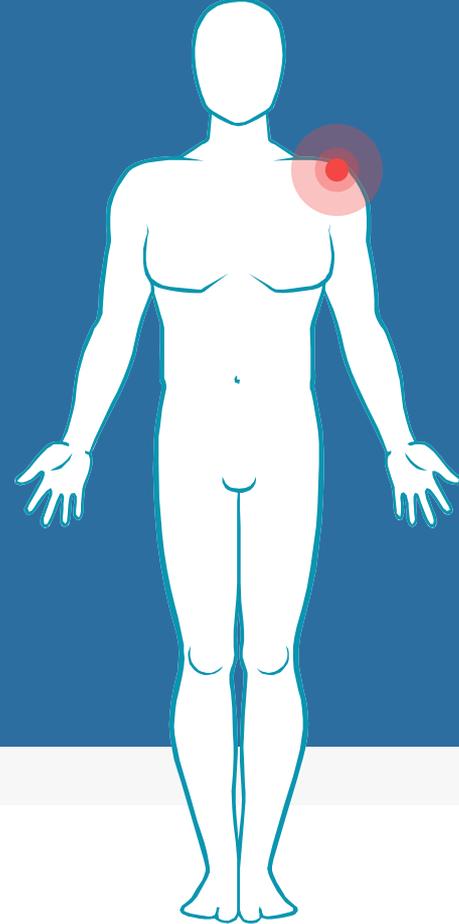


On-Call

Recursos Digitais

Cuidado com o Sol



Benefícios da luz solar

- Fornece vitamina D aos seres humanos
- Alivia o stress
- Cura algumas doenças de pele



Benefícios da luz solar

- Melhora o humor
- Melhora o sono
- Alivia os sintomas da depressão sazonal



Perigos da exposição ao sol

- Provoca exaustão pelo calor
- Pode provocar danos nos olhos - cataratas
- Pode envelhecer prematuramente a pele



Perigos da exposição ao sol

- Pode provocar cancro da pele
- Leva à queimadura solar
- Pode causar insolação
- Altera a pele



Proteja-se do sol

- Muitos dos danos causados pela exposição solar à nossa pele podem ser evitados...



Proteja-se do sol

- O protetor solar deve ser aplicado 20 minutos antes da exposição ao sol e reaplicado após cada duas horas ao sol e após nadar ou suar muito.



Proteja-se do sol

- Também se pode proteger com óculos de sol com filtro UV, mangas compridas ou um chapéu de abas
- Se ficar ao ar livre por longos períodos, sente-se sob a cobertura de um prédio, use uma sombrinha ou fique à sombra de uma árvore





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095