

Diogo e Olívia



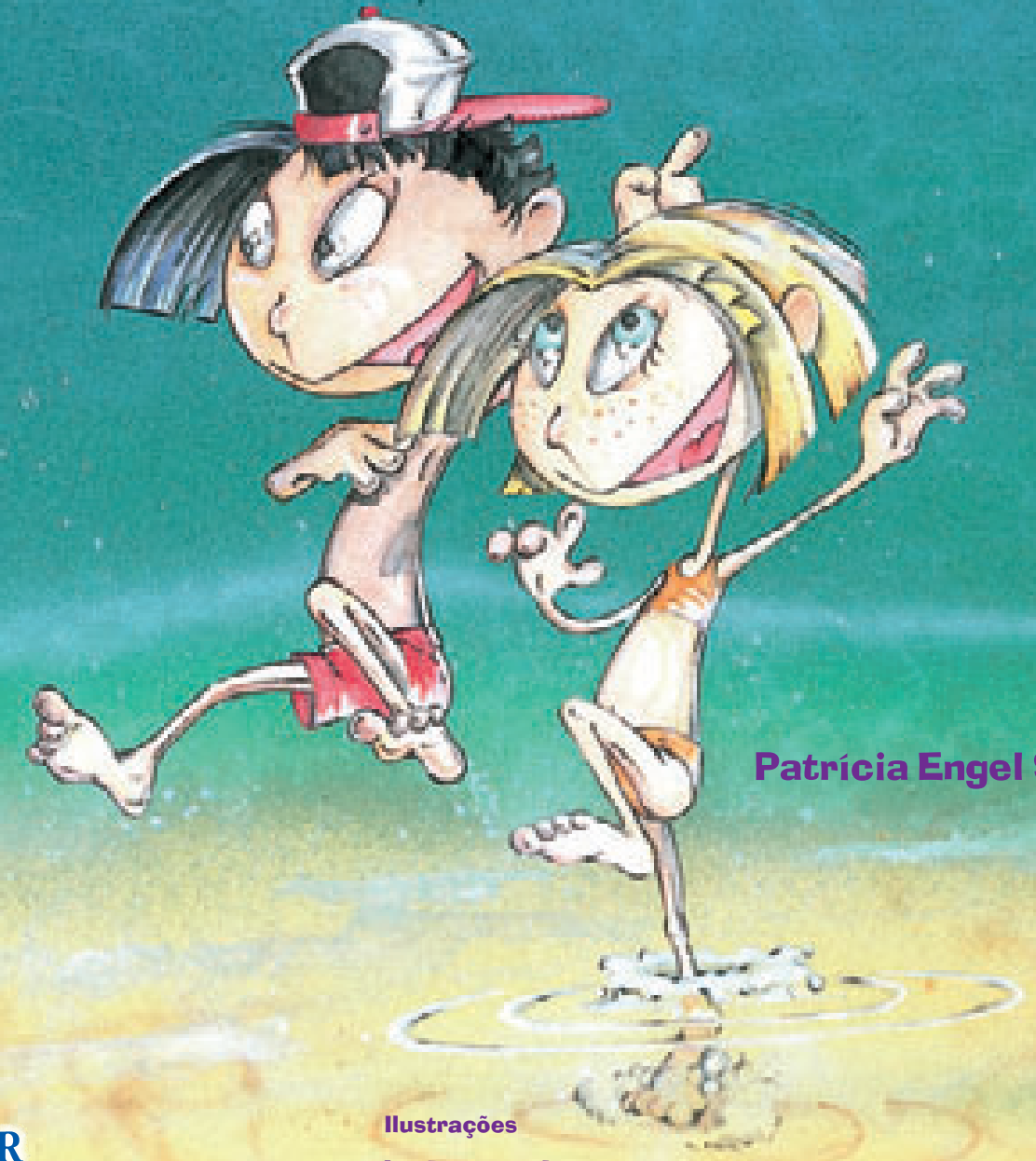
www.educardpaschoal.org.br

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



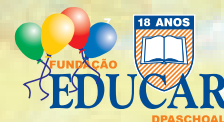
Fundação
SOBECCan
Hospital do Câncer

DPASCHOAL



Patrícia Engel Secco

Agradecemos aos parceiros que investem em nosso projeto.



