

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:



www.apcancrocutiveano.pt
geral@apcancrocutiveano.pt

PATROCÍNIO:



APOIOS:

BIODERMA

Bristol-Myers Squibb



LA ROCHE-POSAY

URIAGE

Ilustração: Alca Carne

VERÃO



Verão sem escaldão,
Sol com moderação,
Sombra como protecção!



Toni



Joãozão



Clarinha



Anitas



Stóra



Rufias

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



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...



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

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

Em termos de protecção com 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.

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



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