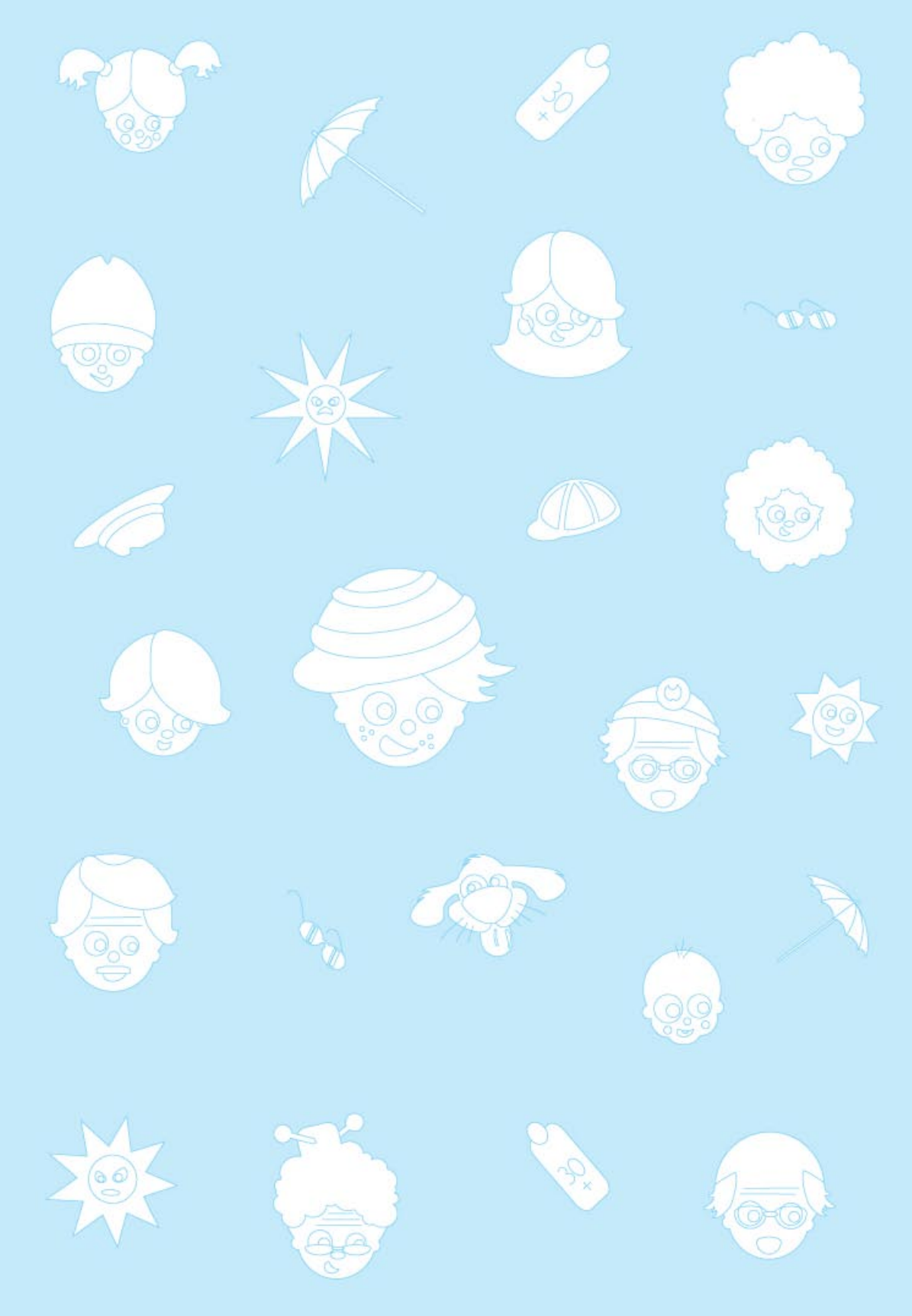
Brinca e aprende com o Zé Pintas



Sol… Férias…
Cuidados a ter…





Já conheces os teus novos amigos?
Não?!...
Olha que eles vão ensinar-te muitas coisas...

























TÍTULO:
BRINCA E APRENDE COM O ZÉ PINTAS.
Sol… Férias… Cuidados a ter…

AUTOR:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO
www.apcc.online.pt

www.apcc.online.pt
apcancrocutaneo@gmail.com

PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO:
Alexandre Caires

PRODUÇÃO GRÁFICA:
Onda Grafe

NÚMERO DEPOSITO LEGAL:
197093/03

ISBN:
972-9025-64-9

COPYRIGHT:
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em qualquer suporte ou transmitida por qualquer forma (electrónica, mecânica ou outra) sem permissão expressa do autor.

