

NÃO ESTRAGUE SUAS FÉRIAS

A época mais quente do ano é a que exige maiores cuidados com a saúde. O calor proporciona condições ideais para a ocorrência de algumas doenças. As mais frequentes no verão são aquelas que levam a perda de líquidos e a desidratação. Veja abaixo as doenças mais comuns nesta época do ano



MICOSES

No verão, transpiramos mais do que o comum e temos mais contato com a água. Isso faz com que a nossa pele fique úmida por mais tempo. A umidade da pele favorece o aparecimento das micoses, que são doenças causadas por fungos que estão na areia da praia ou nas piscinas. Em contato com a pele úmida, os fungos se desenvolvem rapidamente

Todo o corpo pode ser afetado pelas micoses. No verão, é mais comum o acometimento das virilhas, pés e unhas. A doença inicia-se sempre por uma pequena lesão vermelha. Provoca escamação contínua da pele e coceira

No pé, a micose mais frequente é o pé-de-atleta ou frieira. Ela ocorre entre os dedos. Esse tipo de micose quando não tratada pode facilitar a entrada de germes na perna provocando ferimentos graves.

Nas unhas, a doença mais frequente é a onicomicose. É provocada por fungos e também por outro tipo de microrganismo comum na natureza: as leveduras.

Dica

Lave os pés assim que chegar da praia. Para evitar micoses comuns no verão, enxugue bem principalmente entre os dedos. Se preferir, use sandálias abertas quando estiver na areia

INSOLAÇÃO

É a doença mais comum no verão. Pode provocar intensa falta de ar, dor de cabeça, náuseas e tontura, febre, pele quente, avermelhada e seca, extremidades arroxeadas e até mesmo a inconsciência. Mesmo sem estar diretamente exposto ao sol, é possível ter insolação. Na insolação ocorre também desidratação e o indivíduo apresenta queimaduras que no início se manifestam por pele vermelha e ardida

Dica

Evite banho de sol entre 10h e 16h em lugares que não há horário de verão e entre 11h e 17h, onde os relógios estão adiantados. A insolação também é comum quando o veranista faz exercícios físicos sob o sol nesses horários. Para evitá-la, é aconselhado, também, tomar cerca de dois a três litros de água por dia e usar protetor solar pelo menos 15 minutos antes da exposição ao sol, repetindo a aplicação a cada duas horas

DESIDRATAÇÃO

A perda de líquidos e sais minerais do corpo é corriqueira no verão. Normalmente, perdemos em média 2,5 litros de água por dia, seja pela urina, fezes, suor ou até mesmo pela respiração. A perda pode ser aumentada por vários fatores no verão. O aumento da transpiração, ou ainda alterações provocadas pela ingestão de alimentos contaminados ou mal conservados

Dica

Beba bastante água durante o dia e evite alimentos gordurosos. O ideal é beber meio litro antes de dormir e um copo cheio logo pela manhã, ainda em jejum

