



Sol Amigo

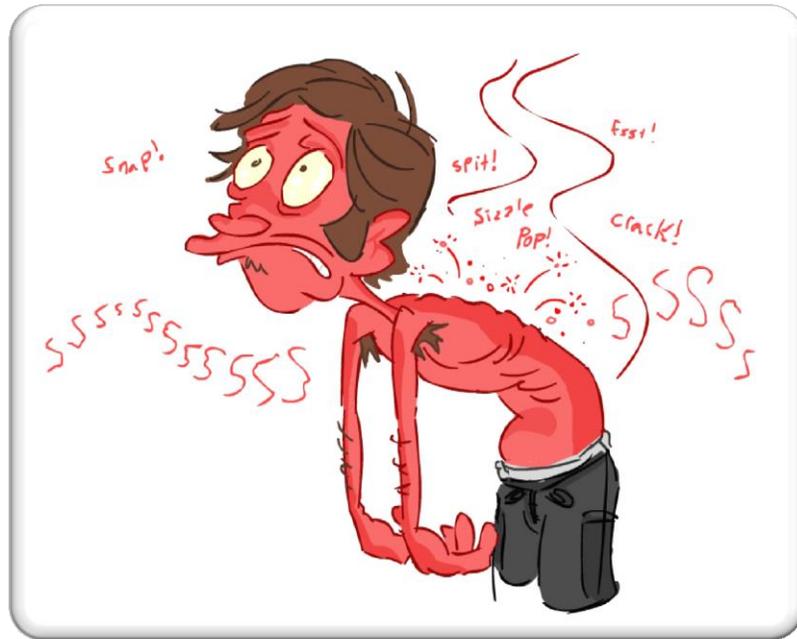


O Sol dá-nos luz, calor,
alegria e energia!

Mas também pode ser muito perigoso



Queimadura Solar



**Pele vermelha,
dolorosa e quente.**



A central yellow sun with rays is surrounded by various summer items: a tube of sunscreen, sunglasses, a hat, a pink beach umbrella, a blue t-shirt with a teddy bear, a water bottle, and a drink. The text "O que fazer para não me queimar?" is written in orange over the sun.

O que fazer para não me queimar?

A que horas posso estar ao sol?

✗ Evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h.



-  HORAS PERIGOSAS
(Das 12h00 às 16h00)
-  PERIGO INTERMÉDIO
(Das 11h00 às 12h00 e das 16h00 às 17h00)
-  HORAS APROPRIADAS
(Antes das 11h00 ou depois das 17h00)

Como me proteger do sol?

Evitar a exposição solar direta.



O que devo usar?



Não esquecer o Protetor Solar!

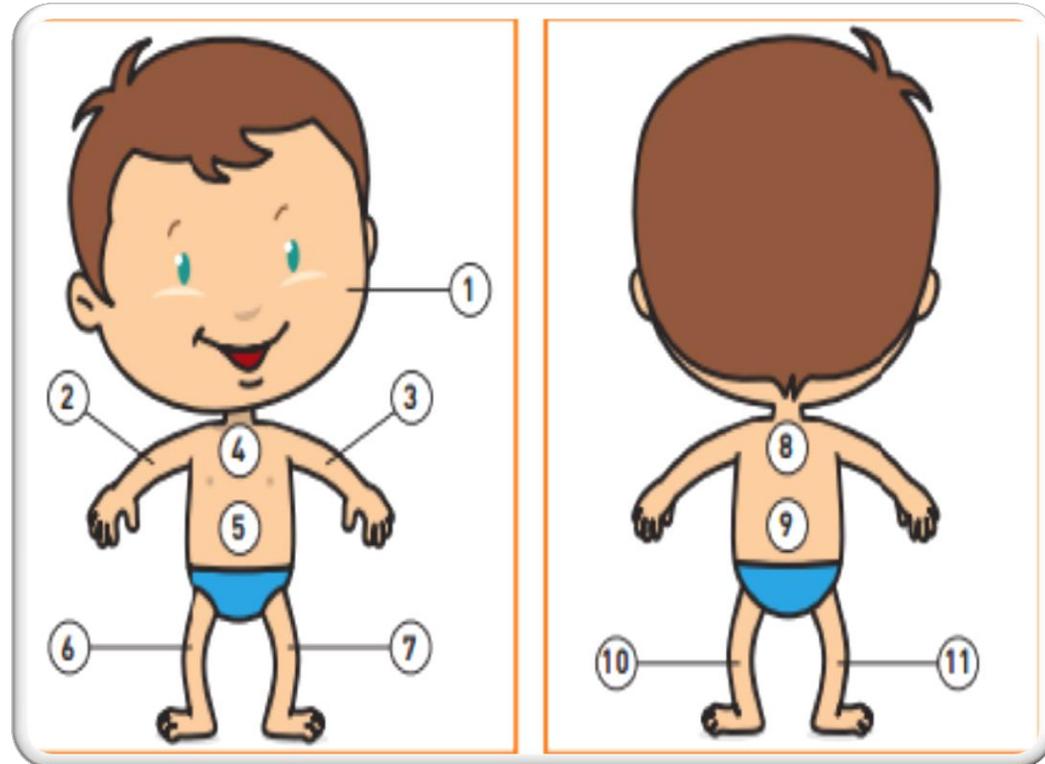


Usar sempre, mesmo que o tempo esteja nublado.