Ilustrações
Edu A. Engel

VENDA
PROIBIDA

Responsáveis pelo projeto

Adriana Gomes
Beatriz Ferreira Neves
Cláudia Arcari Silva

Colaboradores

Regiamar Filomena Silva Costa
José Maurício Cagno

Revisão

Ana Maria Dilguerian
José Alves Martins
Viviane Rodrigues

Agradecimentos

Leila Bortolazzi

Entidade executora

Fundação SOBECCan

Hospital do Câncer de Ribeirão Preto

Realização

Fundação Educar DPaschoal

www.educardpaschoal.org.br

F: (19) 3728-8129

Diogo e Olívia

Patrícia Engel Secco

Ilustrado por
Edu A. Engel

Esta obra foi impressa na Gráfica Editora Modelo Ltda.
em Couché Suzano Matte, produzido pela Suzano Papel e Celulose
a partir de florestas renováveis de eucalipto.
Cada árvore foi plantada para este fim. Esta é a 1ª edição,
datada de 2008, com tiragem de 5.000 exemplares.

Agradecemos aos nossos parceiros a colaboração na distribuição destes livros:
Argius Transportes Ltda., Atlas Translog, Hiperion Logística, Reunidas Catarinense,
RTE Rodonaves, Transportadora Capivari Ltda., Transportadora JPN Ltda., TRN Pavan.

Deloitte.

A tiragem e a prestação de contas referentes a esta
publicação foram conferidas pela Deloitte.

Sobre a Fundação Educar DPaschoal

A Fundação Educar DPaschoal – investimento social do grupo DPaschoal – foi criada há 18 anos com o objetivo de estimular pessoas a adotarem a educação para a cidadania como estratégia de transformação social e econômica.

Em oito anos, por meio do projeto "Leia Comigo!", já editou 30 milhões de livros infantis distribuídos gratuitamente a escolas públicas, organizações sociais e bibliotecas. Mais que isso, este projeto preocupa-se com um conteúdo que estimule o gosto pela leitura, reforce valores e incentive a atitude cidadã.

Com a "Academia Educar", promove o desenvolvimento de jovens do Ensino Médio, tendo a escola pública como centro de cidadania na comunidade; e com o projeto "Trote da Cidadania", forma futuros líderes socialmente responsáveis, que utilizam sua energia para a mobilização universitária.



Diogo e Olívia eram bons amigos. Aliás, Diogo era o melhor amigo de Olívia, e vice-versa.



Por mais incrível que possa parecer, as crianças tinham a mesma idade, estudavam na mesma escola e moravam na mesma rua... em quarteirões diferentes, mas na mesma rua.



Além de tudo isso, seus pais também eram muito amigos, o que facilitava as coisas para que eles estivessem sempre juntos.



Os pais de Olívia haviam nascido no Sul do Brasil e, dessa forma, tinham costumes diferentes dos da família de Diogo, que era do Nordeste, do Ceará.

