

# CUIDADOS NO VERÃO

**EM DIAS DE CALOR, COM TEMPERATURA ACIMA DOS 30 GRAUS E MUITO SOL, O CORPO APRESENTA UMA SÉRIE DE REAÇÕES ORGÂNICAS E PSÍQUICAS, EXIGINDO CUIDADOS REDOBRADOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

## AÇÃO DOS RAIOS SOLARES

### Ultravioleta A (UVA)

Vai até a segunda camada da pele, a derme, e estimula o bronzeado

### Ultravioleta B (UVB)

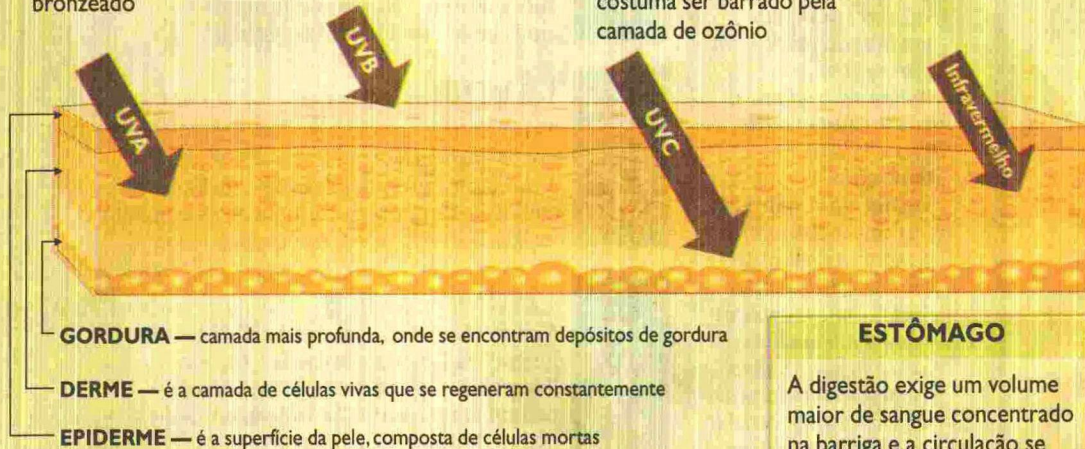
Para na superfície da pele e a deixa ressecada

### Ultravioleta C (UVC)

É o mais nocivo e causa tumor porque atinge a camada mais profunda da pele. Mas costuma ser barrado pela camada de ozônio

### Infravermelhos

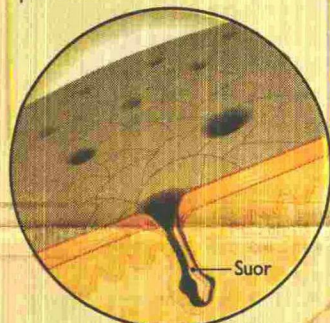
Aquecem o corpo e dilatam os vasos



## AS REAÇÕES

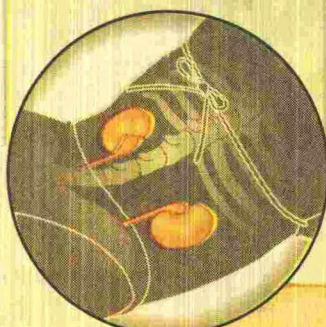
### PELE

Ela aciona seu sistema de refrigeração e fica molhada de suor. Também produz mais sebo, que funciona como um isolante protetor. A pessoa deve ter mais cuidados com a higiene pessoal por causa do suor



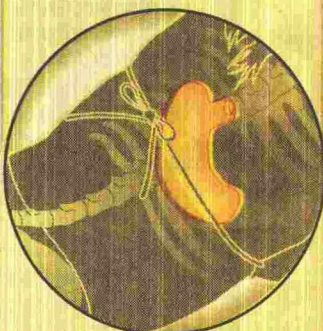
### RINS

Eles diminuem seu ritmo de trabalho e a pessoa urina menos. Isso evita a perda de mais água e mais sais minerais, que já estão indo embora pela transpiração



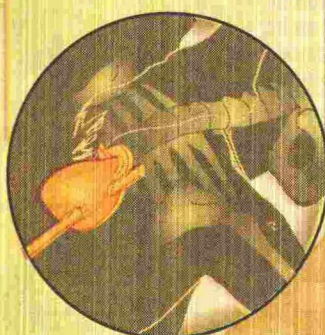
### ESTÔMAGO

A digestão exige um volume maior de sangue concentrado na barriga e a circulação se dirige para a superfície do corpo. Em consequência, o estômago trabalha mais devagar



