

# Cuidados Sazonais

# VERÃO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE  
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

**PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

- 1** Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.

  
**BEBA ÁGUA**  
FREQUENTEMENTE

**EVITE**  
CONSUMIR  
**LÍQUIDOS COM**  
**MUITO AÇÚCAR**  
**E BEBIDAS**  
**ALCOÓLICAS**

**GRUPOS VULNERÁVEIS**  
ATIVIDADES NO **EXTERIOR**

# Cuidados Sazonais

# VERÃO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE  
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

**PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

**2**

Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.

**USE  
EQUIPAMENTO  
LEVE E PROTETOR  
SOLAR DESDE QUE  
SEJA POSSÍVEL E  
SEGURO**

**NAS PAUSAS  
APROVEITE PARA  
ARREFECER, SE  
POSSÍVEL EM  
LOCAIS COM AR  
CONDICIONADO**

**GRUPOS VULNERÁVEIS  
ATIVIDADES NO EXTERIOR**

# Cuidados Sazonais

# VERÃO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE  
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

**PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

**3**

Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.

TENTE  
DESENVOLVER A  
**SUA ATIVIDADE**  
COM OUTROS  
**COLEGAS**  
POR PERTO

PROCURE  
**APOIO MÉDICO**  
DE IMEDIATO SE  
ALGUM DOS SEUS  
**COLEGAS SE**  
SENTIR MAL

**GRUPOS VULNERÁVEIS**  
ATIVIDADES NO EXTERIOR