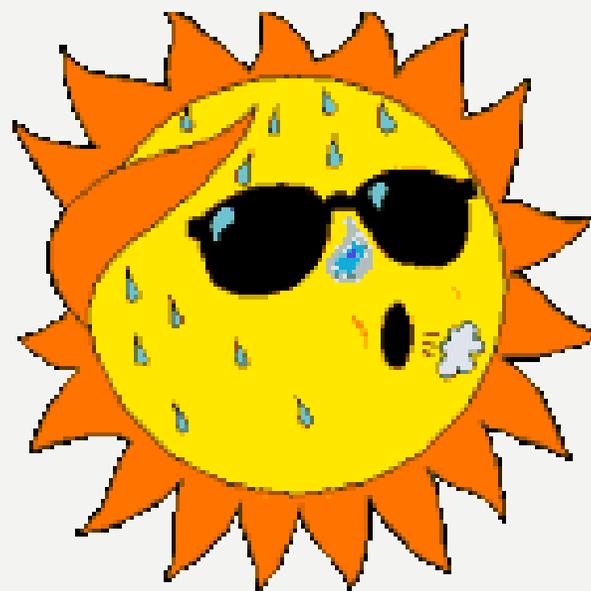


CUIDADOS A TER COM A EXPOSIÇÃO SOLAR



DO QUE VAMOS FALAR?

- Problemas causados pelo sol;
- Golpe de calor;
- Alimentação saudável.



A EXPOSIÇÃO SOLAR DESCUIDADA PODE PROVOCAR:

- Queimaduras, principalmente nas pessoas com pele clara;
- Envelhecimento precoce;
- Problemas de visão;
- Alergia ao sol;
- Cancro da pele.



PROTEGE-TE



CUIDADOS A TER:

- Usar protetor solar diariamente, adequado ao tipo de pele;
- Aplicar o protetor solar várias vezes durante o dia, principalmente se transpirares muito ou se fores para a água;
- Usar chapéu de abas largas e óculos de sol;
- **Não estar exposto ao sol** nas horas de maior calor (entre as 11 horas e as 17 horas);
- Procurar espaços frescos e arejados, com sombra (por exemplo, debaixo de uma árvore).

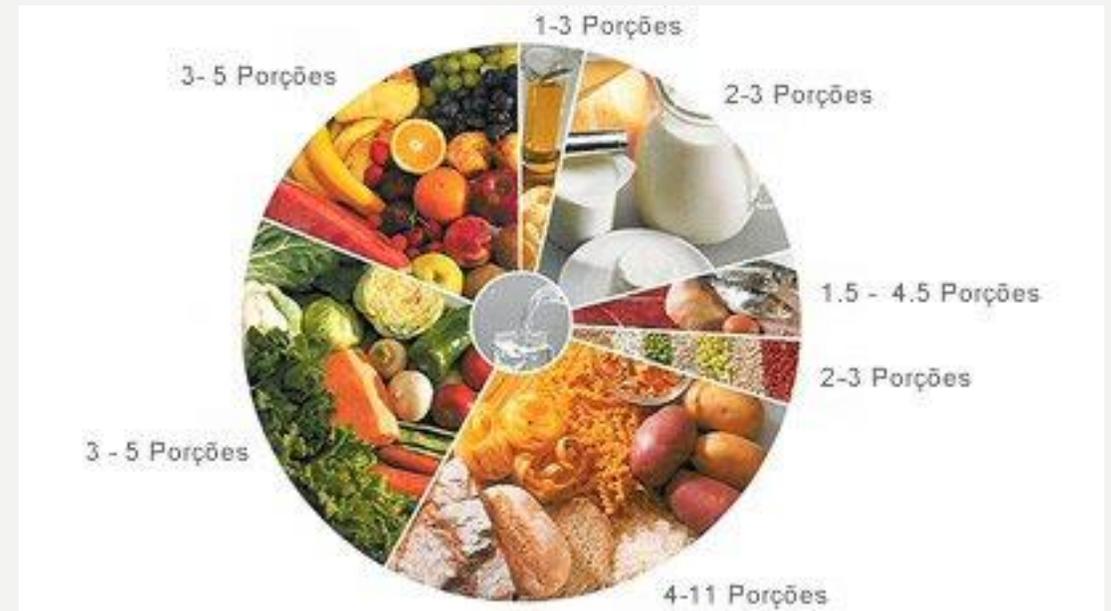


BEBE MUITA ÁGUA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Bebe água diariamente e várias vezes ao dia, mesmo que não sintas sede;
- Podes optar por beber sumos naturais e pouco açucarados (por exemplo: limonada);
- Procura levar sempre contigo um garrafa de água, quando vais para a escola ou para a praia;
- Come várias vezes ao dia e pouco quantidade. Procura comer alimentos saudáveis.

