



Cuidados a Ter com o Sol

Temos de ter cuidado com o sol quando:

- Vamos à Praia
- Caminhamos
- Fazemos desporto
- Brincamos na rua



O que devemos beber? E comer?

- Muita água!
- Peças de fruta
- Comidas leves (ex. Sandes)



Podemos usar qualquer roupa?

- Deves usar roupas leves
- Cores claras
- Não esquecer chapéu de sol
- Deves levar óculos de sol com protecção UV

Se for para a Praia posso ir a qualquer hora?

- Evita as horas de maior calor entre as 11h e as 16h, utiliza sempre t-shirt clara e não te esqueças do protector solar



O Protector Solar é importante?

- Sim, sempre que apanhares sol deves colocar
- Deves pôr 1h antes de apanhares sol e renová-lo de 2 em 2h
- O Protector Solar deve ser sempre de factor superior a 30
- Não te esqueças de pôr em nenhuma parte do corpo!





Estamos a acabar mais um ano lectivo

Não esqueçam todos os assuntos que ao longo do ano fomos falando

Ficam disponíveis na net para os relembrares

Enfermeiras: Fátima Vicente Silva

Boas férias

Helena Monteiro

**GABINETE
DA
SAÚDE**



Enfermeiras:

Fátima Vicente
Helena Monteiro

APARECE