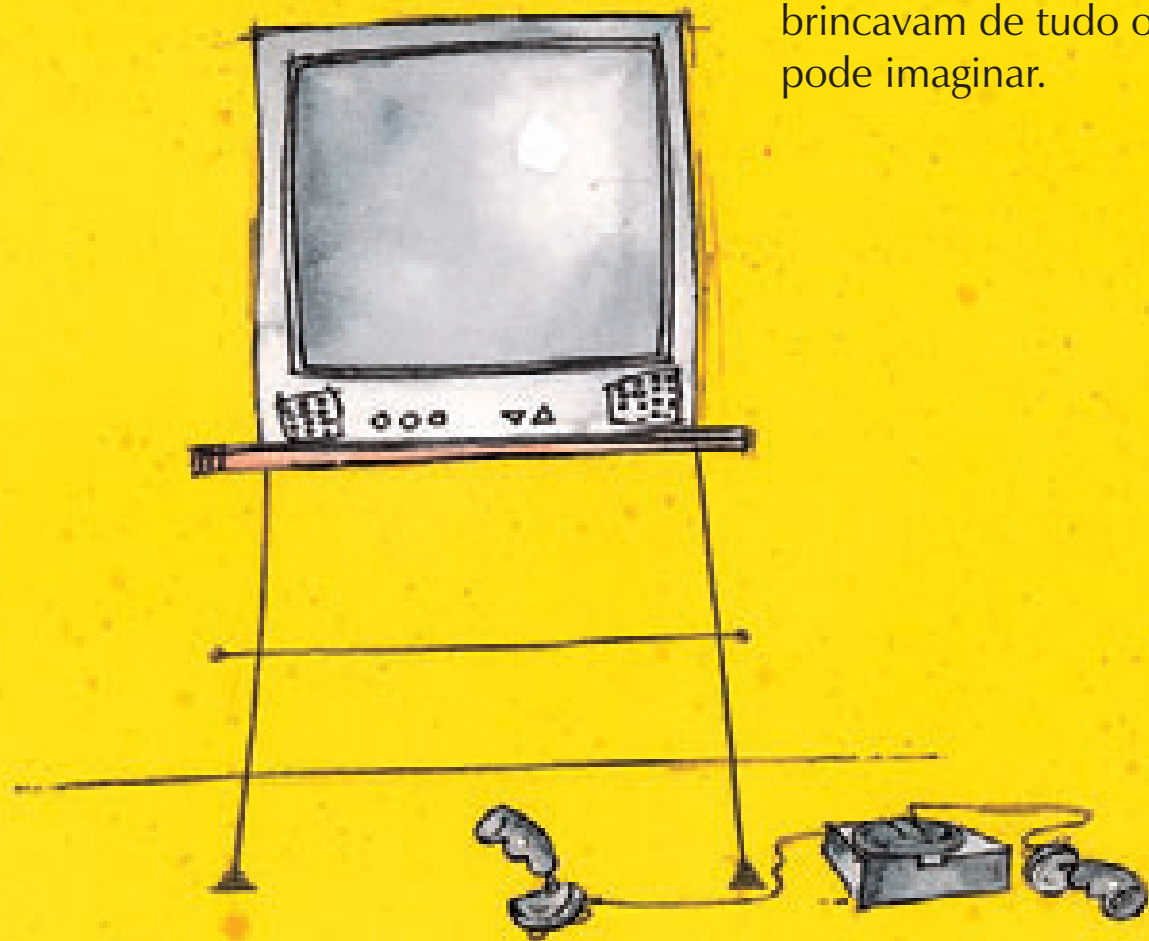
Isso era engraçado, pois agora todos moravam no interior do Estado de São Paulo, longe dos pampas do Sul e das praias do Nordeste.



A cidade em que eles moravam era muito bacana e tranqüila. Olívia andava de bicicleta para lá e para cá, e todas as tardes Diogo jogava futebol com os amigos no campinho, pois ambos sabiam como é importante a prática diária de exercícios.



As crianças passavam a manhã na escola, aprendendo coisas interessantes e, é lógico, muito importantes; e, à tarde, brincavam de tudo o que se pode imaginar.



Havia tanta coisa legal para fazer, que televisão e videogame só em dia de chuva, e, mesmo assim, depois que eles já estavam cansados de desenhar, de jogar mico-preto, ligue-4, resta-1 etc.





E todas as brincadeiras eram muito bacanas, no campinho ou em casa. O mais importante era que as crianças estavam em boa companhia e se divertindo muito.



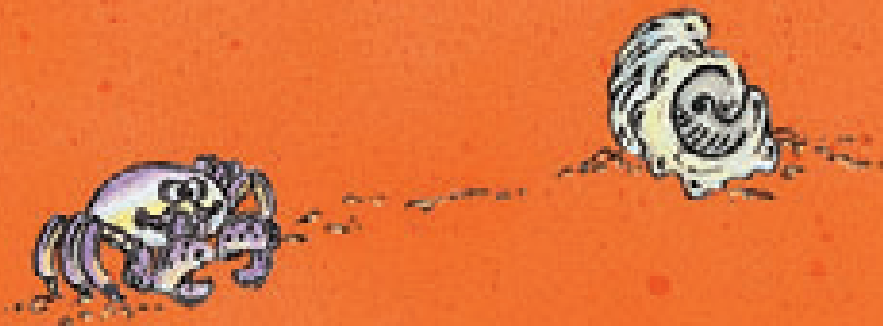
Afinal, o que pode ser mais gostoso do que aproveitar a infância entre amigos e brincadeiras saudáveis?



