

# Eu escolho me proteger <sup>I choose to change!</sup> do sol

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer:

- Ficar na sombra sempre que possível.
- Usar roupas que protejam minha pele quando fico exposto ao sol por muito tempo.
- Usar chapéu.  
Usar óculos escuros.
- Usarei protetor solar com SPF 15 ou maior.
- Tomar o comprimido de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho me proteger <sup>I choose to change!</sup> do sol

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer:

- Ficar na sombra sempre que possível.
- Usar roupas que protejam minha pele quando fico exposto ao sol por muito tempo.
- Usar chapéu.  
Usar óculos escuros.
- Usarei protetor solar com SPF 15 ou maior.
- Tomar o comprimido de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho me proteger <sup>I choose to change!</sup> do sol

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer:

- Ficar na sombra sempre que possível.
- Usar roupas que protejam minha pele quando fico exposto ao sol por muito tempo.
- Usar chapéu.  
Usar óculos escuros.
- Usarei protetor solar com SPF 15 ou maior.
- Tomar o comprimido de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho me proteger <sup>I choose to change!</sup> do sol

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer:

- Ficar na sombra sempre que possível.
- Usar roupas que protejam minha pele quando fico exposto ao sol por muito tempo.
- Usar chapéu.  
Usar óculos escuros.
- Usarei protetor solar com SPF 15 ou maior.
- Tomar o comprimido de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.