

# Sol forte traz perigos

Dermatologistas alertam para os perigos da exposição demasiada ao sol. A alta incidência de raios solares típica do verão, além de bronzejar, causa vários danos à saúde humana. Todo cuidado é pouco durante o horário crítico das 10h às 17h, pois as pessoas ficam mais expostas aos raios infravermelhos. Quem se arrisca corre o perigo de contrair câncer de pele ou queimaduras de terceiro grau, além de casos de insolações e desidratações.

O brasiliense não pode se esquecer que, mesmo morando a milhas do mar, precisa também de protetor solar, óculos escuros e roupas leves.

Pessoas com propensão a hipertensão e problemas cardíacos também devem tomar cuidados, evitando muito tempo debaixo do sol e o consumo de comidas gordurosas. A digestão de alimentos pesados, nesta época, é lenta e po-

de causar indisposição. As frutas são outra boa pedida para a época. Além de hidratantes, elas repõem as proteínas necessárias ao organismo.

A saúde das crianças também pode ser prejudicada com o intenso calor. Os médicos recomendam muita ingestão de líquidos, banhos não muito prolongados e em água morna para não ressecar a pele. Outra dica é a utilização de toalhas molhadas em ambientes fechados. Elas garantem o aumento da umidade relativa do ar, o que facilita a respiração dos pequenos e ajuda a evitar problemas no aparelho respiratório.

**EFEITO CONTRÁRIO** - Exercício físico e caminhada em excesso nos horários de calor intenso, em vez de contribuir para a saúde das pessoas, podem provocar sintomas de cansaço, aumento da pressão arterial e até desmaios.