estação é de temperaturas agradáveis, muita luz e o colorido que começa a tomar conta dos jardins e áreas verdes. Até o humor ganha um novo brilho e a disposição aumenta, especialmente para as atividades ao ar livre.

Mas junto com as

flores e o sol e as temperaturas mais altas vem também mais umidade no ar. E, todos sabem, calor e umidade são o ambiente favorável para proliferação de ácaros, fungos e bactérias. Para completar também se espalha pelo ar o pólen das flores. E é aí que começam a surgir os problemas com alergias

respiratórias, rinites e infecções respiratórias.

A enfermeira Sônia Silva, do Programa Sua Saúde anotou alguns cuidados que devemos ter para evitar problemas de saúde na Primavera. Mas ela adverte que, se os sintomas e desconfortos forem prolongados, é sempre bom consultar um médico.

CUIDADOS COTIDIANOS

- Lavar as mãos antes de levar aos olhos e usar óculos escuros para evitar a conjuntivite alérgica.
- Manter as janelas fechadas nos períodos de maior concentração de pólen, utilizando o ar condicionado com filtro específico, trocando quando recomendado.
- Evitar o acúmulo de poeira em casa.
- Fazer a limpeza no lar frequentemente com aspirador de pó e pano úmido.
- Deixar o Sol entrar em casa para eliminar os ácaros.
- Evitar flores dentro de casa.
- Limpar diariamente os tapetes e carpetes da casa.
- Lavar as roupas com sabão neutro e deixá-las secando ao Sol.
- Evitar viagens de carro ou trem com as janelas abertas.
- Beber água para manter o organismo hidratado e aproveitar o aumento da temperatura para se exercitar.
- Usar hidrante corporal para evitar o ressecamento da pele.