



Saúde à  
**flor da pele**  
Ação contra o câncer.

Assim como uma flor, **sua pele também precisa de cuidados.**

A pele é o maior órgão do nosso corpo. E precisa de atenção especial por ser nossa parte mais exposta. **Passa um creme, sente na sombra, beba um copo d'água e veja como manter sua pele bem cuidada.**

## Higiene

- Limpe o rosto 2x ao dia
- Use sabonete adequado para sua pele. De preferência, líquido e sem excessos.
- Esponjas e água quente precisam de moderação. Evite exageros na esfoliação

## Hidratação

- Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia
- Mantenha dieta rica em frutas e verduras (fibras)
- Use cremes e óleos hidratantes adequados para sua pele
- Evite exposição excessiva ao sol

## Proteção

- Melhor não ficar embaixo do sol entre 10h e 16h
- Use protetor solar 30 FPS ou maior
- Sempre que possível, prefira a sombra
- Não tem como evitar o sol? Use manga longa, chapéu, óculos escuros, calça