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

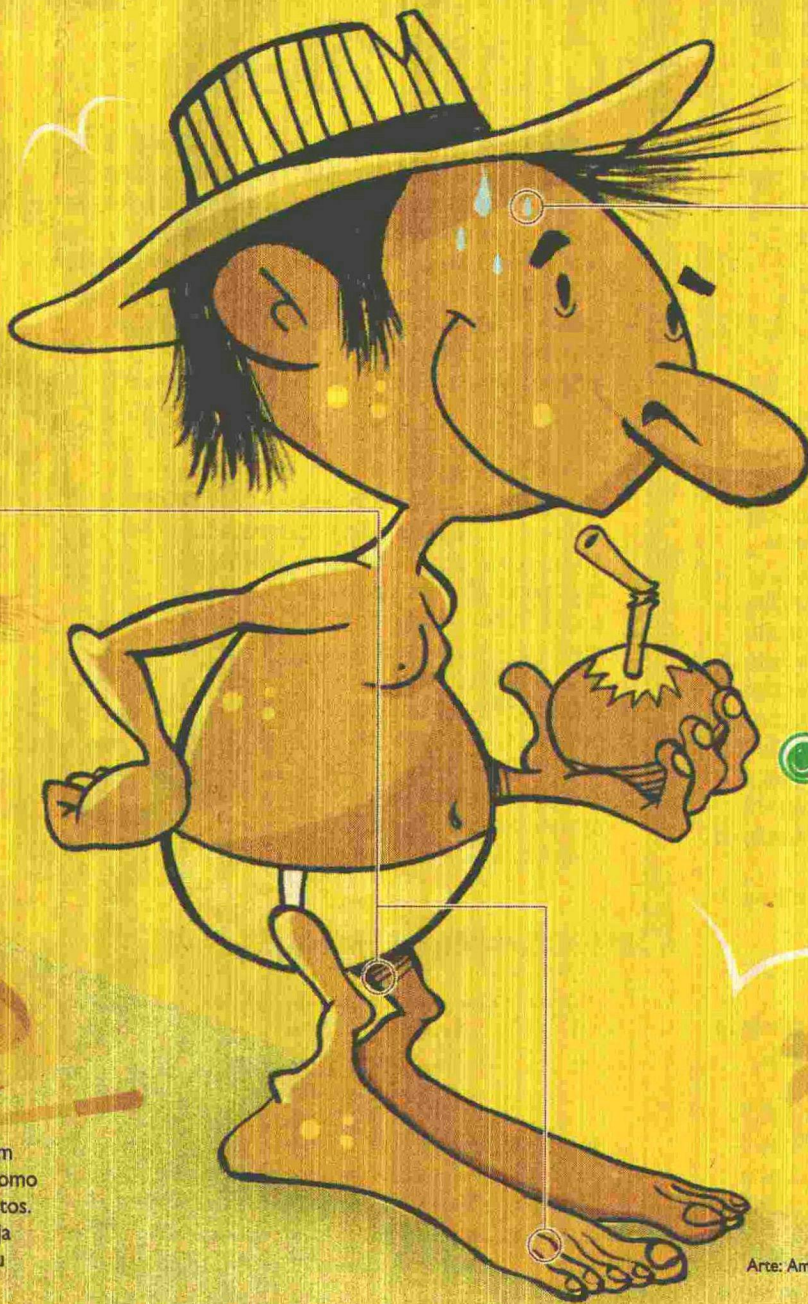
Nas férias, é comum as pessoas se alimentarem na praia, no clube ou em outros locais que muitas vezes não possuem higiene adequada no preparo e conservação dos alimentos. As refeições em self-service, que são comuns nestes períodos, os salgadinhos na praia, os peixes e outros petiscos que na maioria das vezes ficam expostos por longos períodos à temperatura ambiente são os principais causadores da intoxicação alimentar

Intoxicação alimentar é o nome que se dá aos sintomas desagradáveis que uma pessoa experimenta depois de ingerir alimentos contaminados por microorganismos nocivos. Os microorganismos afetam diversos tipos de alimentos

Quando se ingere alimento contaminado, pode-se desenvolver alguns sintomas que variam de acordo com o microorganismo causador do distúrbio. A salmonela, comum em carnes contaminadas, pode causar diarreia, desarranjo intestinal, náuseas, vômitos, febre, cefaléias e até desidratação grave

Dica

Procure conhecer a origem dos produtos e observe como estão armazenados os pratos. Evite comer maionese. Fuja dos restaurantes vazios ou muito cheios



Arte: Amaro Junior/CB

Os perigos

médicos alertam para o excesso na exposição da pele ao sol: Abuso provoca doenças como câncer de pele. especialistas recomendam protetor solar a cada duas horas

do verão

ULLISSES CAMPBELL
DA EQUIPE DO CORREIO

O calor forte deste verão está levando milhares de famílias brasileiras a buscar refúgio em praias e clubes em busca de sol e água fresca. Mas, para que a diversão não vire um problema, é bom tomar cuidado com doenças de pele comuns nesta época do ano. Quase todas estão relacionadas ao excesso de raios solares e ao comportamento. A Associação Médica Brasileira (AMB) tem uma lista com 32 doenças que são mais comuns no verão e que requerem maiores cuidados. "As pessoas abusam do sol forte, praia e piscina. Isso requer maiores cuidados com a saúde devido a doenças como micoses, queimaduras, desidratação e, principalmente, câncer de pele. A prevenção é o fator mais importante para evitar eventuais problemas", alerta o dermatologista Cândido Garcia Oliveira.

