



www.educardpaschoal.org.br

"Seja inteligente, viva feliz, cuide da saúde,  
brinque muito e estude sempre."

DPASCHOAL

TIVIT

Agradecemos aos parceiros que investem em nosso projeto.



Dedico este livro ao querido  
Fernando Moraes, o pai da idéia.  
P.E.S.



# SAÚDE PRA DAR E VENDER

Patrícia Engel Secco



## SAÚDE PRA DAR E VENDER

**Autora:** Patrícia Engel Secco  
**Ilustração:** Arnaldo Ricci  
**Personagem:** Eduardo Engel  
**Revisão:** Frank de Oliveira  
**Realização:** Fundação EDUCAR DPaschoal  
[www.educardpaschoal.org.br](http://www.educardpaschoal.org.br)  
F: (19) 3728-8129



FELÍCIO E SEUS AMIGOS ESTAVAM MUITO PREOCUPADOS, POIS JÁ ERA QUASE HORA DE ENTRAR EM AULA E O NICO TARTECO AINDA NÃO TINHA CHEGADO.  
— O QUE SERÁ QUE ACONTECEU COM O NICO? — PERGUNTOU NINA, PREOCUPADA.  
— BEM QUE EU GOSTARIA DE SABER... — DISSE FELÍCIO FELIZ.





QUANDO AS CRIANÇAS JÁ ESTAVAM NA CLASSE, DONA HELENA ENTROU E DISSE:  
 — BOM DIA, CRIANÇAS!  
 — BOM DIA, DONA HELENA! — DISSERAM TODOS.  
 — HOJE O NICO TARTECO NÃO VIRÁ À ESCOLA. OS PAIS DELE ACABARAM DE TELEFONAR AVISANDO QUE ELE ESTÁ MUITO RESFRIADO E FICARÁ DE CAMA DURANTE O DIA TODO — INFORMOU A PROFESSORA.



— COITADO! — EXCLAMARAM AS CRIANÇAS.  
 — DONA HELENA, A SENHORA SABE POR QUE O NICO FICOU DOENTE? — PERGUNTOU ZECA-BIÁ.  
 — BEM, NÓS FICAMOS DOENTES POR DIVERSAS RAZÕES... OS PAIS DO NICO ME CONTARAM QUE ELE FICOU RESFRIADO PORQUE NÃO QUIS COLOCAR O CASACO ONTEM, E ESTAVA FAZENDO BASTANTE FRIO — RESPONDEU DONA HELENA.





— VOCÊS SE LEBRAM DE QUANDO EU JOGUEI FUTEBOL NA CHUVA? POIS É, TAMBÉM FIQUEI MUITO RESFRIADO, NÃO PARAVA DE ESPIRRAR E NÃO CONSEGUIA NEM PRESTAR ATENÇÃO NA AULA! — DISSE ZECA-BIÁ.

— A NOSSA SAÚDE É MUITO IMPORTANTE, E NÓS PRECISAMOS TOMAR CONTA DELA! NÓS JÁ CONVERSAMOS SOBRE O PROGRAMA DE QUALIDADE NA ESCOLA, NÃO É? ENTÃO, O SENSO DE SAÚDE TAMBÉM FAZ PARTE DESSE PROGRAMA TÃO IMPORTANTE... — LEMBROU HIROSHI.



— ...E PARA QUE POSSAMOS APRENDER NOVAS MATÉRIAS, NOS INTERESSAR POR NOVOS ASSUNTOS, PRECISAMOS NOS SENTIR BEM! — CONTINUOU O CASTORZINHO.

— POIS ENTÃO, CRIANÇAS, JÁ QUE ESTAMOS FALANDO SOBRE SAÚDE, O QUE VOCÊS ACHAM DE CONVERSARMOS UM POUCO MAIS SOBRE ESSE ASSUNTO? — PERGUNTOU A PROFESSORA.





— MUITO INTERESSANTE! — RESPONDERAM AS CRIANÇAS.  
 — POIS ENTÃO, QUAIS ATITUDES VOCÊS ACHAM IMPORTANTES PARA PRESERVAR SEMPRE A NOSSA SAÚDE? — PERGUNTOU DONA HELENA.  
 — COMER BEM! — DISSE MIA, A GATINHA.



— ISSO MESMO! PRECISAMOS COMER VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES, QUEIJOS, CEREAIS, CARNES... DE TUDO UM POUCO — CONTINUOU MIA.  
 — ESSA HISTÓRIA DE QUERER FICAR COMENDO SÓ SANDUÍCHE COM BATATA FRITA NÃO ESTÁ COM NADA! — DISSE FELÍCIO.  
 — MUITO BEM. É IMPORTANTE QUE A NOSSA ALIMENTAÇÃO SEJA SEMPRE SAUDÁVEL!  
 — CONCORDOU DONA HELENA. — E O QUE MAIS?