Diogo e Olívia eram tão amigos que uma vez foram passar as férias juntos, na praia...

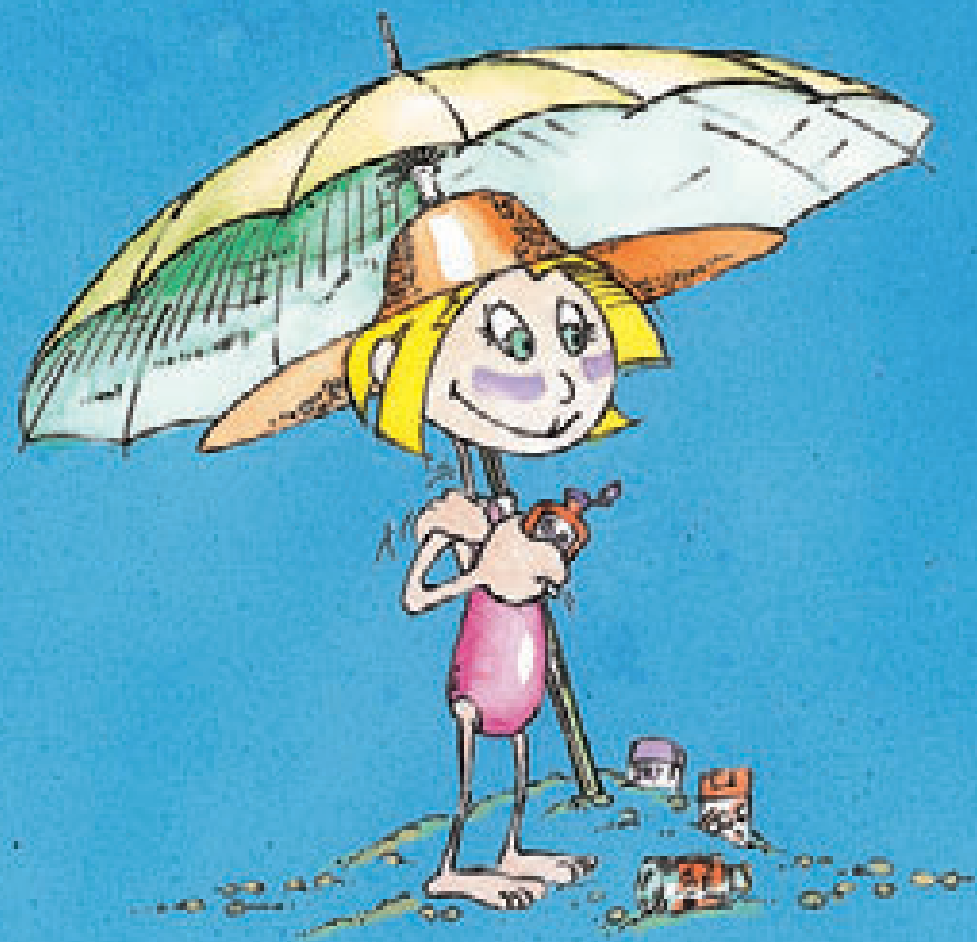


...e, como era de se esperar, as duas famílias ficaram na mesma casa, bem em frente ao mar.



Olívia e Diogo aproveitaram muito a temporada: nadaram, construíram castelos de areia, pescaram siris, marias-farinhas e peixes de todos os tamanhos durante aquelas férias, não foram as brincadeiras de areia a coisa mais importante que as crianças aprenderam.

