

Proteção contra o sol

1. Veja o depoimento do médico sobre cuidados a ter na praia e complete o texto:

Deves ir à praia antes do [redacted] - [redacted] e depois das [redacted] horas da tarde.

Na praia, deves procurar [redacted] e usar [redacted] e uma t-shirt [redacted].

Deves usar sempre protector solar, que deves pôr [redacted].

O efeito do protector dura cerca de [redacted] horas. Mas pode variar, se tomares muitos [redacted]

ou estiveres muito [redacted] ao [redacted]. Nesses casos, o protector gasta-se mais depressa.

O protector deve ser posto [redacted] antes de começares a apanhar sol.

2. Veja a notícia e escolha a opção correta:

a)


Normalmente, a Paula usa

protector

bronzeador.

Nível C1

Alimentação e Saúde

b)


Ela está

bronzeada

vermelha.

c)


Hoje ela usou

protector com um factor de protecção 30

protector com um factor de protecção 50.

d)


Ela fez isso, porque

pensou que era suficiente

não tinha outro.