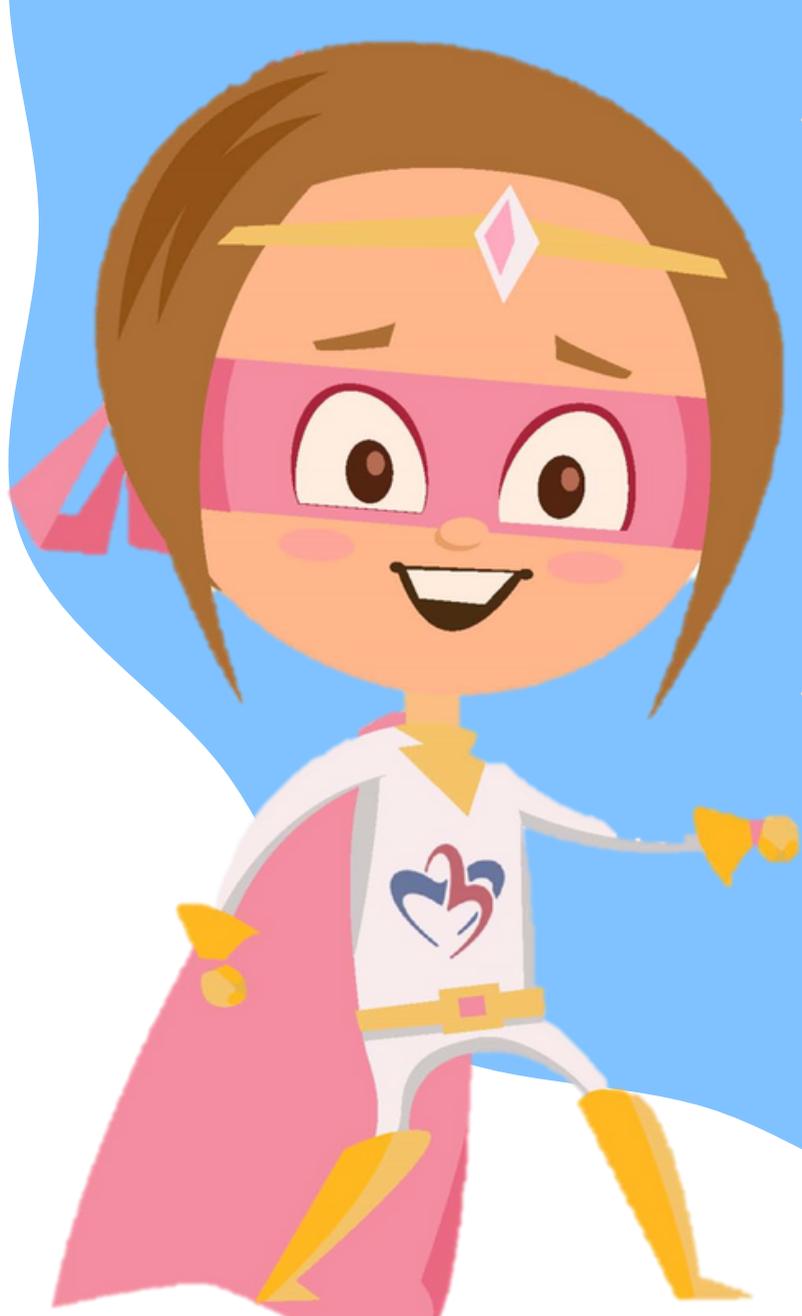


**ESTE INVERNO  
PROTEGE-TE CONTRA O FRIO**



**VESTE VÁRIAS  
CAMADAS DE ROUPA,  
EM VEZ DE UMA CAMADA ÚNICA  
E MUITO GROSSA.**

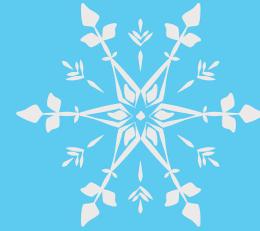
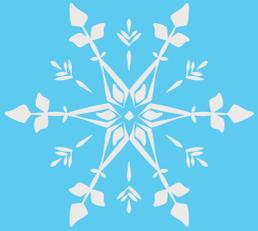
**NÃO TE ESQUEÇAS  
DAS LUVAS, GORRO,  
CACHECOL E MEIAS  
QUENTES.**



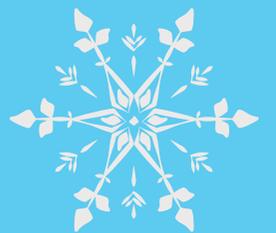
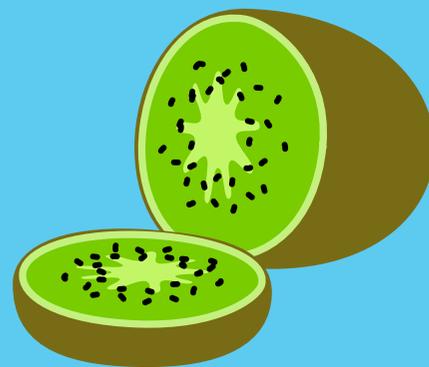
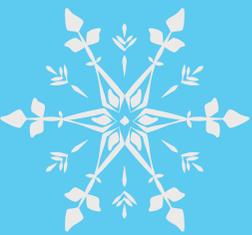
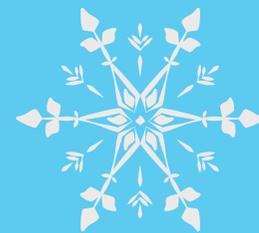
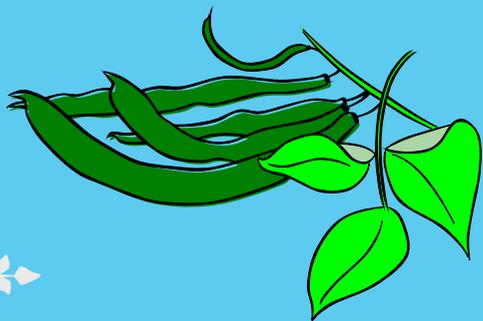
**COME SOPA QUENTE  
E BEBE BEBIDAS  
QUENTES  
(CHA E LEITE)**



