



Brinca e  
aprende com o

**Zé Pintas**<sup>®</sup>

*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...

## EDIÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
CANCRO CUTÂNEO

geral@apcancrocetanoe.pt | [www.apcancrocetanoe.pt](http://www.apcancrocetanoe.pt)

### Paginação e ilustração

Alexandre Caires - [www.pollenlife.pt](http://www.pollenlife.pt)

### Produção Gráfica

Medesign, Lda

### Depósito Legal nº

467280/20

### ISBN

972-9025-64-9

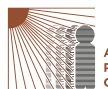
### 14ª Edição

Janeiro de 2020

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

## Patrocínio Científico

---



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
CANCRO CUTÂNEO



SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
DERMATOLOGIA  
E VENEREOLOGIA



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

## Apoio

---



EAU THERMALE  
**Avène**



**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**N A O S**  
BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**SANOFI GENZYME**

17 junho.  
Conselhos para as férias...



*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 corretas que puedespreitar 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 objetos.  
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 objetos.

#### *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 objetos.


#### *Horas mais perigosas:*

- Entre as 12:00 e as 16:00 horas.
- A sombra é menor que os objetos.



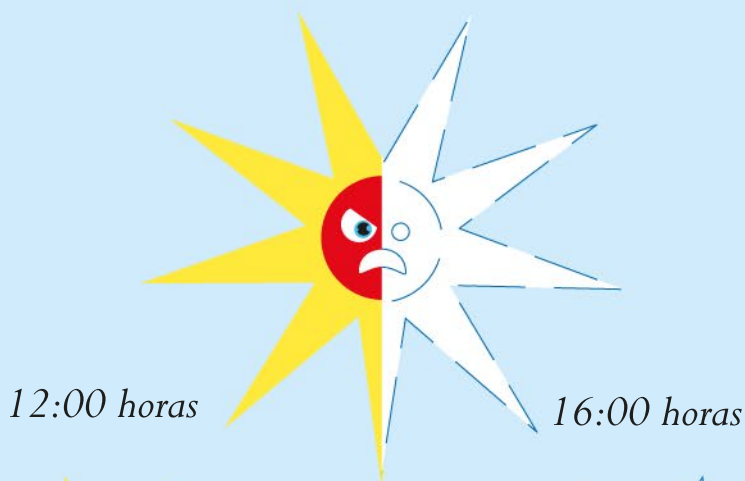
## *Raios Ultravioletas (UV) - Intensidade e reflexão*

1. A intensidade dos UV aumenta com a altitude. A neve pode refletir até 85% dos UV.
2. 80% dos UV passam através das nuvens.
3. 20% dos UV podem ser refletidos na relva ou cimento.
4. A areia seca reflete 20% mas a areia molhada pode refletir 40%.
5. A água reflete até 50% dos UV e mais de 50% dos UV atingem 50 cm de profundidade.
6. Os vidros filtram bem os UVB mas permitem a penetração de parte dos UVA.

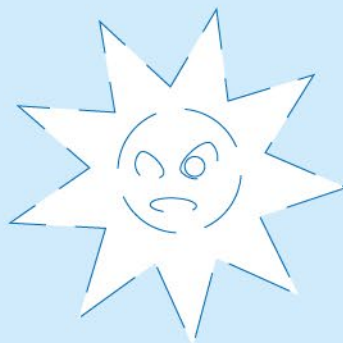


Quer dizer que, mesmo à sombra, tenho que me proteger para não me queimar...

Completa o desenho e pinta a “simetria solar”.