— DORMIR PELO MENOS 8 HORAS POR NOITE! — RESPONDEU ZECA-BIÁ.  
 — NÃO TOMAR CHUVA E SE AGASALHAR QUANDO ESTIVER FRIO — DISSE NINA.  
 — EXATAMENTE! NOSSO CORPO PRECISA REPOR AS ENERGIAS GASTAS DURANTE O DIA. E, PARA ISSO, NADA MELHOR DO QUE UM BOM DESCANSO. TAMBÉM NÃO PODEMOS ESQUECER QUE NÃO DEVEMOS ABUSAR. PRECISAMOS SEMPRE PRESTAR ATENÇÃO NO CLIMA E NOS VESTIR ADEQUADAMENTE — EXPLICOU DONA HELENA.



— MINHA MÃE DISSE QUE SOL DEMAIS TAMBÉM FAZ MAL... — COMENTOU ZECA-BIÁ.  
 — E É VERDADE. OS RAIOS SOLARES SÃO MUITO IMPORTANTES PARA NOSSA SAÚDE, MAS DEVEMOS EVITÁ-LOS ENTRE 10 HORAS DA MANHÃ E 4 DA TARDE, QUANDO ESTÃO MAIS FORTES — INFORMOU A PROFESSORA.  
 — É POR ISSO QUE EU ESTOU SEMPRE DE BONÉ E, NA PRAIA, LEVO GUARDA-SOL E USO PROTETOR SOLAR! — DISSE FELÍCIO FELIZ.





— NOSSA, CRIANÇAS! VOCÊS SABEM MESMO COMO CUIDAR DA SAÚDE... MAS QUEM PODE NOS DAR MAIS EXEMPLOS DE COMO ESTARMOS SEMPRE SAUDÁVEIS? — PERGUNTOU DONA HELENA.

— CUIDANDO DE NOSSA HIGIENE PESSOAL, ESCOVANDO OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES, TOMANDO BANHO... — DISSE NINA.



— E VISITANDO O MÉDICO PELO MENOS UMA VEZ POR ANO, PARA FAZER O ACOMPANHAMENTO E TOMAR AS VACINAS NECESSÁRIAS, LEMBRANDO SEMPRE QUE OS REMÉDIOS NÃO SÃO BRINQUEDOS DE CRIANÇA. ELES SÓ DEVEM SER TOMADOS QUANDO NECESSÁRIO, OFERECIDOS POR UM ADULTO E SOB SUPERVISÃO MÉDICA! — CONCLUIU HIROSHI.





— AH! NÃO PODEMOS ESQUECER DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS — DISSE FELÍCIO.  
 — ISSO MESMO! JOGAR BOLA, ANDAR DE BICICLETA, CORRER... — COMPLETOU ZECA-BIÁ.  
 — BRINCAR... COISAS QUE TODA CRIANÇA GOSTA E PRECISA FAZER! — EXCLAMOU DONA HELENA.



— EXCELENTE! AGORA QUE JÁ CONVERSAMOS SOBRE COMO NOS MANTER SAUDÁVEIS, QUE TAL SE CADA UM DE NÓS ESCOLHESSSE UM TEMA E FIZESSE UM DESENHO PARA O NICO?  
 — SUGERIU DONA HELENA.  
 — ISSO MESMO! TEMOS CERTEZA DE QUE ELE VAI GOSTAR... E QUEM SABE ELE NÃO COMEÇA A SE SENTIR MELHOR, SABENDO QUE ESTAMOS LEMBRANDO DELE — DISSERAM AS CRIANÇAS.





NICO RECEBEU MUITOS DESENHOS, TODOS FEITOS POR SEUS AMIGOS DA ESCOLA PARA MOSTRAR COMO A SAÚDE É IMPORTANTE. E SE SENTIU MUITO MELHOR POR ISSO...

E O QUE VOCÊ ACHA DE TAMBÉM FAZER UM BELO DESENHO SOBRE COMO MANTER A SAÚDE? QUANDO ELE ESTIVER PRONTO, CONVERSE COM SUA PROFESSORA E PEÇA PARA QUE SEU DESENHO SEJA PENDURADO NA ESCOLA. DESTA FORMA, VOCÊ ESTARÁ MOSTRANDO A TODAS AS CRIANÇAS QUE A SAÚDE É O NOSSO BEM MAIS PRECIOSO.