

# Cuidados Sazonais

# INVERNO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO  
**PROTEJA-SE DO FRIO.**  
**PROTEJA A SUA SAÚDE!**



## RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO

• ATIVIDADES E EXERCÍCIO FÍSICO NO EXTERIOR

Mantenha a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre.

Se tiver de realizar trabalho de intensidade física, **proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço.**

**Procure um local abrigado** se a temperatura diminuir e houver muito vento.



**FRIO**



# Cuidados Sazonais

# INVERNO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO  
**PROTEJA-SE DO FRIO.**  
**PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

## RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO

• ATIVIDADES E EXERCÍCIO FÍSICO NO EXTERIOR

Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas **evitando o arrefecimento do corpo.**

**Evite caminhar sobre o gelo** devido ao risco de lesões por queda.

Procure **manter-se seco** e **evite arrefecer** com a roupa transpirada no corpo.

**Beba água** antes, durante e depois da atividade física para **evitar a desidratação.**



**FRIO**