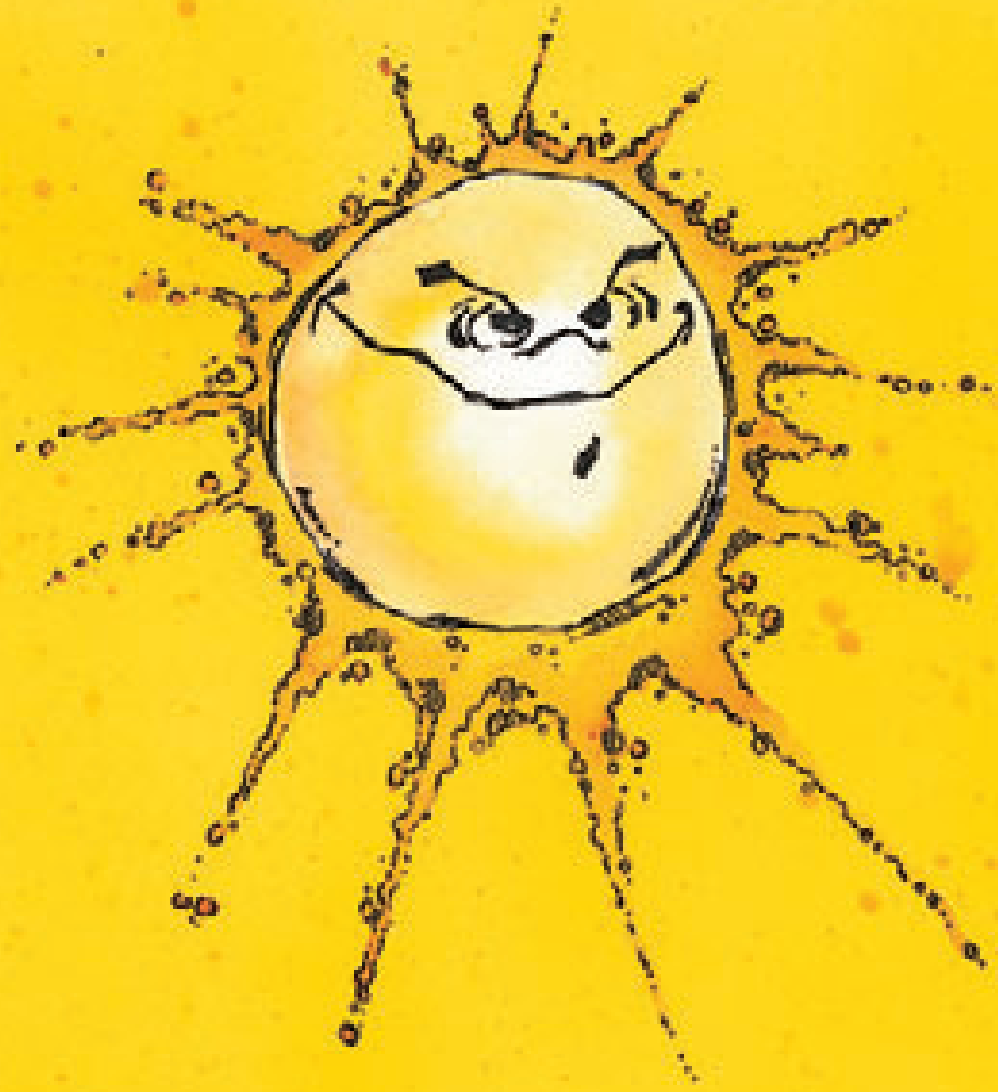




Como Olívia era muito branquinha, de pele bem clara mesmo, cabelos loiros e olhos claros, os cuidados que sua mãe tomava com o sol eram intensos...



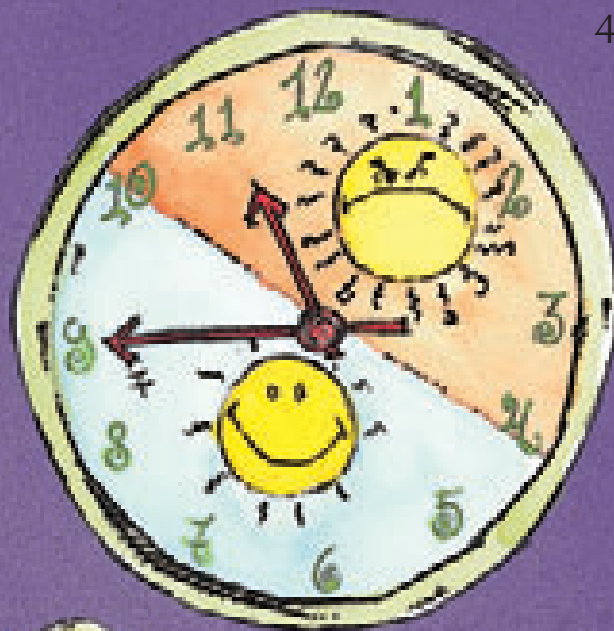
...o que chamou muito a atenção da mãe de Diogo, que, por ser morena de olhos escuros como ele, nunca havia se preocupado com isso.