Quinta edição: Março de 2010

PATROCINIO CIENTÍFICO:

SPDV SOCIEDADE PORTUGUESA DE DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

APOIOS:

ANTHELIOS
Com água termal de La Roche-Posay

URIAGE
EAU THERMALE
Fonte de Cuidados

Photoderm



Stôra: - Meninos… Estamos quase a acabar as aulas e as férias aproximam-se. Os dias estão bonitos e é tempo de aprender algumas regras de convívio com o sol. Por isso, o tema da nossa aula de hoje é: "Conselhos para as férias…"

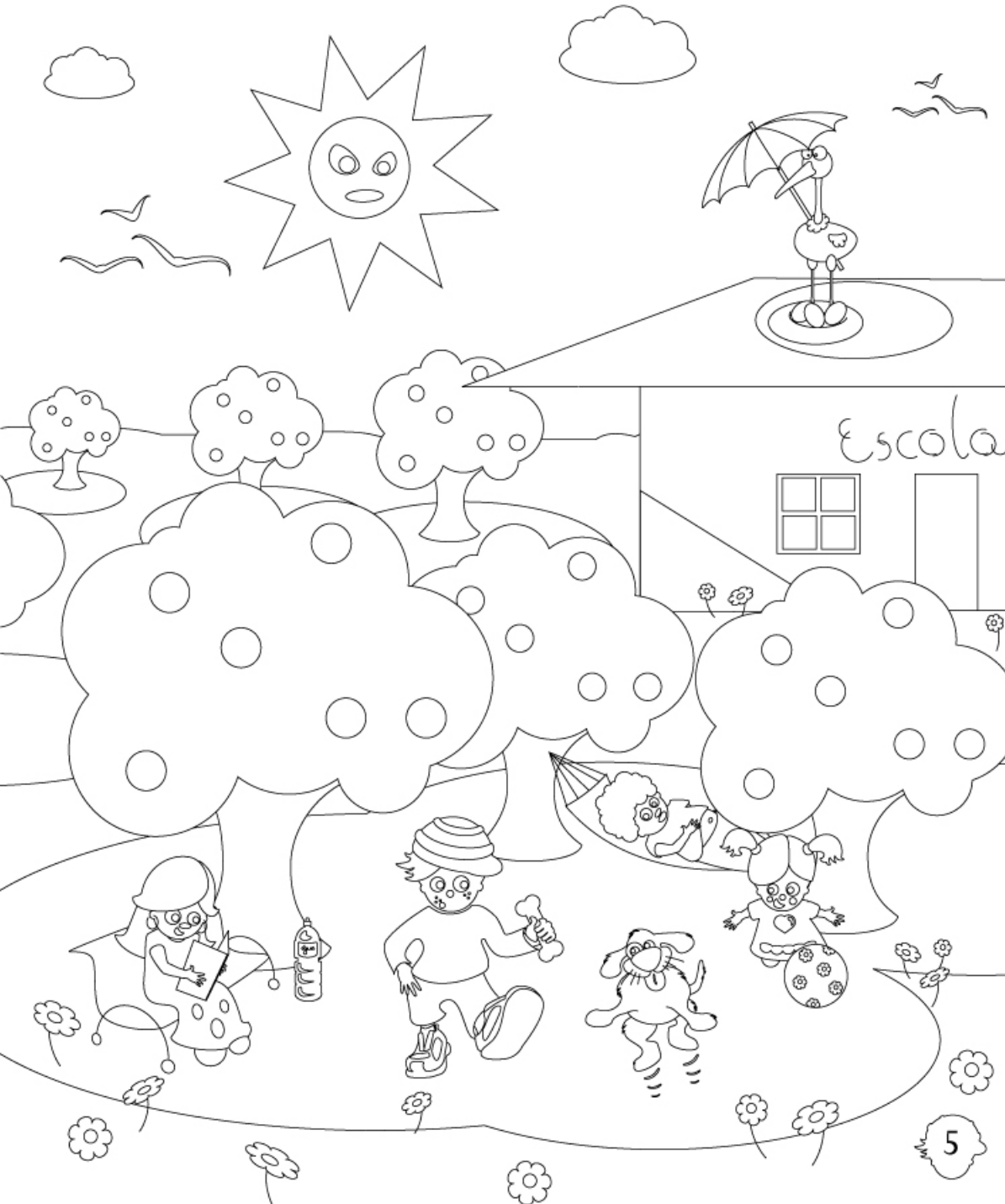
Zé Pintas: - Já posso ir brincar?