**FRUTA E VEGETAIS FRESCOS  
SÃO OS TEUS ALIADOS NO  
INVERNO.**

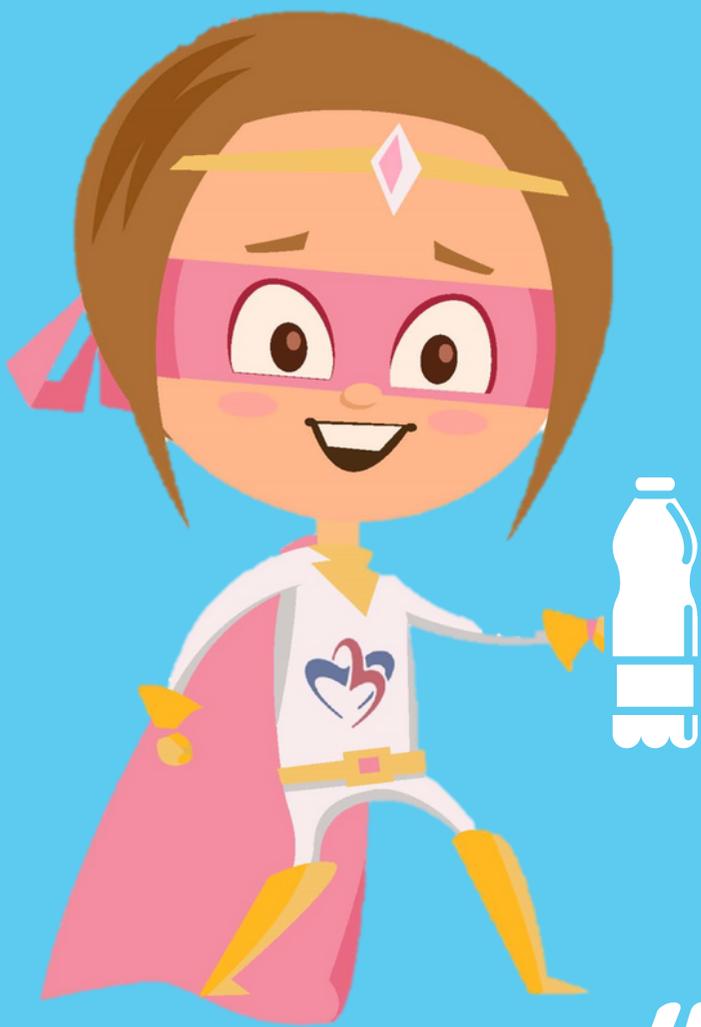


**AS SUAS VITAMINAS, SAIS MINERAIS  
E ANTIOXIDANTES AJUDAM-TE  
A COMBATER AS INFEÇÕES.**



# MANTÉM-TE ATIVO.

O EXERCÍCIO FÍSICO AUMENTA A PRODUÇÃO DE CALOR E A CIRCULAÇÃO DE SANGUE.



**HIDRATA-TE!**

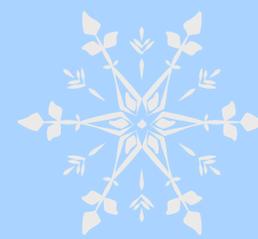
**TOMA BANHO COM ÁGUA  
MORNA.**

**A ÁGUA MUITO QUENTE REMOVE A CAMADA  
PROTETORA NATURAL DA PELE.**

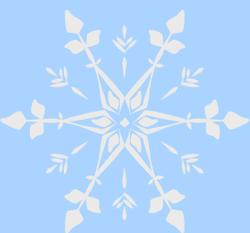
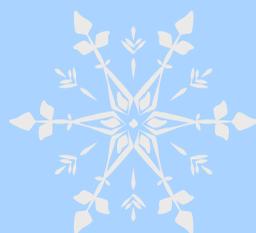


**MANTÉM A PELE SEMPRE  
HIDRATADA,  
NÃO TE ESQUEÇAS DAS MÃOS, PÉS,  
CARA E LABIOS.**





**EM CASA,  
MANTÉM A TEMPERATURA ENTRE OS 18  
E OS 21 GRAUS**





**EM CASA,  
HÁ FONTES DE CALOR QUE PODEM  
PROVOCAR INCÊNDIOS E INTOXICAÇÕES.  
CUIDADO COM BRASEIRAS E  
AQUECIMENTOS A GAS.**



*SEGUE OS CONSELHOS DA  
DGS E DA ROSARINHO  
PARA ESTE INVERNO.*

