

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