Stôra: - Zé Pintas…! Ainda agora chegaste, vais estar atento aos conselhos que te quero dar, tal como aos teus amigos Toni, Joãozão e Anitas…

Quando o sol está alto e quente, procurem uma sombra fresca, no beiral da escola ou debaixo de uma grande árvore.
Bebam muita água, sobretudo quando estiver calor.



Pinta este desenho com as cores correctas que podes espreitar no desenho ao lado.



Horas de brincar ao "Sol e Sombra".



10:00 horas
O sol ainda vem baixo.
A sombra da casa é maior do que ela. Por isso o Zé Pintas consegue jogar ténis com o Toni à sombra e assim estão protegidos.

13:00 horas
O sol está vermelho e quente.
Repara que as sombras são mais pequenas que os objectos.
Bebe muita água e descansa à sombra ou em casa.



18:00 horas
O sol está mais baixo outra vez. O Zé Pintas e o Joãozão já podem jogar basquetebol à sombra.



Horas de brincar ao "Sol e Sombra".

Horas mais seguras:
- Início da manhã, até às 11:00 horas, e final da tarde, depois das 17:00 horas.
- A sombra é maior que os objectos.

Horas arriscadas:
- Entre as 11:00 e as 12:00 horas, e entre as 16:00 e as 17:00 horas.
- A sombra é igual aos objectos.

Horas mais perigosas:
- Entre as 12:00 e as 16:00 horas.
- A sombra é menor que os objectos.


1
2
3
4
5
6

Raios Ultravioleta - Intensidade e reflexão

1. A intensidade dos UV aumenta com a altitude. A neve pode reflectir até 85% dos UV.

2. 80% dos UV passam através das nuvens.

3. 20% dos UV podem ser reflectidos na relva ou cimento.

4. A areia seca reflecte 20% mas a areia molhada pode reflectir 40%.

5. A água reflecte até 50% dos UV e mais de 50% dos UV atingem 50 cm de profundidade.

6 Os vidro filtram bem os UVB mas permitem a penetração de parte dos UVA.



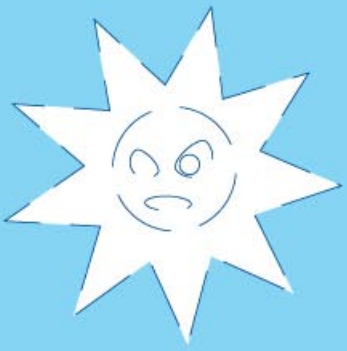
Completa o desenho e pinta a *"simetria solar"*.