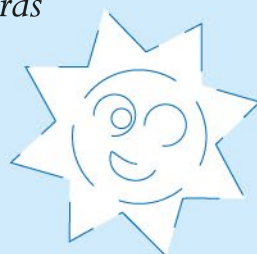
11:00 horas



17:00 horas



10:00 horas



18:00 horas

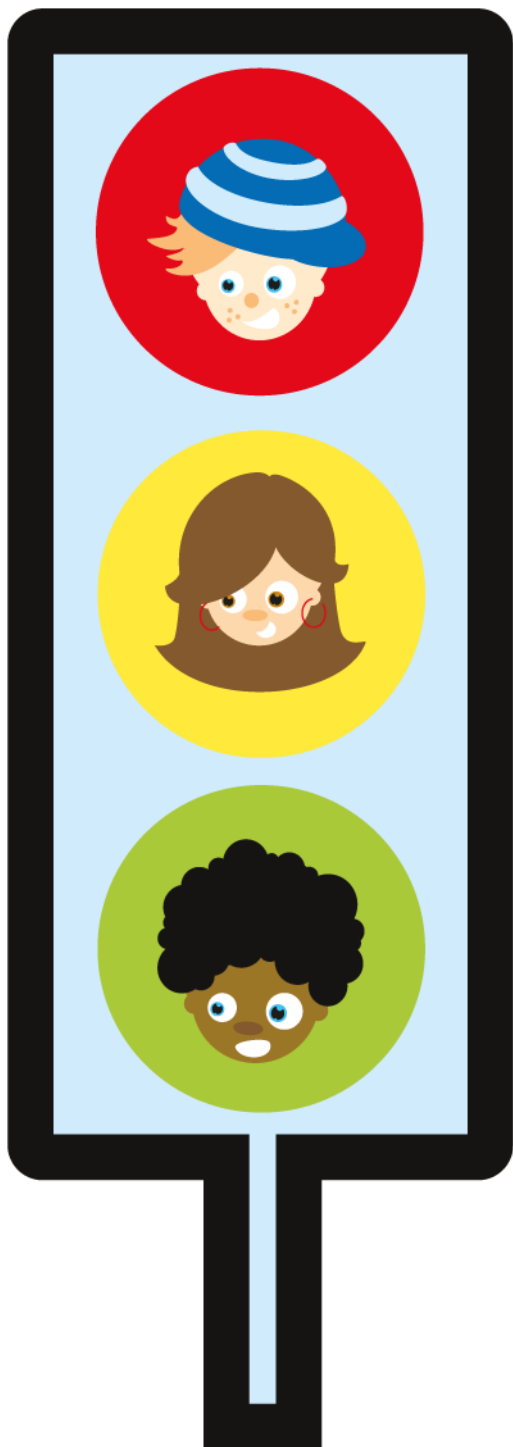


8:00 horas



20:00 horas

## *A que cor 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!...

- Exemplos: Zé Pintas, Albi e Clarinha.

