

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

