

De acordo com a pesquisa realizada durante os atendimentos, quase 70% das pessoas não usam qualquer tipo de proteção quando se expõem ao sol. Entre os homens, este índice chega a 75%. O percentual de mulheres que não se protegem também é elevado: 62%.

- use sempre um filtro solar com fator de proteção solar (FPS) igual ou superior a 15, aplicando-o generosamente pelo menos 20 minutos antes de se expor ao sol e sempre reaplicando-o após mergulhar ou transpiração excessiva. (saiba mais sobre [filtros solares e FPS](#))
 - use chapéus e barracas grossas, que bloqueiem ao máximo a passagem do sol. Mesmo assim use o filtro solar pois parte da radiação ultra-violeta reflete-se na areia atingindo a sua pele.
 - evite o sol no período entre 10 e 15 horas.
-
- a grande maioria dos cânceres de pele localizam-se na face, proteja-a sempre. Não esqueça de proteger os lábios e orelhas, locais comumente afetados pela doença.
 - procure um [dermatologista](#) se existem manchas na sua pele que estão se modificando, formam "cascas" na superfície, sangram com facilidade, feridas que não cicatrizam ou lesões de crescimento progressivo.
 - faça uma visita anual ao [dermatologista](#) para avaliação de sua pele e tratamento de eventuais lesões pré-malignas.
-

Com esta receita a sua festa vai ter um "quê" especial. Este coquetel é delicioso. Vale a pena experimentar.

COQUETEL DE FRUTAS

Ingredientes

- 1 garrafa de suco concentrado de goiaba
- 1 garrafa de suco concentrado de maracujá
- 1 garrafa de suco concentrado de manga
- 1 lata de pêssegos em calda
- 1 garrafa de cidra
- 1/2 garrafa de vodka
- 2 latas de leite condensado

Modo de fazer:

Bata os pêssegos com a calda no liquidificador. Misture as latas de leite condensado, o suco de maracujá e bata mais um pouco. Agora, pegue todos os outros líquidos, coloque em um enorme jarro e misture com o líquido do liquidificador. Divida em garrafas e deixe gelar.