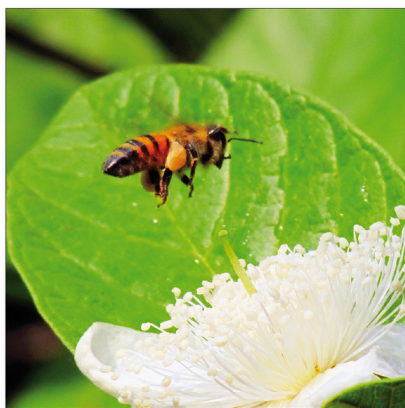


primavera

... é uma estação que convida a investir na sua saúde



Esteja atento e proteja-se dos insetos

As picadas ou as mordeduras de insetos provocam e desencadeiam reações alérgicas normais, localizadas ou reações graves.

Se é alérgico a picadas de insetos, traga consigo um cartão de registo e de identificação da sua alergia e um Kit de autocuidado contendo adrenalina, por recomendação médica. Saiba como utilizá-lo em segurança.



Desfrute da luz solar

Uma dose adequada de luz solar, alguns minutos de marcha (mínimo 30 minutos), uma alimentação diversificada e rica em cálcio e vitamina D são fundamentais para uma boa saúde dos ossos.

A Madeira tem uma média de 11 horas de sol por dia. Aproveite-as, não esquecendo o protector solar!



A sua saúde passa também pelo ar que respira

Lembre-se que as condições climáticas da primavera são propícias à floração de muitas plantas e favorecem a libertação de grãos de pólen capazes de desencadear e/ou agravar as manifestações clínicas das alergias (tosse, espirro). Se tem alergias proteja-se evitando as zonas de elevada polinização.

Aposte na sua saúde respiratória!

