



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 19

### PONTE DO SABER



5º ano do Ensino Fundamental

#### Verão exige ainda mais cuidados de proteção contra o Sol

Não podemos dizer que o Sol é um vilão, já que ele traz benefícios à saúde e, o mais importante, pois sem ele não haveria vida na terra. Mas, quando ocorre a exposição solar indevida, ele pode nos causar queimaduras, envelhecimento, câncer de pele, dano ocular, alergias e alterações imunológicas. Por isso da importância do uso do protetor solar e de outros cuidados com o Sol.



O Sol produz vários tipos de irradiação. O horário de maior radiação solar é entre 10 e 16 horas. É nesse período que ele causa mais danos ao nosso organismo, e por isso, a exposição solar deve ser bastante restrita durante esse horário.

A roupa também nos protege das radiações solares. As que mais protegem são as de tecido com cor escura e que tem trama mais apertada, ou seja, aquele tecido que é menos transparente. O chapéu também nos dá uma certa proteção e quanto maior a aba maior será a proteção. Os óculos de sol protegem os olhos, dependendo do tamanho e forma do mesmo.

A sombra protege um pouco dos problemas causados pela exposição excessiva ao Sol. No entanto, a radiação pode ser refletida pelas superfícies brancas, então não adianta pensar que ficar embaixo do guarda sol, ou na sombra, seja o suficiente para evitar problemas causados pelo Sol.

No dia a dia, devemos aplicar o protetor solar pela manhã, na hora do almoço e no meio da tarde. O filtro solar deve ser usado em todas as épocas do ano, e não apenas nos dias ensolarados.

O filtro solar deve ser aplicado 20 minutos antes da exposição ao Sol, para que haja a absorção completa pela pele, e usar no mínimo o fator de proteção solar (FPS) 15, e reaplicá-lo de tempo em tempo.

Não podemos nos esquecer dos lábios, orelhas, pés, mãos e olhos que têm que ser protegido pelo uso dos óculos de sol.

Texto adaptado de: <<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/12589-verao-exige-ainda-mais-cuidados-de-protecao-contra-o-sol>> Acesso em 28 jan 2019.

#### Responda às questões:

1) No trecho "É nesse período que **ele** causa mais danos ao nosso organismo[...]", a expressão grifada refere-se:

- (A) ao horário.
- (B) ao protetor solar.
- (C) ao Sol.
- (D) aos olhos.

2) O texto tem a finalidade de:

- (A) informar o leitor.
- (B) divertir o leitor.
- (C) convidar o leitor.
- (D) ensinar uma receita.

3) De acordo com o texto devemos passar o protetor:

- (A) apenas no verão.
- (B) uma vez ao dia.
- (C) em todas as épocas do ano.
- (D) apenas nos dias ensolarados.

4) O que poderá ocorrer com a exposição solar indevida?

- (A) A pele ficar macia.
- (B) Causar queimaduras, envelhecimento, câncer de pele, dano ocular, alergias e alterações imunológicas.
- (C) Apresenta benefícios a saúde.
- (D) Ficar com a pele rejuvenescida.

5) Na expressão "A sombra protege um pouco dos problemas causados pela exposição **excessiva** ao Sol.", a palavra grifada pode ser substituída por:

- (A) mínima.
- (B) exagerada.
- (C) sensata.
- (D) insuficiente.

6) Observe a tirinha abaixo:



O humor da tirinha acontece porque:

- (A) o menino convidou o adulto para ver o pôr do Sol.
- (B) o menino está vendendo o pôr do Sol.
- (C) o adulto pensou que o menino estivesse vendendo o pôr do Sol.
- (D) o menino está gritando com o homem.