Não esquecer o Protetor Solar!

- ✓ Espalhar por todo o corpo.
- ✓ Aplicar de 2 em 2 horas.



O que fazer após a exposição ao sol?



Hidratar a pele!

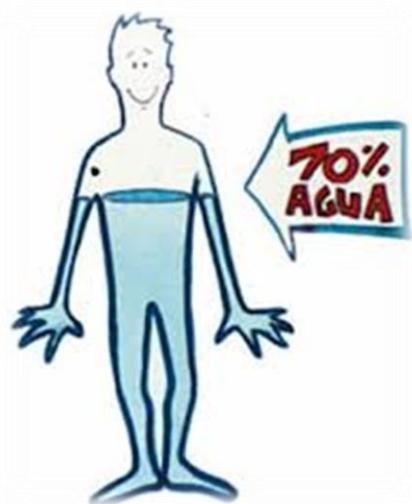
O que devo comer?

Alimentação Variada e Diversificada



- ✓ Fruta
- ✓ Legumes
- ✗ Alimentos gordurosos

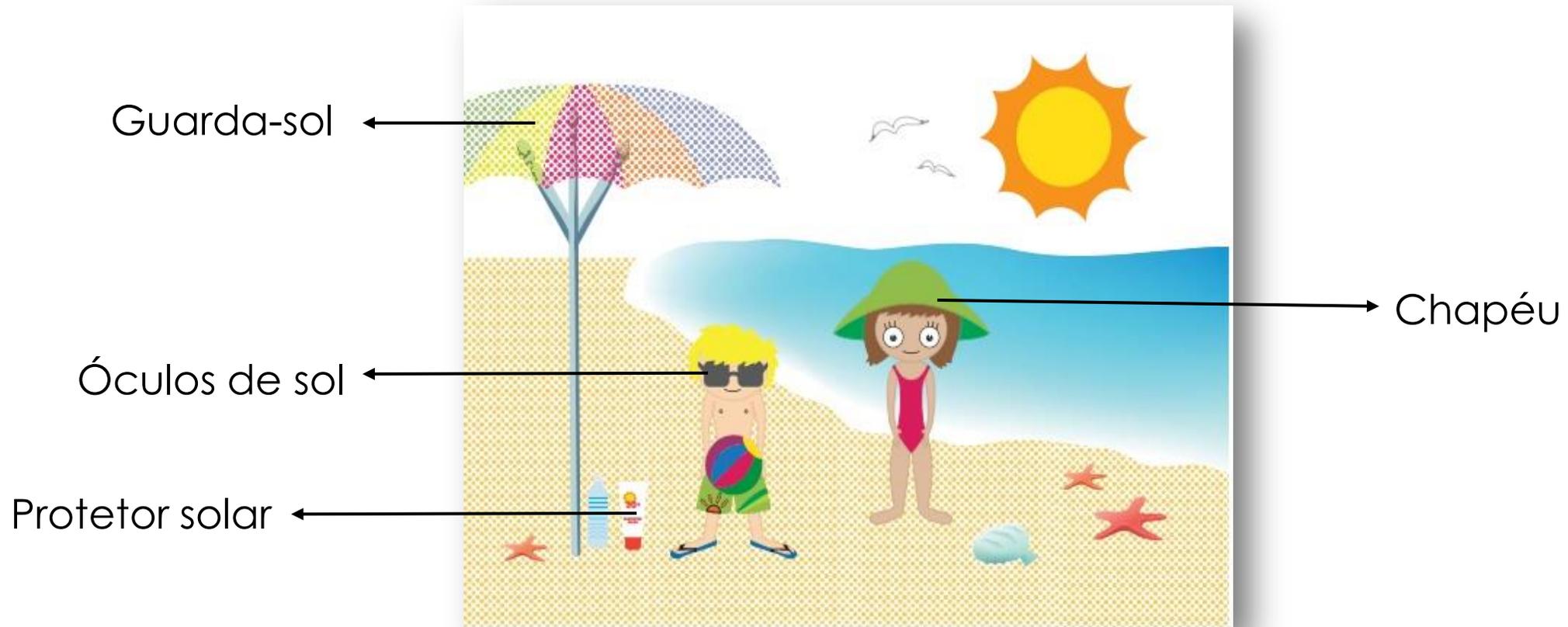
O que devo beber?



Beber água mesmo sem sentir sede!



Vamos ver o que aprendes-te...



Obrigado pela Atenção!

