UCCCB
pelo bem da saúde.
Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco

CUIDADOS A TER COM O SOL

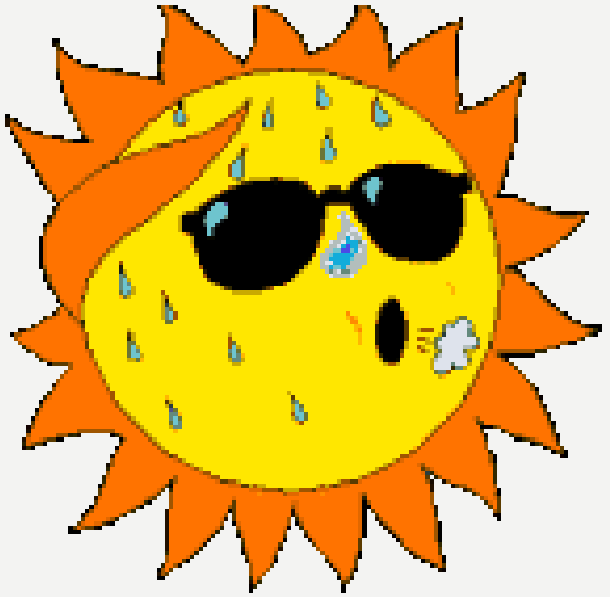
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

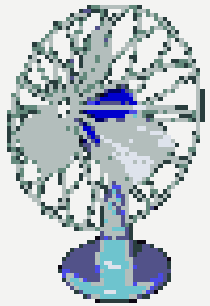
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ULS
Unidade Local de Saúde de Castelo Branco

INTRODUÇÃO

- Problemas causados pelo sol
- Prevenção
- Alimentação saudável
- Golpe de calor





O SOL É SAUDÁVEL MAS O EXCESSO PODE SER PREJUDICIAL!!

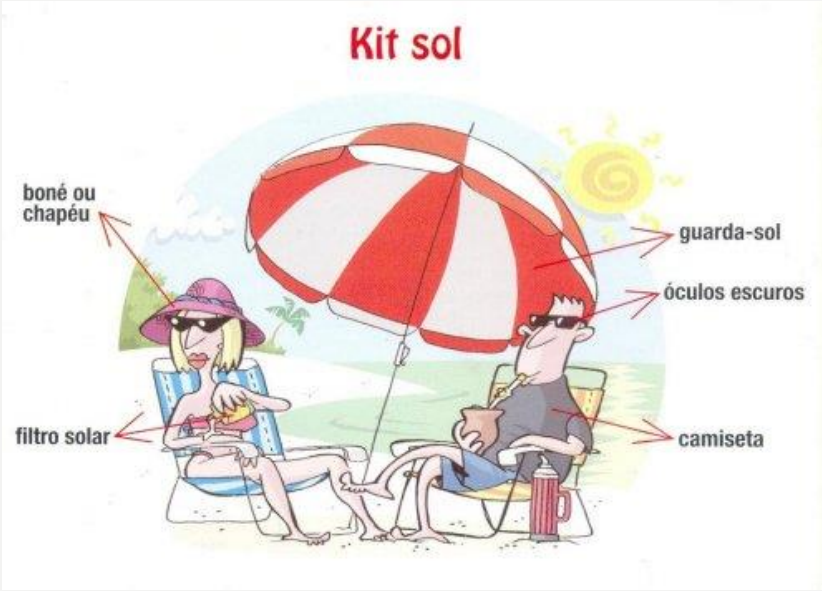
PODE PROVOCAR….

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

PROTEGE-TE DO SOL E CALOR!!

PREVENÇÃO

- Usar protetor solar diariamente adequado ao tipo de pele e com índice superior ou igual a 30
- 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 11horas e as 17 horas)
- Procurar espaços frescos e arejados, com sombra (por exemplo, debaixo de uma árvore)



BEBE MUITA ÁGUA!!

