

VILÕES DO VERÃO

PAIS E FILHOS

Enquanto se divertem sob o sol, as crianças estão sujeitas a problemas de saúde, como brotoejas, queimaduras e diarreia

Da ZH

Passar uma temporada no litoral está nos planos de grande parte dos brasileiros para o final de janeiro e fevereiro. Os que estão arumando as malas, empolgados, devem saber que a estação do calor traz alegria e probleminhas que atingem pessoas desprevenidas. O sol é apenas um dos vilões do verão e das férias em praias. O perigo pode estar na areia da

praia, nos "bichinhos" e parasitas das fezes de cachorros; na água do mar, com seus ouriços-do-mar, águas-vivas e vírus, que trazem risco de contaminação.

Lembre-se de que você estará passeando, mas não deve tirar férias dos seus filhos. Por isso, terá de cuidar de vários detalhes durante a viagem. Da alimentação ao lazer na praia. Para começar, observe o local de aquisição dos produtos alimentícios, bem como a data de vencimento e o acondicionamento do produto,

que deve ser conservado de acordo com a temperatura estabelecida na embalagem.

Não use maionese. Evite comprar alimentos de procedência desconhecida, de ambulantes e gelo comprado com refrigerante ou suco. Ele pode ter sido feito com água contaminada. Os alimentos mais indicados para essa época são as frutas bem lavadas e as verduras cozidas.

Se, mesmo com todas as precauções, a criança tiver diarreia, vômito e febre, dê água fervida a

ela e procure um médico.

As bactérias causadoras de problemas gastrointestinais também podem estar na água. Na hora em que a criança estiver na beira do mar, fique com ela e evite que ela beba água.

Essas dicas valem para a família toda, que não deve tomar banho em praias classificadas como impróprias (há risco de contrair doenças infecciosas, internas e da pele) nem nas praias que tenham mal cheiro. Isso é um indicio de que foi lançado esgoto no

local. Como você não tem a certeza de que a água foi tratada, ela pode estar contaminada — de bactérias e vírus da hepatite A e B, doença que ataca o fígado.

Observe os avisos na orla. Eles informam os níveis de poluição da praia. E, assim que decidir em que praia vai ficar, ponha em prática todas as precauções (*ver quadros*) ligadas à pele, sobretudo das crianças.

Como o efeito do sol é cumulativo, elas devem utilizar filtro solar com fator de proteção ade-

quado desde bebês. Quanto maior a duração da exposição e a intensidade solar, maior o dano. O prejuízo também será maior em pessoas mais claras e que se bronzeiam pouco.

A exposição excessiva e prolongada à radiação solar modifica a textura e a cor da pele, deixando-a áspera e amarelada. Pode provocar o surgimento de manchas, pequenas veias dilatadas, rugas, flacidez e ressecamento, além de colaborar para a formação do câncer da pele.

PRECAUÇÕES

AGUAS-VIVAS

Conhecidas como mãe d'água, têm minúsculos tentáculos com bolsas de veneno que liberam substâncias urticantes, causando a sensação de queimadura. A aplicação de vinagre alivia a dor. Se estiver zozinho, sofrer queda de pressão, respirar com dificuldade ou sentir o pulso bater mais forte, procure atendimento médico.

OURIÇO-DO-MAR

Os espinhos penetram na pele da sola do pé e se quebram, podendo provocar infecção grave. É necessário retirar imediatamente.

HEPATITE A

Em praias onde o esgoto é lançado sem tratamento no mar, a água contaminada pode conter o vírus da hepatite A. Ao mergulhar, tome cuidado para não engolir água.

AFASTE O RISCO DE CONTAMINAÇÃO

Não tome banho de mar em praias classificadas como impróprias. Há risco de contrair doenças infecciosas, sistêmicas (doenças internas) e da pele. Não entre no mar imediatamente após a chuva, pois a quantidade de esgoto na água fica maior.

SOL — PRINCIPAIS CUIDADOS

Horário

Evite exposição solar entre 10h e 16h (entre 11h e 17h, no horário de verão).

Roupas

A maioria absorve ou reflete os raios ultravioletas, mas roupas brancas em malha com tramas largas não protegem adequadamente.

Óculos de sol

A exposição solar pode causar catarata e outros danos oculares. Por isso, o uso de óculos com 99% ou 100% de proteção é necessário.