12:00 horas

16:00 horas

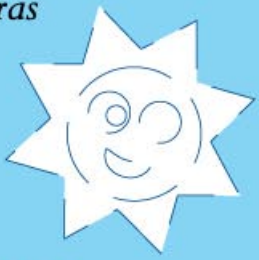




11:00 horas

17:00 horas





10:00 horas

18:00 horas



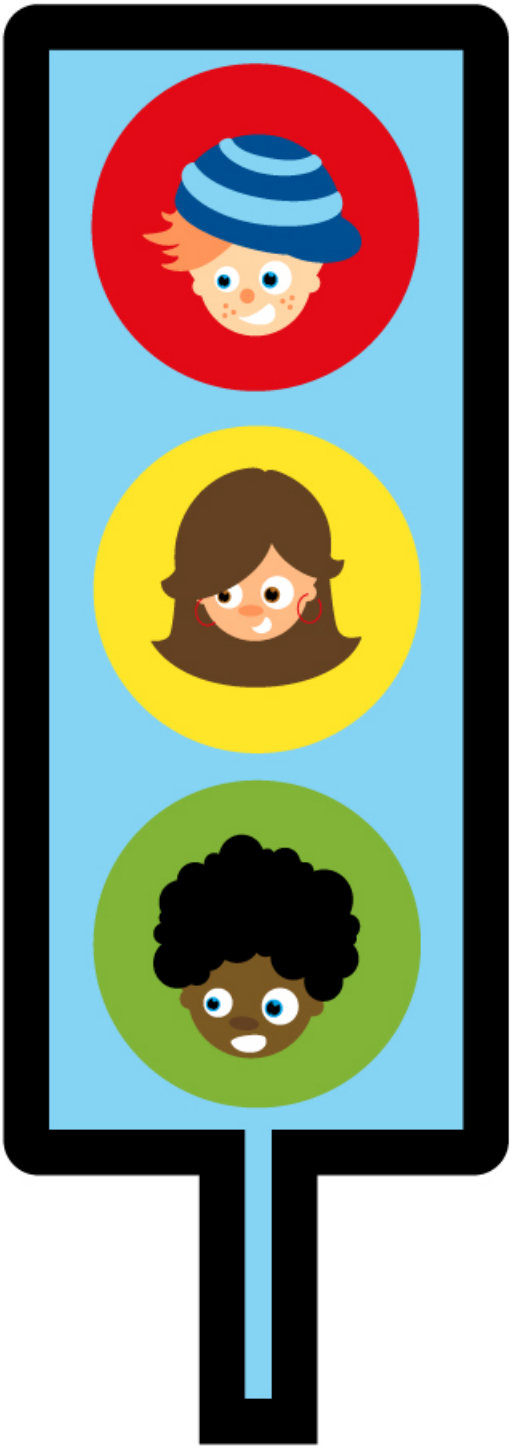




8:00 horas

20:00 horas

A que côr do semáforo corresponde a minha pele?



Vermelho:
- Se tens cabelo ruivo ou louro, olhos azuis ou verdes e pele clara com ou sem sardas, vais corar facilmente ao sol. Tens então que ter muito cuidado com o sol!...
- Exemplo: Zé Pintas e Clarinha.

Amarelo:
- Se tens cabelo e olhos castanhos e ficas facilmente moreno, também tens que ter cuidado com o sol.
- Exemplo: Toni e Anitas.

Verde:
- Se tens pele e cabelos escuros ou negros, apesar de não ficares habitualmente vermelho com o sol, também não deves ficar exposto nas horas mais perigosas.
- Exemplo: Joãozão.





Descobre e assinala o caminho que o Zé Pintas tem que percorrer para ir protegido para a praia com o Rufias.

Assinala com um X as peças de roupa que o Zé Pintas deve usar para ir à praia.
Podes vesti-lo, pintando-o com as peças correctas.



.1



.2



.3



.4



.5



.6



.7



.8



Soluções: 1, 3, 6, 8

A família vai à praia…



Avó Dicas: - Zé Pintas e Clarinha, vocês já colocaram o protector?

Zé Pintas e Clarinha: - Já… Avó Dicas… Antes de nos vestirmos, espalhamos sempre o protector na pele que vai apanhar sol.

Avó Dicas: - Meninos… Tenham cuidado com o sol. Não larguem o chapéu e brinquem à sombra.

Mámi: - Avó Dicas… Avô Migo… Tomem bem conta do Néné.

A família na praia…



Mámi: - Zé Pintas, tu bem sabes que é importante voltar a aplicar o protector porque estiveste a tomar banho. O melhor era vestires a camisola e ficar a brincar à sombra com a tua irmã Clarinha e o Pai Zé.


Eu tenho pele escura...
Não fico vermelho,
nem apanho escaldão...
Por isso não tenho de me proteger.
Estás muito ENGANADO!
Lá por não ficares vermelho,
não julgues que estás seguro,
mesmo tu terás que te proteger!

Solários...


SOLÁRIO
Sabes, a minha tia sempre apanhou muito Sol. Agora tem rugas e envelheceu muito!...
Pois é... A minha prima, foi muitas vezes ao solário e agora tem um cancro na pele que se chama melanoma...
Olhem... Na verdade... Toda a gente devia evitar os solários e os escaldões... Temos de proteger a pele por muitas razões...


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

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

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

Eu vou, 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 chapeu 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 à praia eu fui...

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

A sombra do Zé Pintas e dos seus amigos é muito maior do que eles. É a hora correcta de brincar ao sol ou ir à praia.





Tomando como exemplo o desenho superior, indica-nos os oito elementos em falta no desenho inferior:

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____

Soluções: Gaivotas, toalha, chapéu do Zé Pintas, protector, mochila, camisola, sol verde e o guarda-sol.

O desenho superior está correcto. O desenho inferior tem 10 diferenças que deves assinalar porque estão incorrectas.





Soluções: sol, barco, mar agitado, guarda-sol,o chapeu do Zé Pintas,os óculos do Zé Pintas, protector solar errado,camisola, calções errados e chinelos.

"Nevoeiro dá sol matreiro"



Zé Pintas: - Rufias… Como é que ficámos tão vermelhos?

Rufias: - Não percebo porquê… existiam tantas nuvens… Para dizer a verdade, eu nem via o sol.

Zé Pintas: - Mas a minha professora, a Stôra, lembrou-me que nos dias de nevoeiro o sol queima sem darmos conta, por isso não nos podemos esquecer: *"Nevoeiro dá sol matreiro"*...