### *Amarelo:*

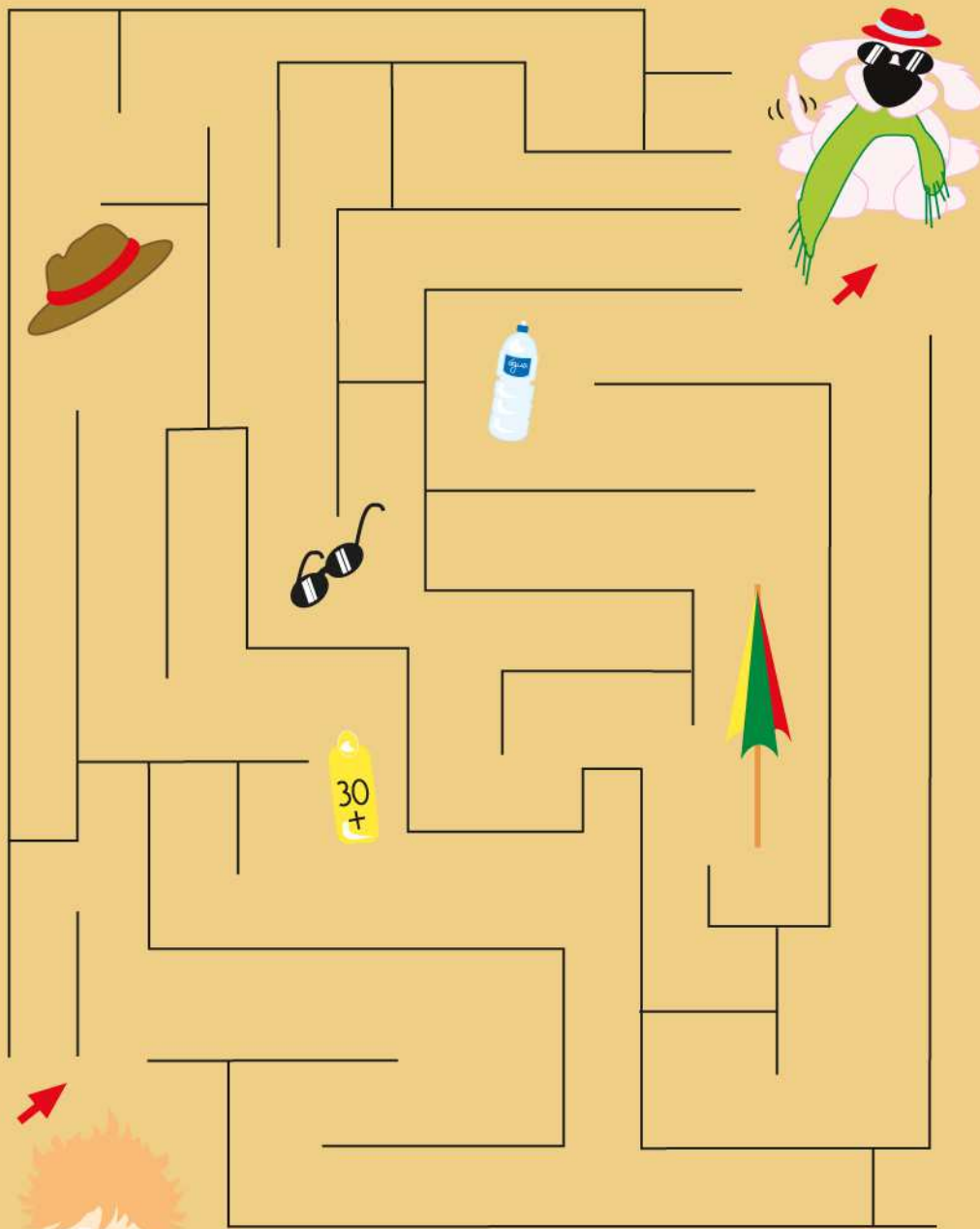
Se tens cabelo e olhos castanhos e ficas facilmente moreno, também tens que ter cuidado com o sol.

- Exemplos: 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.

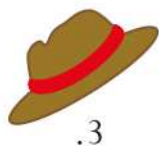
- Exemplo: Joãozão.



