

Confira as dicas dos especialistas da Educação para alunos e professores:

1. Usar roupas leves;
2. Beber água com frequência;
3. Priorizar a alimentação leve e saudável;
4. Praticar exercícios moderadamente e nos horários indicados;
5. Evitar a exposição ao sol sem proteção;
6. Fazer pausas durante as atividades físicas para a hidratação e descanso;
7. Escolher locais mais arejados, com sombra e ventilação