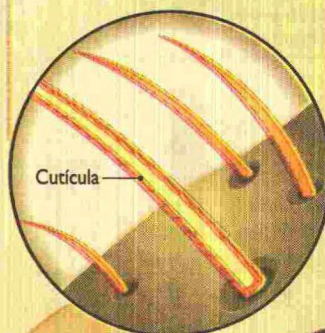
### CORAÇÃO

Ele manda mais sangue para a superfície do corpo, numa tentativa de liberar calor. A pele logo fica corada e a pressão cai



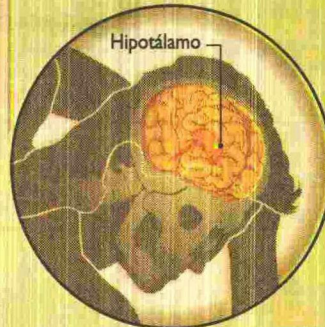
### CABELOS

As cutículas, responsáveis pelo aspecto brilhante dos fios, são maltratadas pelos raios solares. O efeito imediato é o ressecamento dos cabelos



### CÉREBRO

A região do hipotálamo ao perceber o aumento da temperatura dispara ordens para manter a temperatura do corpo humano em 36 graus Celsius



## CUIDADOS



Beba mais de dois litros de água para ficar hidratado. Elimine os refrigerantes e opte pelos sucos de frutas



Evite alimentos gordurosos. Prefira saladas de verduras e legumes e carnes magras. As frutas são ótima opção



Fuja dos raios de sol entre 11h e 16h no horário de verão. Use filtro solar, mesmo nos dias nublados.



Use óculos de sol. Eles protegem os olhos da claridade



Prefira os xampus e condicionadores com filtro solar. Use chapéu ou boné para proteger os cabelos. Pessoas calvas não podem ficar sem esse tipo de acessório

Maria Vitória (texto)  
Rubens Paiva (infografia)

O verão brasileiro, quando a chuva dá trégua, apresenta dias ensolarados e quentes, com os termômetros marcando temperaturas acima dos 30 graus. Durante esta época, quem não pode viajar para o litoral ou aproveitar a piscina, sente na própria pele os efeitos do calor e do sol.

É o caso da dona de casa Celeste Bandeira de Melo Rocha Souza, 52 anos, casada e mãe de dois filhos. Ela espirra sem parar, o nariz está constantemente congestionado. "Esse é um problema que só me afeta no verão. Já fiz inúmeros exames e não apresentei doenças de fundo alérgico. Atribuo tais espirros ao fato de enfrentar o calor e o sol da rua com o ar condicionado dos ambientes fechados", acredita Celeste. Mas ela possui outros contratempos com o verão. Por ter a pele muito clara, o filtro solar é um item essencial no dia-a-dia.

Quando precisa sair, usa blo-

queador solar em todo em corpo. "Por causa da claridade, uso filtro solar até em casa", diz Celeste. E para amenizar os efeitos do calor e do sol, evita sair de casa entre às 11 e 17h. "Quando preciso ir à rua, para fazer compras ou passear, saio bem de manhã ou à noite", conta ela.

O dermatologista Ricardo Fenelon elogia os cuidados de Celeste para se proteger do sol. "O filtro solar é fundamental nesta época do ano. Até as pessoas de pele negra devem usá-lo quando forem ao clube", explica o médico. Para aliviar o ressecamento da pele, provocado tanto pelo cloro das piscinas, sal do mar ou dos raios solares, ele aconselha o uso de hidratantes a base de aloe vera — esse produto, por ser antiinflamatório, também ajuda no combate de irritação da pele. Para o cabelo, indica o uso de xampus e condicionadores com filtro solar. "É importante também uma boa higiene pessoal. O tempo úmido contribui para a proliferação de bactérias e, conseqüentemente, surgem as micoses. E o suor produzido nos dias quentes pode provocar alergias, principal-

mente no pescoço", ensina o dermatologista.

Ronaldo Máfia Cuenca, cirurgião do Aparelho Digestivo, tem uma explicação simples para o mal-estar e o desânimo que o calor causa em algumas pessoas. As temperaturas acima de 30 graus alteram o metabolismo, comprometendo todo o equilíbrio do nosso organismo. As principais vítimas são as crianças e os idosos. Para evitar tais sintomas, ele aconselha o consumo de verduras, frutas e carnes magras. No vestuário, preferir roupas claras e leves. E beber muito líquido, principalmente água. "Além de aliviar o calor, ela repõe os sais minerais que perdemos durante a transpiração. Mas rejeite os refrigerantes. Substitua-o por sucos", ensina o médico.

## SERVIÇO

RICARDO FENELON  
Dermatologista — Tel: 326-2213  
E-mail: clinicafenelon@zaz.com.br

RONALDO MÁFIA CUENCA  
Cirurgião do Aparelho Digestivo  
Tel: 364-2646