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

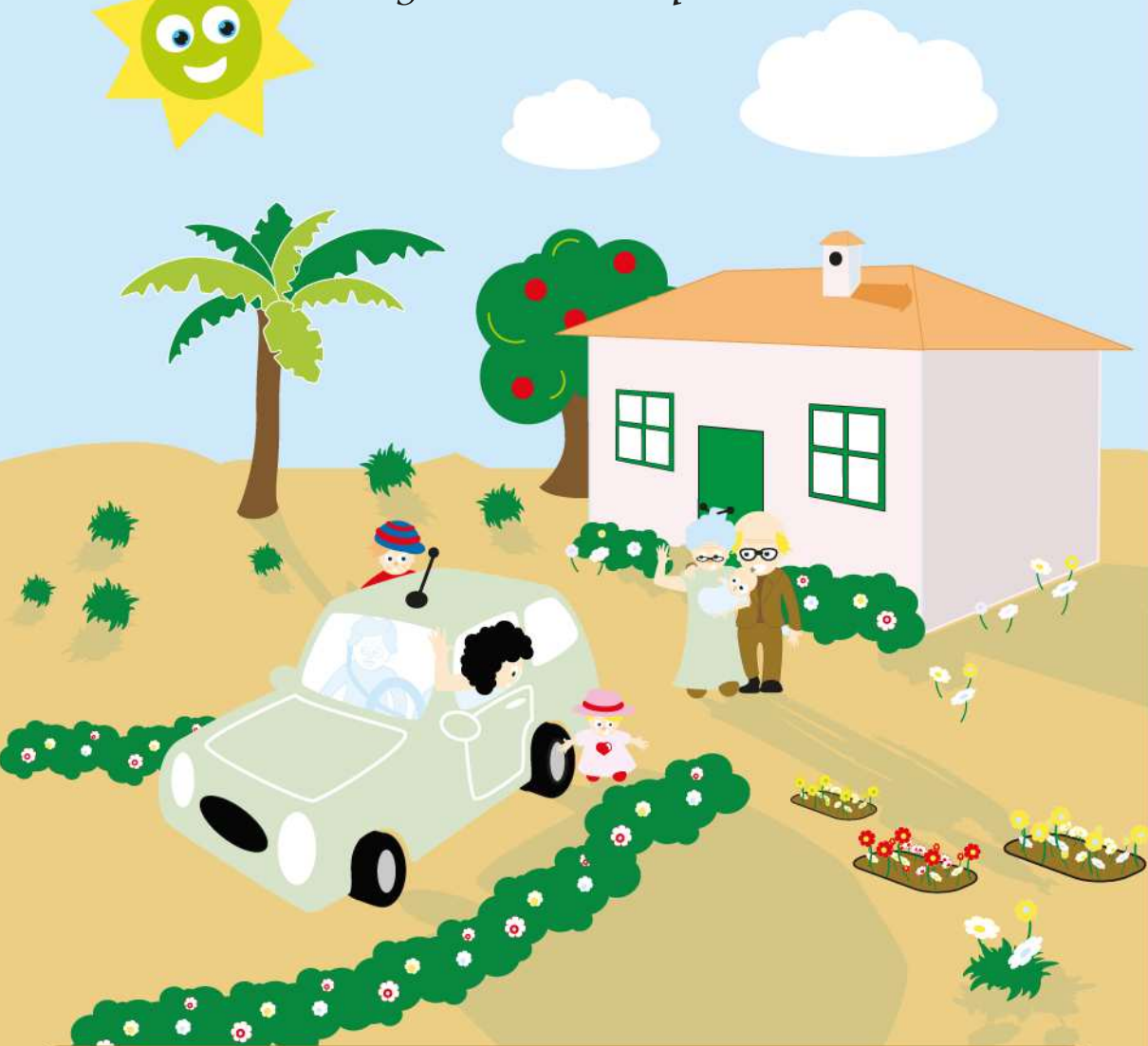
Assinala com um X as peças de roupa que o Zé Pintas deve usar para ir à praia.

Podes vesti-lo, pintando-o com as peças corretas.





## *A família vai à praia...*



*Avó Dicas:* – Zé Pintas e Clarinha, vocês já colocaram o protetor?

*Zé Pintas e Clarinha:* – Já... Avó Dicas... Antes de nos vestirmos, espalhamos sempre o protetor 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...



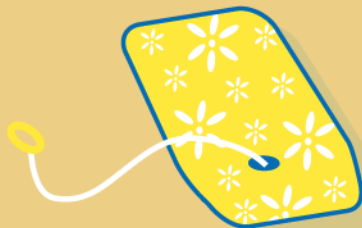
*Mámi:* – Zé Pintas, tu bem sabes que é importante voltar a aplicar o protetor porque estiveste a tomar banho. O melhor era vestires a camisola e ficar a brincar à sombra com a tua irmã Clarinha e o Pai Zé.



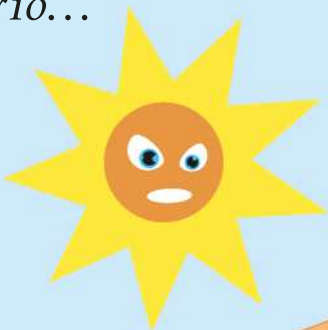
Estás muito ENGANADO!  
Lá por não ficares  
vermelho, não julgues que  
estás seguro, mesmo tu  
terás que te proteger!

Eu tenho pele escura...  
Não fico vermelho, nem  
apanho escaldão. Por isso não  
tenho de me proteger.