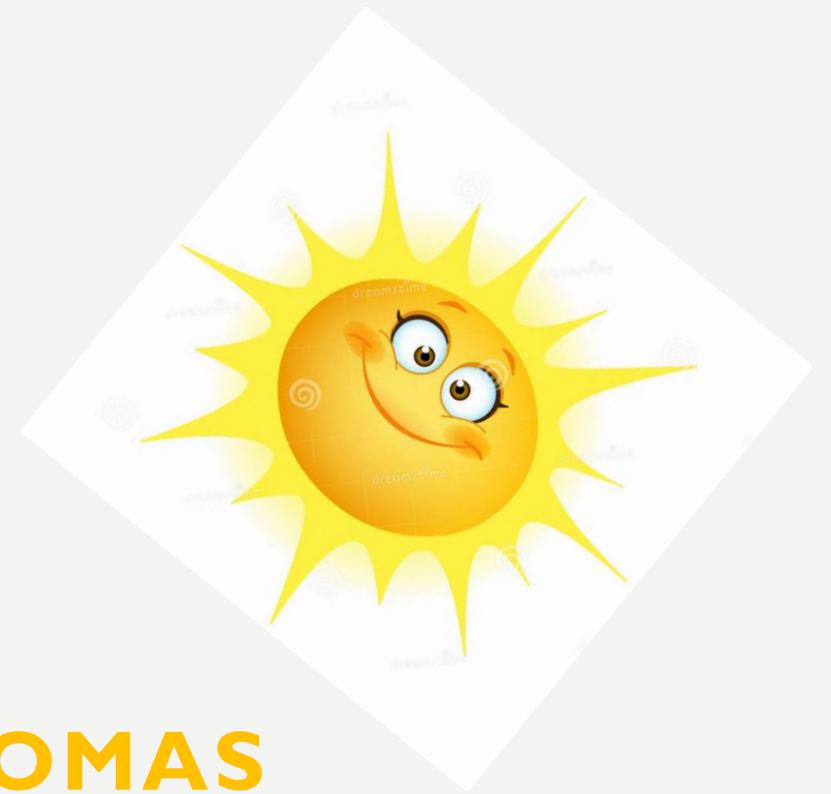
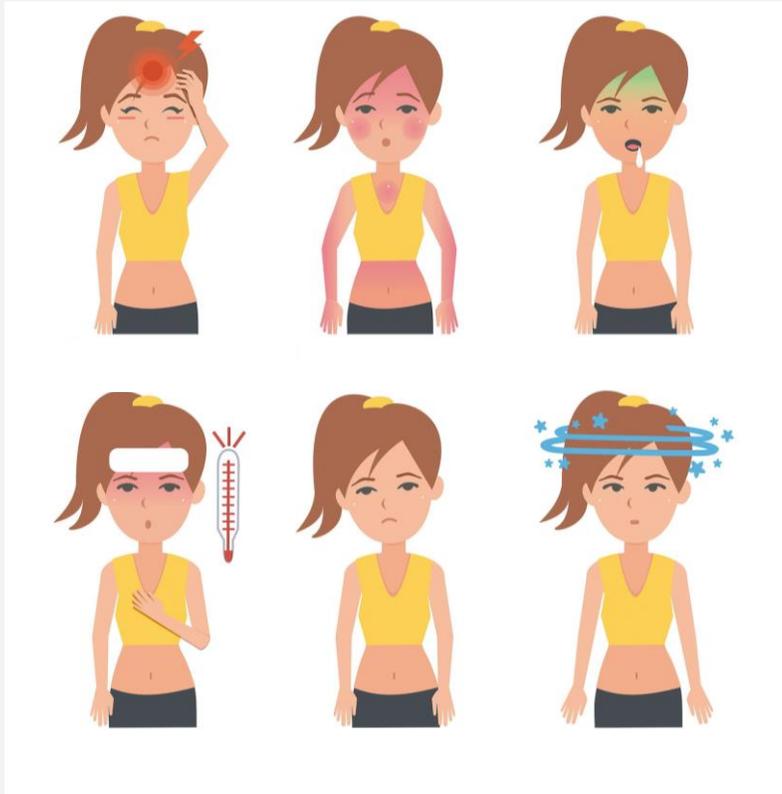


GOLPE DE CALOR



O QUE É?

- Situação muito grave que pode causar danos e até mesmo morte, se a vítima não for socorrida com urgência.



SINTOMAS

- Febre;
- Tonturas e confusão;
- Dores de cabeça;
- Pele vermelha, seca e quente;
- Náuseas.