Justamente naquelas férias na praia, tanto Diogo quanto sua mãe aprenderam que, apesar de maravilhoso e essencial para a saúde, sol em excesso ou em horas erradas do dia pode ser muito prejudicial à pele, podendo causar desde um simples aparecimento de sardas ou manchas até queimaduras e doenças realmente sérias.



A mãe de Olívia, muito consciente dos efeitos dos raios solares, explicou que mesmo as pessoas mais morenas devem ter cuidados especiais com a pele, como:



- evitar expor-se ao sol nos horários em que seus raios são mais intensos, ou seja, entre as 10 horas da manhã e as 4 da tarde;



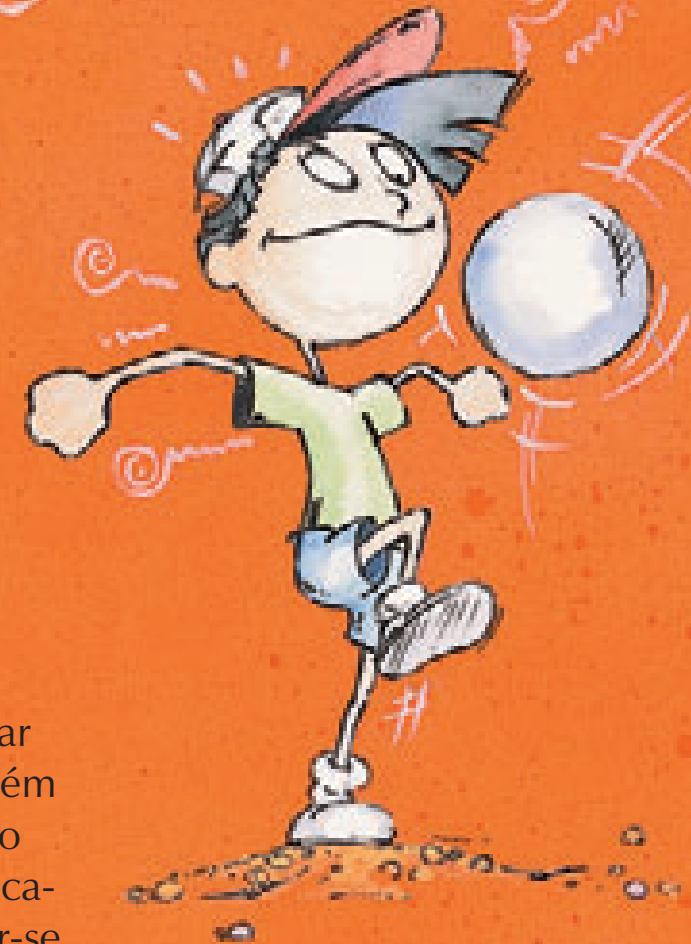
- utilizar sempre protetor solar, de acordo com seu tipo de pele;



- não abusar nunca, levando sempre para a praia ou para a piscina chapéu, camiseta e guarda-sol.



Foi então que Diogo lembrou que ele e seus amigos ficavam sempre no sol a essa hora, andando de bicicleta, jogando futebol, brincando de um monte de outras coisas...



...o que o fez pensar que as crianças também devem tomar cuidado (usar sempre boné e camiseta) e evitar expor-se ao sol.

Do mesmo modo, Olívia também aprendeu muito durante aquele verão.

Seguindo seus hábitos, a mãe de Diogo fez questão de que todas as refeições na praia fossem balanceadas, oferecendo todos os dias legumes, verduras, peixe ou carne magra, leite e frutas para as crianças, além de muita água e suco de frutas...