As doenças de pele são mais comuns no verão porque os raios ultravioleta chegam às camadas mais profundas da pele, causando envelhecimento precoce e manchas (sardas brancas). No entanto, quando se fala em raios solares, o maiores vilões são os raios UVB, que provocam o câncer de pele. Neste caso, recomenda-se o uso do filtro solar, com fator entre 15 e 30. "O ideal é reaplicar o protetor a cada duas horas ou após permanência na água", recomenda o dermatologista Gustavo Pinto Corrêa, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Só no ano passado, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, 34,3 mil pessoas em todo o país descobriram que tinham câncer de pele, sendo que 1.091 são brasileiros. A maioria

contraiu a doença por conta de exposição excessiva ao sol. "Assim como as doenças relacionadas ao tabaco, o câncer de pele pode e deve ser evitado", ressalta Corrêa. Ele avisa que as pessoas com pele muito branca devem ter cuidados redobrados na hora de se expor ao sol.

Visão protegida

Além dos problemas de pele, os raios solares causam doenças oculares. O oftalmologista Walner Daros dos Santos, da Escola Paulista de Medicina, ligada à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), recomenda ao veranista a ter cuidado com os olhos escuros. Segundo o médico, muita gente se preocupa apenas com o modelo para saber se a armação ficou bem no rosto. "Antes de mais nada, devemos observar se a lente do modelo escolhido possui filtros protetores. Eles fazem uma blindagem contra raios luminosos nocivos. Esses raios, da mesma forma que aumentaram o índice de doenças de pele, aumentaram a incidência de doenças oculares", avisa. Os raios ultravioletas nocivos podem trazer catarata e doenças degenerativas de retina.

Para quem passa a maior parte do verão na praia, médicos recomendam atenção redobrada com os pés. Na areia dos balneários há milhares de fungos e bactérias que trazem uma série de doenças que podem estragar as férias, como micoses, "frieiras" e bicho-do-pé. O dermatologista Cândido Garcia ressalta que essas doenças ficam mais próximas do homem quando há animais por perto. "Muita gente insiste em levar cães para a praia. O veranista que comete essa imprudência acaba levando para casa na pelo do animal uma

série de fungos que estão na areia", destaca.

Outro cuidado que se deve ter no verão é com a alimentação. Nos balneários, as pessoas costumam se alimentar fora de casa, principalmente nas barracas de comida que ficam espalhadas nas praias. Geralmente esses alimentos têm muito óleo, o que favorece a desidratação e o surgimento de doenças gastrointestinais. "O veranista deve evitar comer gordura e passar longe da maionese", sugere o médico Elias Soares Luz, do Hospital Regional da Asa Norte (Hran). Ele avisa ainda que quanto mais água for ingerida, mais distantes estarão as doenças comuns.

Ao contrário do que muita gente pensa, o verão também é uma estação propícia para doenças respiratórias. O entra-e-sai da água da praia ou da piscina, o abuso do sol e as mudanças de temperatura que ocorrem ao longo do dia favorecem infecções e viroses. Além disso, o fato de se transpirar muito no calor acarreta perda de vitaminas e minerais fundamentais para a manutenção da saúde. "Os vírus e as bactérias estão presentes durante o ano todo, mas atacam principalmente aqueles que têm uma alimentação desequilibrada", ressalta Lilianna Bricarello, nutricionista da Unifesp.

O consumo de vitamina C, muito popular no inverno, também deveria fazer parte dos cuidados durante o verão. "A ingestão de vitamina C ajuda a manter as defesas do indivíduo em plena atividade. Outro nutriente importante é o zinco, fundamental na formação de anticorpos. A combinação desses dois nutrientes ajuda a garantir o bom funcionamento do sistema imunológico", informa.