

# Hino do Verão

Canta com o Zé Pintas o "Hino do Verão"...

Eu vou, eu vou...                      Eu vou, eu vou...  
Eu vou p'rá praia eu vou...        Eu vou p'rá praia eu vou...

Passarinhos a chilrear  
É hora de acordar,  
O sol começa a brilhar,  
São horas de brincar.

Acordo bem cedinho,  
Quero flocos e leitinho,  
Lavo a cara e o dentinho,  
Protector e chapéu é certinho.

Eu vou, eu vou...  
Eu vou p'rá praia eu vou...

À bola vou jogar,  
Com raquetes vou brincar  
Castelos vão crescer,  
Até a digestão se fazer.

Cuidado com o mar,  
Quando fores nadar.  
À sombra vais ficar,  
Não vás é... queimar.

Ei!... Está na hora de regressar.

Eu fui, eu fui...                      Eu fui, eu fui...  
Eu fui à praia eu fui...            Eu fui à praia eu fui...

#### ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO  
www.apcc.online.pt  
apcancrocuteo@gmail.com

#### PATROCÍNIO:



SOCIEDADE PORTUGUESA DE DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO



#### APOIOS:



ANTHELIOS



Uriage

Photoderm

# VERÃO



Verão sem escaldão,  
sol com moderação,  
sombra como protecção!



Toni



Joãoão



Clarinha



Anitas



Stôra



Rufias

Na praia, no campo ou na piscina,  
o Sol é todo igual...



### Algumas verdades sobre SOL e PROTECÇÃO SOLAR

Num dado dia o sol que aquece a escola, o jardim ou a piscina tem a mesma intensidade do da praia.

Horas desaconselhadas de exposição ao sol: 11-17h; Horas mais nocivas: 12-16h

Poderá haver “mais risco” de queimadura solar:

- Numa caminhada à beira-mar (efeito da brisa...)
- Andar de barco
- Dias de nevoeiro

As horas mais seguras para te divertires são aquelas  
em que a tua sombra consegue ser maior que tu...



Depois de tomares banho, deverás reaplicar o  
protector solar e colocar um chapéu, e se já estás  
há muito tempo veste uma camisola ou  
de preferência vai para uma sombra...



### O protector solar (FPS 30+)

- A eficácia protectora inicia-se 30 minutos após a aplicação da maioria dos protectores (a primeira aplicação deverá ser em casa)
- Reaplicar após o banho
- Não deverá servir para justificar exposições prolongadas

### O vestuário:

- A porosidade do tecido é o mais importante (quanto menos poroso mais protege)
- Para tecidos porosos a cor escura protege mais do que a cor clara
- Deverá proteger zonas sensíveis como o decote, ombros e braços.



Resumindo: A melhor protecção é com o chapéu, vestuário adequado, óculos escuros e protector solar de índice elevado na pele que ficará exposta.