



O VERÃO CHEGOU!

No início do século XX descobriu-se que a exposição à luz solar prevenia o raquitismo e, em alguns casos, podia mesmo curá-lo. A acção solar e os seus efeitos sobre o Homem tornaram-se cada vez mais complexos e difíceis de entender. Por um lado, é benéfica (permitindo sobretudo a síntese de vitamina D, indispensável ao desenvolvimento ósseo), mas por outro lado, pode ser muito nociva para a pele, quando em excesso.

Sabia que...

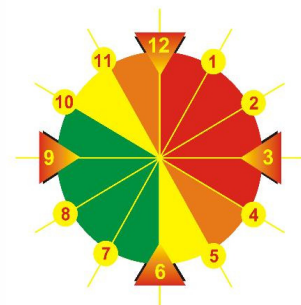
...se expõe aos raios Ultra-Violeta (UV) não só quando apanha sol na praia, mas também quando pratica um desporto ao ar livre ou simplesmente caminha ao sol.
Proteja-se!

Alguns conselhos úteis:

- ☑ Não se exponha ao sol nas horas de maior calor. Tenha em atenção o relógio solar;
- ☑ Use sempre protector solar adequado ao seu tipo de pele;
- ☑ Utilize um chapéu, uma t-shirt e óculos de sol quando estiver ao sol;
- ☑ Programe as actividades ao ar livre para o início da manhã ou fim de tarde;
- ☑ Leve para a praia refeições leves como legumes, frutas, água e sumos naturais, porque têm substâncias que ajudam a sua pele a defender-se do sol;
- ☑ Respeite sempre o tempo de digestão (três horas);
- ☑ Entre na água gradualmente, habituando o seu corpo à temperatura, de modo a evitar qualquer alteração cardíaca significativa;
- ☑ Deixe sempre a praia limpa. Se não gosta da praia suja, o melhor é contribuir para a sua limpeza;
- ☑ Obedeça sempre às ordens do nadador-salvador;
- ☑ Respeite sempre as bandeiras:
 - **Bandeira vermelha** - não deve entrar na água, pois o mar está perigoso;
 - **Bandeira amarela** - pode tomar banho, mas com muito cuidado, sem nadar e sem ir para fora de pé;
 - **Bandeira verde** - pode-se nadar mas com cuidado, não vale a pena arriscar a vida.

Fonte: www.meteo.pt ; www.apcc.online.pt ; www.junior.te.pt

RELÓGIO SOLAR Risco de Queimadura



- MUITO ELEVADO (das 12 às 16h)
- ELEVADO (das 11 às 12 e das 16 às 17h)
- MÉDIO (das 10 às 11 e das 17 às 18h)
- MÍNIMO (das 8 às 10 e das 18 às 21h)

