ESCOLA _____DATA:_____/_____/_____

PROF:_____TURMA:_____

NOME:_____

Cuidados com a pele no verão

Durante o verão, aumentam as atividades realizadas ao ar livre. A radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Por isso, não podemos deixar a proteção de lado. Veja a seguir dicas para aproveitar a estação mais quente do ano sem colocar a saúde em risco.

Filtro solar

O verão é o momento de intensificar o uso de filtro solar, que deve ser aplicado diariamente e não somente nos momentos de lazer. Os produtos com fator de proteção solar (FPS) 30, ou superior, são recomendados para uso diário e também para a exposição mais longa ao sol (praia, piscina, pesca, etc.).

Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade, utilizando um protetor adequado para a pele que é mais sensível, de preferência filtros físicos. Recomenda-se buscar orientação com pediatra ou dermatologista sobre qual o melhor produto para cada caso. É preciso que crianças e jovens criem o hábito de usar o protetor solar diariamente.

Alerta: pessoas de pele negra têm uma proteção "natural", pela maior quantidade de melanina produzida, mas não podem se esquecer da fotoproteção, pois também estão sujeitas a queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Assim como as pessoas de pele mais clara, precisam usar filtro solar, roupas e acessórios apropriados diariamente.

Hábitos diários

As temperaturas mais quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Portanto, deve-se aumentar a ingestão de líquidos no verão e abusar da água, do suco de frutas e da água de coco. Todos os dias, aplicar um bom hidratante, que ajuda a manter a quantidade adequada de água na pele.

No verão estamos mais dispostos a comer de forma mais saudável, ingerindo carnes grelhadas, alimentos crus e cozidos; frutas e legumes com alto teor de água e fibras e baixo de carboidratos. Apostar nesses alimentos ajuda na hidratação do corpo, previne doenças e adia os sinais do envelhecimento.

(Adaptado de http://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-com-a-pele-no-verao/)

www.acessaber.com.br
LIVEWORKSHEETS

VAMOS RESPONDER A QUESTÕES SOBRE O TEXTO AGORA!

1. A leitura do primeiro parágrafo do texto:

a) mostra soluções para que evitemos as queimaduras do sol.

b) ensina como prevenir o câncer de pele e também como usar o protetor solar na época mais quente do ano.

c) mostra possíveis problemas vindos da radiação solar e apresenta o que será desenvolvido no texto como forma de prevenção.

d) aponta uma crítica a pessoas que não se cuidam ao se exporem exageradamente ao sol no verão.

e) mostra os principais problemas para o corpo em razão de não tomar banho de sol.

2. De acordo com o texto, o filtro solar:

a) pode ser usado somente a partir da adolescência.

b) deve ser utilizado somente com o (FPS) 30.

c) deve ser utilizado sempre antes de ir à escola.

d) precisa ser um hábito diário na vida de crianças e jovens.

e) pode ser utilizado sempre, exceto nos momentos de lazer.

3. Leia abaixo os fragmentos retirados do texto:

I – A radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra(...)

II – não podemos deixar a proteção de lado(...)

III – O verão é o momento de intensificar o uso de filtro solar(...)

IV – Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade(...)

V – No verão estamos mais dispostos a comer de forma mais saudável(...)

Marque a alternativa que somente traz trechos evidentes sobre o cuidado da pele em relação ao sol, ou seja, escolha a opção somente daquelas **afirmativas que orientam ações** que protegem a pele dos raios solares.

a) I, II e III.

b) I, II, III e IV.

c) I, e IV.

d) I, III e V.

e) II, III e IV.

www.acessaber.com.br
LIVEWORKSHEETS

4. A palavra **mas** (4º parágrafo):

a) faz uma conclusão.

b) serve para somar dois fatos.

c) justifica a omissão de um verbo.

d) introduz uma espécie de alerta.

e) liga frases para justificar uma finalidade.

5. A partir da leitura do primeiro parágrafo de "Hábitos Diários", podemos resumi-lo no que se refere à sua estratégia de escrita conforme está em uma das alternativas abaixo. Marque a correta:

a) O autor faz uma afirmação geral e depois parte para o específico.

b) O autor traz elementos predominantemente narrativos.

c) O autor descreve críticas sobre o mau uso do filtro solar.

d) O autor escreve uma situação bem específica e depois parte para o geral.

e) O autor utiliza a ironia para escrever o contrário daquilo que pensa.

6. A palavra **apostar** (último parágrafo) tem o sentido de:

a) competir.

b) confiar.

c) arriscar.

d) pôr em risco.

e) hesitar.

7. Durante a leitura do texto, encontramos a palavra **fotoproteção** que, no contexto, traz o sentido de:

a) fotografia protegida.

b) proteção da foto.

c) proteção dos raios solares.

d) luz da foto.

e) proteção de máquinas fotográficas.

8. A partir da leitura do texto, descreva pelo menos um modo de se proteger dos raios solares:

R:

www.acessaber.com.br
LIVEWORKSHEETS