...o que foi uma novidade para Olívia; acostumada com lanches, muito refrigerante e *fast-food*.

A mãe dela, fã de frituras, de carne vermelha e de hambúrgueres de caixinha, ficou muito impressionada com o apetite da menina, que, é lógico, se transformou em apetite de leão (criança sabe o que é bom!).



Daí em diante, eles passaram muitas férias juntos...

Mas foi naquelas férias que Diogo e Olívia aprenderam muito sobre hábitos de vida saudável, como comer melhor, a que horas se exercitar e como cuidar da pele.

Entretanto, há outros hábitos com que devemos nos preocupar:

- fumar ou ficar em ambientes fechados com pessoas que fumam não faz bem a ninguém; pelo contrário, pode causar doenças muito, muito graves a quem fuma e a quem está por perto;

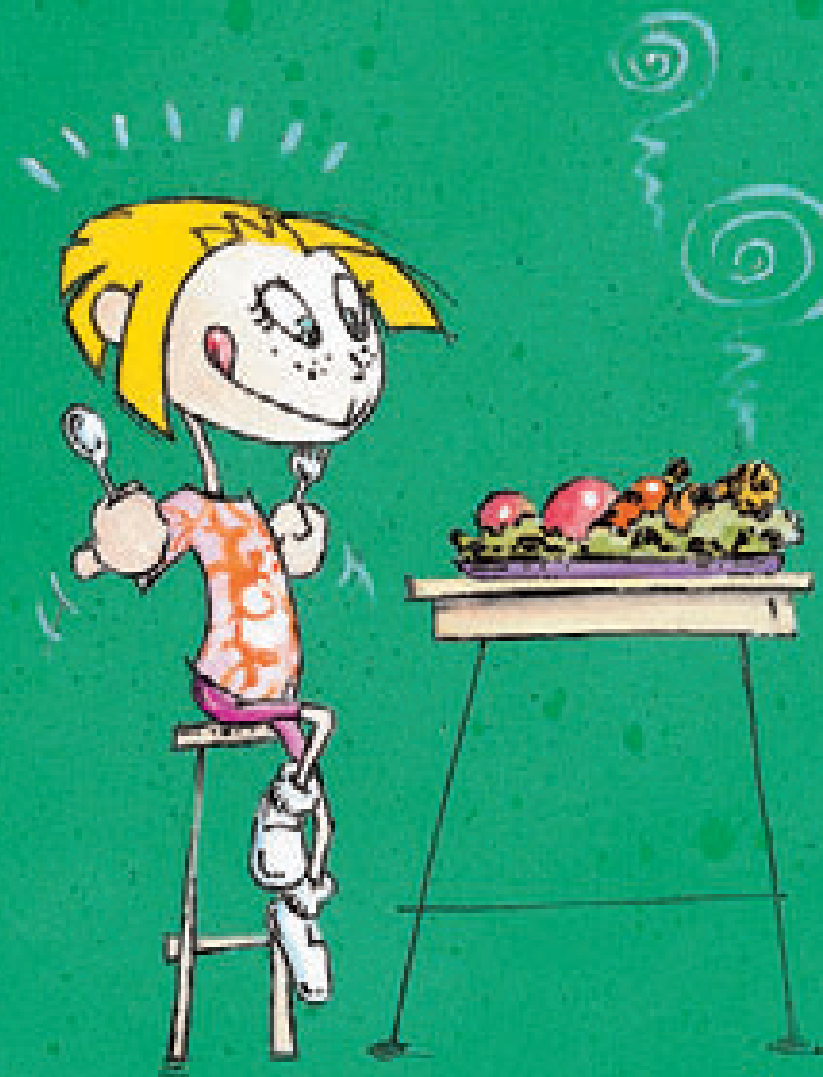
- consumir bebidas alcoólicas também prejudica bastante a saúde! Não é bom, não faz bem!



Agora, olha só o Diogão jogando futebol de camiseta e boné! E vocês viram que horas são? Cinco horas da tarde!



E o prato de comida da Olívia! Vejam só que colorido e gostoso!





E as outras crianças? Vocês viram como elas estão? Acho que Diogo e Olívia já conversaram com elas sobre o que aprenderam na praia...