Eu sou albino, tenho a pele  
muito branca e cabelo  
claro, o melhor é andar de  
roupa nos dias de Sol e  
usar protetor muito alto,  
na face e mãos, quando  
estou a brincar...



Solário...



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,  
Protetor 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 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 correta de brincar ao sol ou ir à praia.



*Sombra aumentada,  
Hora apropriada...*



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

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_



O desenho superior está correto. O desenho inferior tem 10 diferenças que deves assinalar porque estão incorretas.



Soluções: sol, barco, mar agitado, guarda-sol, chapéu do Zé Pintas, os óculos do Zé Pintas, protetor solar errado, camisola, calções errados e chinélos.



## “Vento ou Nevoeiro dão Sol matreiro”



*Zé Pintas:* – Rufias... Como é que ficámos tão vermelhos?

*Rufias:* – Não percebo porquê... Estava vento e existiam tantas nuvens... Para dizer a verdade, eu nem via o sol. Mas, vi na TV que os **UV** estavam elevados!

*Zé Pintas:* – Mas a minha professora, a Stôra, lembrou-me que nos dias de vento ou nevoeiro o sol queima sem darmos conta, por isso não nos podemos esquecer: “*Vento ou Nevoeiro dão Sol matreiro*”... E sabes Rufias... a temperatura pode não estar forte mas os **UV** elevados; nestes dias as queimaduras são mais frequentes...

Relativamente aos **UV** (Ultravioleta):  
O índice **UV** varia de 1 a 11.  
É considerado elevado se superior a 5.  
Não esquecer de ver a temperatura e o índice de **UV** quando queremos brincar, fazer desporto ou trabalhar ao Sol. Saber + em: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)



# Moda Verão!

## Uhmm!... É uma tentação!



### Sabias que...

#### Em relação ao vestuário e proteção solar:

- Evita tecidos porosos, quanto mais transparente menos protege
- Para roupa fina, prefere as cores escuras
- Nunca expor a pele mais sensível

#### E quanto ao protetor 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
- Usar sempre em creme ou leite e nunca em spray fluído ou invisível
- Se a pele for muito sensível usar protetor solar 50+, em creme ou leite
- Para os mais pequenos e alérgicos optar por protetor mineral

#### 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 ao sol...

# Pintas Fashion

Estes modelos de roupa são giros, frescos e até nos protegem do sol...



# 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 6 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. **As crianças só precisam de o fazer duas vezes por ano, mas os adultos de dois em dois meses....**



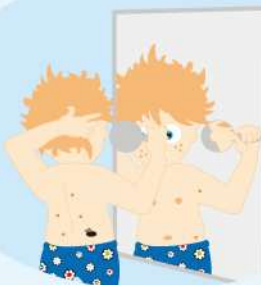
1. Frente a um espelho, examina todo o teu corpo, de frente e de costas.



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 das oito personagens principais desta história.

*Zé Pintas, Joãozão, Anitas, Clarinha, Toni, Carol, Albi 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
a	d	k	x	n	g	m	u	b	x	f	v
r	m	v	x	t	f	d	k	m	q	m	g
o	b	k	q	a	k	u	v	g	u	b	m
l	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
a	l	b	i	u	q	f	v	b	f	v	g

S	A	I	q	A	J	b	n	t	q	i	v
b	w	i	q	w	x	b	J	A	x	b	
A	x	u	n	b	S	e	i	n	n		
J	b	o	p	x	S	b	x	p	x	q	S
S	e	i	t	u	e	S	w	A	S	l	o
w	q	n	S	A	n	x	b	x	q		
S	w	b	w	x	p	J	i	x	A	w	i
A	J	x	q	n	w	S	u	x	x	p	a
p	w	S	A	e	u	i	A	e	b		
J	x	n	b	n	w	A	d	x	J	p	A
q	x	A	x	J	p	q	S	w	b	n	S
n	S	b	o								

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

Boas Férias...  
Aprende a conviver com o Sol...





*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 proteção.