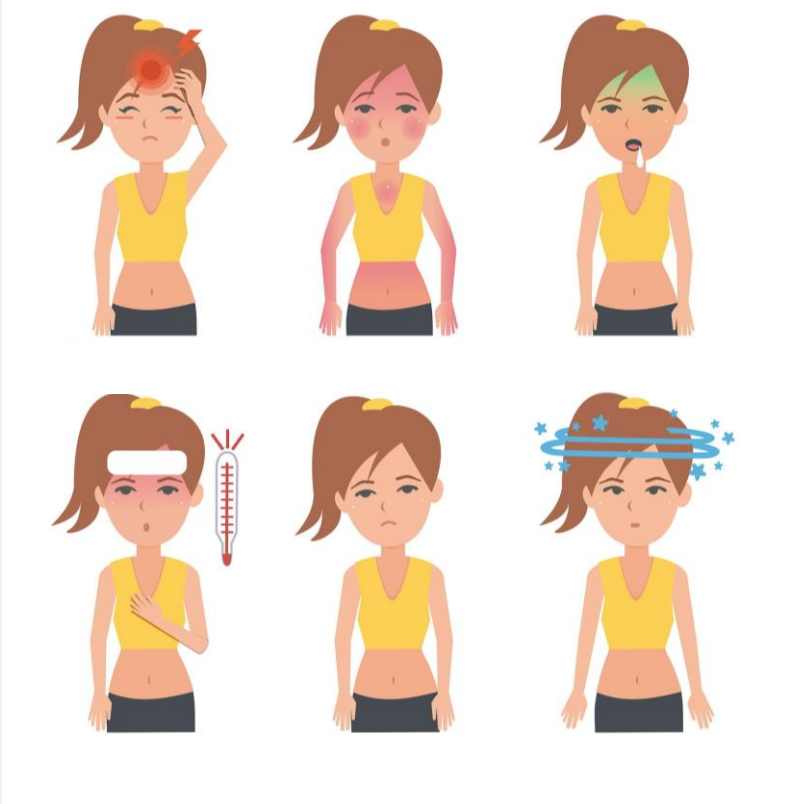
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 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 e leves

GOLPE DE CALOR

O QUE É?

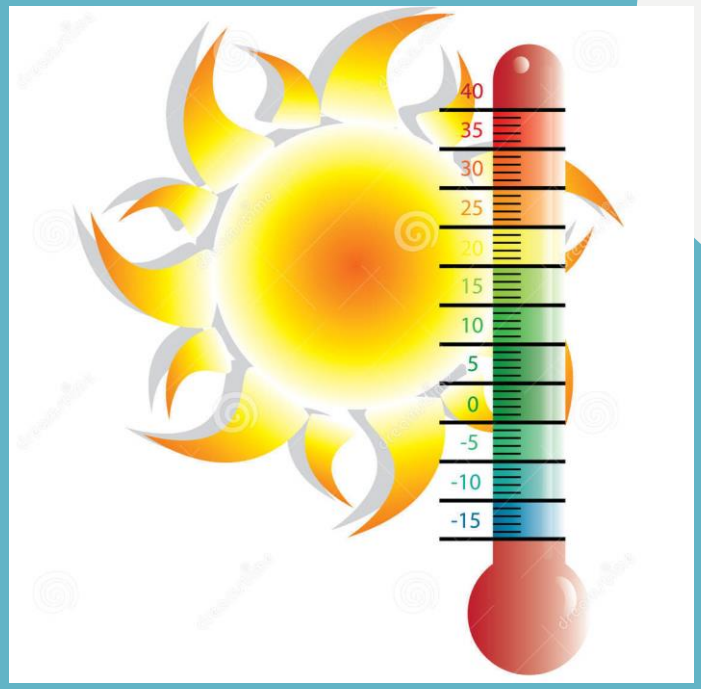
- Situação muito grave que pode causar danos e até mesmo morte, se a vitima não for socorrida com urgência.



SINTOMAS

- Febres altas
- Tonturas e confusão
- Dores de cabeça
- Pele vermelha, seca e quente
- Náuseas

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGA

112

PREVINE-TE DOS PROBLEMAS DO SOL