



Cuidados de Saúde  
com Cápsula, Ampôla, Cãoprímido e Sara



Evita expor-te ao Sol nas horas de maior calor.

o Sol

RAIOS SOLARES



a Pele



VERMELHÃO, BOLHAS, PELE SECA

ai ai

O Sol permite adquirir um aspecto **Bronzeado e Saudável.**

Mas, o Sol tem **radiações nocivas** de que é necessário proteger por penetrarem profundamente na pele e provocarem **queimaduras.**

As queimaduras imediatas são dolorosas. **Evita-as.**

Não deixes de apanhar Sol, mas protege-te da desidratação da pele e das radiações prejudiciais, usando sempre **protectores solares.**



PROTECTOR SOLAR

Há medidas gerais que podem ser tomadas para **alívio das queimaduras solares:**

**Lubrificar e hidratar** a pele com óleos e cremes.



CREMES

**Beber muitos líquidos** para compensar a água que perdes-te por transpiração.



Após a exposição ao Sol, e o banho em casa, aplica em todo o corpo **cremes ou loções hidratantes.**

Queimaduras

Há medicamentos que quando colocados sobre a pele ou ingeridos podem agravar os efeitos dos raios solares, por poderem provocar ardor, vermelhidão, comichão, bolhas, borbulhas, eczema e queimaduras ligeiras a graves.

**Aplique sempre protector solar.**