ALIMENTAÇÃO

Observe o local de aquisição dos alimentos, bem como a data de vencimento e o acondicionamento do produto. Na beira da praia consuma alimentos frescos. Preste atenção na higiene do local, dos utensílios e do próprio vendedor. Evite gorduras do tipo margarinas, que, por mau acondicionamento, podem estar rançosas, causando complicações intestinais. Picolés só de indústrias conhecidas. Utilize água mineral ou ferva a da torneira. As caixas d'água devem ser higienizadas regularmente.

Use chapéu de abas ou boné de palha ou algodão, para proteger áreas mais expostas ao sol.

OTITE

A umidade e as altas temperaturas podem causar a otite, inflamação que provoca dor e secreção. Não introduza objetos estranhos no ouvido e não mergulhe em águas impuras.

FILTRO SOLAR

Use protetor solar com fator de proteção mínimo de 15, aplicado meia hora antes da exposição ao sol e reaplicado a cada duas horas de exposição contínua, após o mergulho ou suor excessivo. Use também nos lábios. Como o efeito do sol é acumulativo, desde as primeiras exposições a criança deve utilizar filtro com FPS adequado.

PE-DE-ATLETA

Pode ocorrer em chuveiros públicos, piscinas, saunas ou locais onde vivem animais caseiros. Os sintomas são coceira e vermelhidão. A pele fica úmida, esbranquiçada e com fissuras entre os dedos. A situação pode evoluir para edemas e dificultar o andar. O tratamento deve ser imediato, depois da consulta com um médico. Use chinelos.

INFECÇÕES

Em clubes, é prudente verificar o cumprimento das normas da vigilância sanitária que regem o nível de pH da água, a frequência da troca, o índice de cloro e as condições de higiene. Infecções de pele por bactérias ou fungos podem ser transmitidas nas piscinas e, principalmente, em vestiários, que apresentam água parada e ambiente quente. É obrigatório tomar uma ducha antes de entrar na água. A piscina deve estar sem bordas sujas ou água gordurosa.

BACTÉRIAS

Nada de ficar horas com o maiô molhado, principalmente se você é vulnerável a infecções vaginais. As bactérias adoram se instalar na pele úmida e abafada.

CLORO

O cloro da água da piscina remove a umidade da pele, desidratando-a. Tome uma ducha ao sair da piscina e abuse dos cremes hidratantes. Os olhos podem ficar irritados, já que o cloro causa o ressecamento de seu revestimento. As pessoas mais sensíveis devem usar colírios lubrificantes antes e depois do banho. Quando for feito o tratamento de choque para limpeza da piscina, com cloro e outros produtos químicos, não use a piscina por pelo menos seis horas, para evitar envenenamento.

MANCHAS

Sob o sol, tome cuidado com o manuseio de frutas como limão, manga e figo. Além de causar manchas, elas podem provocar queimaduras. Mesmo lavando as mãos, a substância pode permanecer na pele por até quatro dias, mantendo o risco de manchas. Nunca aperte cravos e espinhas, nem clareie o buço, tampouco tire pelos com pinça ao sol: a pele fica sensível, e pode haver reação inflamatória e surgimento de manchas. A água oxigenada e outros produtos usados para o clareamento de pelos reagem quando utilizados sob o sol e podem provocar manchas. Não há alternativa: deixe os pelos clarearem naturalmente com a ação do sol.

CRIANÇAS

■ Não tire férias dos seus filhos
■ Frutas lavadas, verduras cozidas e alimentos industrializados são os mais indicados
■ Em caso de diarreia, vômito e febre (que levam a desidratação), dê água fervida e procure um médico. Descarte a automedicação.
■ Não use maionese e tome cuidado com enlatados. Não compre alimentos de ambulantes nem de procedência desconhecida.
■ Tome cuidado com o gelo comprado. Ele pode ter sido feito com água contaminada.
■ Leve pomada para assaduras. Vacine as crianças contra hepatite A. Em caso de brotoejas, causadas pelo excesso de suor, mantenha a criança em ambiente arejado e aplique compressas de chá de camomila.

ENVELHECIMENTO

A exposição excessiva e/ou prolongada da pele à radiação ultravioleta (UV) resulta em alterações cutâneas chamadas de fotoenvelhecimento. Quanto maior a intensidade e a duração da exposição solar e quanto mais clara e mais difícil de bronzear a pele, maior o dano que o sol pode causar. Clinicamente o fotoenvelhecimento pode provocar alterações na textura e na cor da pele, deixando-a áspera e amarelada. Também pode induzir ao surgimento de manchas, pequenas veias dilatadas, rugas, flacidez e ressecamento, além de colaborar para a formação do câncer da pele.