Moda Verão!
Uhmm!... É uma tentação!



Sabias que...

Em relação ao vestuário e protecção solar:
- Evita tecidos porosos, quanto mais transparente menos protege
- Para roupa fina, prefere as cores escuras
- Nunca expôr a pele mais sensível

E quanto ao protector solar *(sempre 30+):*
- A eficácia inicia-se 30 minutos após a aplicação (não esquecer de o aplicar antes de sair de casa)
- Reaplicar após o banho
- Não deverá servir para justificar exposições prolongadas

E não te esqueças:
- Na escola ou no jardim, na piscina ou na praia, o sol é todo igual, por isso, tens que te proteger sempre que estás exposto ao sol...,...


Pintas Fashion
Estes modelos de roupa são giros, frescos e até nos protegem do sol!!...
Zé Pintas
Zé Pintas
Zé Pintas

O "Patinho feio"!

Sabias que…

Todos nós, habitualmente, temos sinais e muitos deles chamam-se *"nevos"*.

O *"patinho feio"* é um *"nevo"* que é:

A): Assimétrico (uma metade diferente da outra).
B): Tem um Bordo (ou contorno) irregular.
C): Tem várias Cores ou fica muito preto e diferente de outros.
D): Tem um Diâmetro (tamanho) maior que 5 mm.
E): Teve uma Evolução (alteração) recente.

Com esta regra do A, B, C, D, E, vai ser fácil os teus pais ajudarem-te a observar os teus sinais. Só precisam de o fazer duas vezes por ano…





1. Frente a um espelho, examina todo o teu corpo, de frente e de costas.





2. Levanta o braço e analisa com cuidado as axilas e as palmas das mãos.

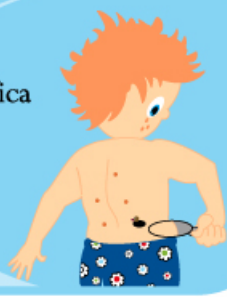
3. Espreita também as tuas pernas, pés e espaços entre os dedos.





4. Com a ajuda de dois espelhos observa a nuca e a parte de trás das orelhas.

5. Finalmente, verifica as costas e nádegas com um espelho.



Nesta *"sopa de letras"* procura os nomes dos seis personagens principais desta história.

Zé Pintas, Joãozão, Anitas, Clarinha, Toni e Rufias.

j	o	ã	o	z	ã	o	h	o	q	g	u
g	u	q	m	e	b	d	f	k	v	x	b
v	d	f	k	p	v	m	u	q	u	k	f
c	l	a	r	i	n	h	a	v	g	m	d
v	d	k	x	n	g	m	u	b	x	f	v
q	m	v	x	t	f	d	k	m	q	m	g
f	b	k	q	a	k	u	v	g	u	b	m
d	g	v	m	s	g	a	n	i	t	a	s
g	b	k	d	x	q	g	x	d	o	q	f
u	r	u	f	i	a	s	q	u	n	k	v
q	k	v	f	q	x	m	b	k	i	m	q
v	b	g	d	u	q	f	v	b	f	v	g



Completa as frases abaixo indicadas:

O Zé Pintas, depois de acordar, vai tomar o pequeno almoço, lavar a cara e os _____. Não se esquece de espalhar o _____ em toda a pele que vai ficar exposta ao sol. Antes de sair de casa põe o _____ na cabeça. No jardim procura a _____das árvores.

Quando chega à praia vai jogar à bola com os amigos, fazer castelos na_____. Só depois da_____ bem feita é que pode tomar_____no mar. Depois de se secar, não se esquece de voltar a aplicar o_____no corpo e de pôr o chapéu. É uma boa hora para um lanchinho debaixo do _____.

O sol começa a aquecer, a sombra do Zé Pintas a diminuir... Está na hora de regressar a casa.

Lê esta mensagem num espelho e descobre o que estes teus amigos te estão a dizer...



Solução: "Aprende a conviver com o sol.
Boas Férias..."



Querido(a) leitor(a)

Com esta publicação vais conhecer o teu novo amiguinho Zé Pintas. Ele e os seus amigos vão dar-te boas ideias para passares umas férias divertidas e tranquilas...

Ao leres este livro vais ver como é fácil brincar no Verão sem apanhar escaldão. E lembra-te... Por cada vermelhidão muitos sinais mais tarde te aparecerão. E quantos mais sinais te aparecerem mais cuidado com o sol terás que ter. Eis uma boa razão para ao sol fazeres uma boa protecção.

