

Armadilhas de verão

Associada ao prazer, a estação esconde uma série de riscos à saúde que não podem ser ignorados, sob pena de que as férias virem um tormento

GLÁUCIA CHAVES

O verão é tempo de sol, calor, pouca roupa e muito suor. Mesmo com todas as promessas de prazer, é uma época também propícia a inconvenientes. No clima descontraído das férias, fica fácil esquecer pequenos cuidados de saúde. Além do repetidamente recomendado uso obrigatório do filtro solar, especialistas falam ao *Correio* sobre outras providências igualmente importantes para

garantir que a viagem não tenha turbulências. O culto à pele bronzeada, símbolo da estação mais quente do ano, por exemplo, é um convite ao exagero. "No verão, a pitíriase alba é muito comum, principalmente em crianças e adolescentes", comenta o dermatologista Erasmo Tokarski, referindo-se às manchas brancas que surgem no rosto por falta de filtro solar.

Além de manchas, micoses costumam atazanar banhistas distraídos. Tokarski explica que o uso prolongado de roupas de banho molhadas é o principal responsável pelo inconveniente. "O fungo gosta de locais úmidos e quentes, por isso, a micose costuma aparecer na virilha", completa o médico. Segundo ele, os homens são os que mais passam pelo problema. "Pode dar em todo mundo, mas acho que os homens são mais desleixados com isso", arrisca. Desfilar com chinelos molhados também não é uma boa ideia: frieiras, pano branco (manchas brancas no tronco) e bicho geográfico podem aparecer. Se não tratadas, as micoses aumentam, se espalham e podem até tornar-se contagiosas. "Se for entre

os dedos, pode evoluir para erisipela (infecção bacteriana que atinge a derme profunda e o tecido gorduroso), infecção na perna e fungos nas unhas."

A boa notícia é que tanto as frieiras quanto a micose têm fácil tratamento. Arriscar soluções caseiras para amenizar a coceira, contudo, não é indicado, uma vez que podem aumentar a proliferação dos fungos. "Se a pessoa estiver com o bicho geográfico, pode colocar gelo e esperar a área congelar por alguns minutos, para o micróbio morrer", ensina Tokarski. "Para todos os outros casos, é importante ir ao médico para que o profissional indique o melhor antifúngico." Bebidas com frutas cítricas, como a caipirinha ou o suco de

O fungo gosta de locais úmidos e quentes, por isso, a micose costuma aparecer na virilha"

Erasmo Tokarski, dermatologista

laranja, também podem ocasionar manchas na pele. Quando em contato com o sol, explica o médico, os resíduos que podem ter ficado na boca ou em algum outro local da pele após a ingestão desses ingredientes reagem com a luz solar — e resultam em manchas escuras, tratáveis com pomadas à base de hidrocortisona (anti-inflamatório derivado do hormônio cortisol, usado no tratamento de alergias).

"Atletas" de verão

Além do bronzeado, uma grande preocupação de quem vai para a praia ou piscina é poder passear sem se preocupar em esconder os quilos a mais. O problema é que muitos deixam

para se ocupar dos exercícios físicos somente no verão — e acabam trocando qualquer possibilidade de ter um corpo mais sarado por lesões e machucados. De acordo com uma compilação de 14 estudos publicados em agosto deste ano no *Journal of American Medical Association (Jama)*, quem pratica atividade física esporadicamente tem 2,7 vezes mais chances de ter problemas cardíacos. "Indivíduos com mais de 40 anos e com colesterol alto ou diabetes correm mais riscos", completa o educador físico Pedro Aguiar.

O afã de exibir um corpo em forma pode, também, ter consequências sérias. Pedro diz que o uso de esteroides e anabolizantes cresce bastante durante o fim de ano, uma vez que as substâncias permitem que os usuários tenham resultados muito mais rápidos do que se estivessem apenas treinando na academia. "A pessoa pode perder de dois a três quilos de massa magra em dois meses. Na academia, demoraria pelo menos um ano", compara. O educador físico explica que, como grande parte dos anabolizantes têm cafeína e outros elementos estimulantes na composição, as drogas agem

diretamente no sistema nervoso central — o que eleva a estimulação do sistema cardíaco e do metabolismo, aumenta o músculo cardíaco e pode levar ao infarto até mesmo o mais jovem dos "atletas".

Lesões e machucados também entram na lista de desvantagens dos atletas de fim de semana. "A falta de aquecimento pode fazer com que a pessoa torça ou rompa ligamentos", exemplifica Pedro. Foi o que aconteceu com Fábio Hissao Harala, 23 anos. Na agenda semanal do estudante, os sábados eram reservados para as partidas de futebol com os amigos, sem grandes preocupações. "Eu só ia, jogava e voltava para casa, nem me aquecia", conta. Um passe de bola mal calculado, contudo, rendeu a Fábio o rompimento dos ligamentos cruzados da parte posterior do joelho esquerdo. Algumas ressonâncias e exames de raios X depois, Fábio foi informado pelos médicos de que não pode mais jogar bola. "Precisarei fazer uma cirurgia e ficar de repouso seis meses", detalha. "Jogo bola de teimoso, mas pretendo entrar na academia ano que vem."

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 à perda de líquidos e à desidratação. Veja como aproveitar esta época do ano

EXERCÍCIOS SEM EXAGERO

No verão, as altas temperaturas são um convite aos esportes. Contudo, aquela inocente partida de futebol depois do churrasco ou o vôlei de praia podem ser suficientes para acabar de vez com as férias — e com a sua saúde. Especialistas alertam que a prática de atividades físicas exageradas, principalmente para quem passou o ano inteiro sedentário, pode resultar em lesões nos músculos, articulações e até mesmo aumentar os riscos de infarto agudo do miocárdio.

Dicas

Se os exercícios ficaram esquecidos durante as últimas três estações, o melhor é manejar no verão. Evite se exceder, especialmente ao ar livre. Antes de começar qualquer atividade física, é importante consultar um médico para ter certeza de que exames cardíacos e de pressão sanguínea, por exemplo, estão em ordem. Melhor preparar-se para o próximo verão: ao longo do ano, mantenha uma rotina que inclua, no mínimo, atividade física três vezes por semana.

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, dos pés e das unhas. A doença inicia-se sempre por uma pequena lesão vermelha e 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 tratado, 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 micro-organismo 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 tomar sol entre as 10h e as 16h em lugares em que não há horário de verão e entre as 11h e as 17h, onde os relógios estão adiantados. 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.

OLHOS PROTEGIDOS

Além da pele, é preciso proteger os olhos contra a incidência dos raios ultravioleta (UV). Óculos de sol, portanto, não são apenas um acessório. Eles protegem contra problemas como pterígio (membrana que cresce sobre a córnea e pode distorcer ou cobrir a visão), câncer nas pálpebras, degenerações de retina e catarata precoce. Piscinas sem tratamento, com excesso de cloro e lotadas também representam perigo de contaminação e podem resultar em casos de conjuntivite. Ao usá-las, evite abrir os olhos sob a água.

Dicas

Escolha sempre óculos de sol de boa procedência. Lentes de má qualidade, além de não proteger, podem causar desconforto, dor de cabeça e astigmatismo. Crianças também precisam de proteção. Para elas, o melhor é escolher armações presas à nuca, para que o objeto não atrapalhe as brincadeiras.

