

Mergulho na Prainha

20

Os brasileiros devem tomar cuidado com a exposição ao sol. De acordo com o professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB) e consultor na área de saúde do **Correio**, Carlos Gropen, as pessoas devem evitar passeios e caminhadas sob o sol no horário de pico, entre 10h e 16h. "É muito importante tomar sol para evitar a osteoporose e sintetizar vitamina B3, porém isso deve ser feito nos períodos adequados e sempre de protetor solar", destaca.

Ele lembra que a população deve beber muito líquido e se alimentar com comidas leves nos dias mais quentes e secos. "A exposição excessiva ao sol prejudica o sistema imunológico, especialmente quando aliada ao consumo de álcool", afirma o médico. Portanto, a dica é aproveitar os dias de sol com cautela, buscando ficar à sombra nos horários mais críticos. Gropen ressalta que os cuidados com as crianças e os

idosos devem ser ainda mais intensos, já que eles possuem a pele mais sensível.

O funcionário público Vladimir Gomes, 63, e o bombeiro Amarildo Silva Monteiro, 39, levaram os sobrinhos Israel, 13, Matheus, 10, e Ana Carolina, 5, para o Lago Paranoá logo cedo. Besuntaram as crianças com protetor solar antes de permitir que elas entrassem na água. "O dia está perfeito para mergulhos, mas tem que passar muito protetor e beber bastante água", comenta Amarildo. "Eu só quero ficar na água", exclamava Israel. Os cinco passaram de jet ski pelo lago e pretendiam estar longe do sol na hora do almoço.

Só eles brincavam na Prainha, ao lado do Pier 21, ontem de manhã. Mas os bombeiros que trabalham como salva-vidas no local esperavam grande movimento no local hoje. Segundo o sargento Aldeci Vieira, cerca de 400 pessoas passam por lá todos os domingos. (PB)



ISRAEL, MATHEUS E ANA CAROLINA: PROTETOR SOLAR E MUITA ALEGRIA