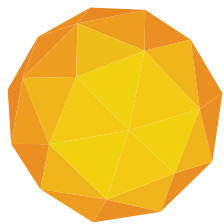


SAÚDE & VERÃO



# PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

MANTENHA-SE INFORMADO,  
HIDRATADO E FRESCO

## HIDRATAÇÃO

- Beba água mesmo quando não tem sede.
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar.

## ARREFECIMENTO

- Mantenha-se em ambientes frescos pelo menos 2 a 3 horas por dia.
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas.

## ALIMENTAÇÃO

- Prepare refeições leves e frequentes.

## E LEMBRE-SE

- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**  
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



# CALOR

COM A TEMPERATURA A SUBIR  
SAIBA COMO SE PREVENIR



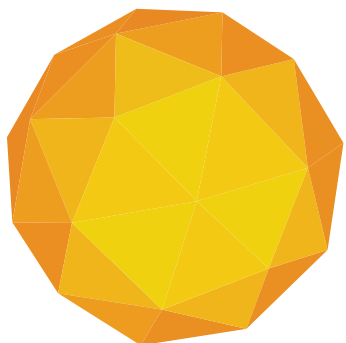
SAÚDE & VERÃO

EM PERÍODOS DE MUITO  
CALOR, BEBA ÁGUA  
MESMO QUANDO NÃO  
TEM SEDE

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: 808 24 24 24  
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112

SAÚDE & VERÃO



# PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

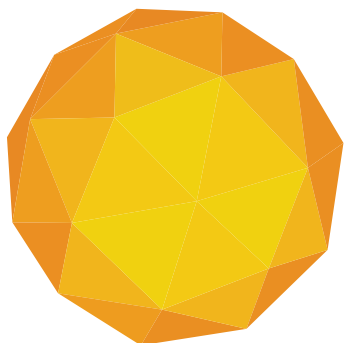
EM PERÍODOS DE MUITO  
CALOR, EVITE A EXPOSIÇÃO  
DIRETA AO SOL, ESPECIALMENTE  
ENTRE AS 11 E AS 17 HORAS  
A SUA SAÚDE AGRADECE!

PROCURE UM LOCAL COM AMBIENTE FRESCO

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: 808 24 24 24  
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



SAÚDE & VERÃO



# PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

EM PERÍODOS DE MUITO  
CALOR, BEBA ÁGUA MESMO  
QUANDO NÃO TEM SEDE

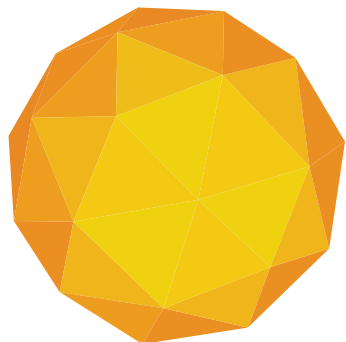
A SUA SAÚDE AGRADECE!

PROCURE UM LOCAL COM AMBIENTE FRESCO

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**  
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



SAÚDE & VERÃO



# PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

EM PERÍODOS DE MUITO  
CALOR, MANTENHA-SE EM  
AMBIENTES FRESCOS, PELO  
MENOS, 2 A 3 HORAS POR DIA

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**  
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112

