

SOB O SOL

Blinde sua pele contra os raios nocivos

Para aproveitar o melhor do sol, todos os anos chegam ao mercado muitos reforços ao arsenal contra os raios UVA e UVB. Os mais recentes incluem desde maquiagem até roupas que impedem os efeitos nocivos.

Usar esses produtos regularmente protege de envelhecimento precoce,

queimaduras, manchas e, principalmente, câncer. A cada ano, 100 mil novos casos de câncer de pele surgem no Brasil, e 80% deles poderiam ser prevenidos com o uso regular de protetor solar.

É importante lembrar que, em certa dose, o sol faz bem. Expor-se de 10 a 15 minutos ao dia, com protetor, faz bem aos ossos e defende de

problemas do coração. O sol ainda estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.

A dermatologista Rafaela Bergman Correia, representante da Sociedade Brasileira de Dermatologia em Caxias do Sul, ajuda na melhor escolha do protetor solar e conta quais são as novidades do mercado. Confira:

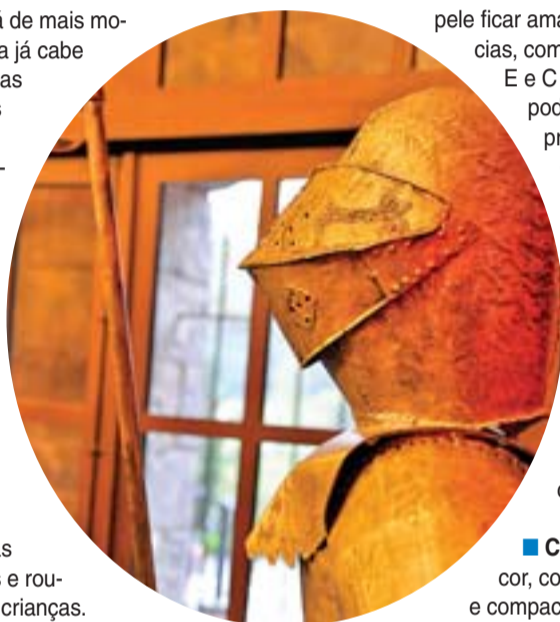
NOVIDADES

A cada ano, a indústria oferece mais produtos para aproveitar o sol sem colocar a saúde em risco. É possível se proteger com roupas, maquiagem e cápsulas:

■ **Nanotecnologia:** o que há de mais moderno em ciência e tecnologia já cabe em pequenos frascos. Algumas fórmulas contêm substâncias que protegem o núcleo da célula contra o câncer e o envelhecimento. Alguns filtros são ricos em substâncias antioxidantes que ajudam a reorganizar o colágeno, amenizando as linhas de expressão e a flacidez.

■ **Roupas com protetor solar:** substâncias químicas especiais no tecido impedem a ação do sol na pele coberta pela roupa. Há camisetas, chapéus com abas largas, saídas de praia, luvas e roupas de banho para adultos e crianças. A proteção não sai com as lavagens. A grande vantagem é que onde a roupa cobre não há necessidade de usar o protetor solar tóxico.

■ **Fotoprotetores orais:** fórmulas em cápsulas que protegem as células contra os raios nocivos e retardam o envelhecimento. As principais substâncias são licopeno, betacaroteno, vitamina E, luteína, pycnogenol e polypodium leucotomos. Os fotoprotetores orais não substituem o uso do protetor solar convencional. São produtos que, dependendo da prescrição, podem ser usados diariamente (em peles especiais, com tendência a envelhecimento precoce e câncer de pele) ou em períodos de maior exposição solar. Conforme a dose, há risco de a



JUAN BARBOSA

pele ficar amarelada. Há outras substâncias, como silício orgânico, vitaminas E e C e derivados de algas, que podem ser usadas de maneira prolongada. O ideal é buscar orientação médica.

■ **Sabonete com protetor:** indicado para pessoas que lavam muito as mãos ou dirigem muito. Porém, o fator de proteção solar é baixo. O ideal ainda é usar protetores convencionais ou luvas com protetores solares na composição do tecido.

■ **Cor:** linha de protetores com cor, com aspecto de base em pó e compacta, o que permite uma pele maquiada, protegida e natural.

■ **Hidratação:** filtros solares incorporados a hidratantes facilitam o dia a dia, deixando a pele macia e protegida ao mesmo tempo.

■ **Gel:** para pessoas de pele oleosa, as versões de protetores em gel são uma ótima alternativa.

■ **Só para homens:** protetores solares especiais para o sexo masculino contêm produtos em forma de espuma enriquecidos com vitamina C, que, ao mesmo tempo protegem, clareiam a pele e melhoram linhas de expressão.

ARME SUA DEFESA

■ Torne o uso diário de protetor solar um hábito. O produto deve ser passado 30 minutos antes da exposição.

■ Passe protetor nas partes expostas, use chapéu ou boné, óculos escuros de boa qualidade, camisa de manga longa de tecidos leves e calça.

■ Evite expor-se ao sol de 10h a 16h.

■ Em caso de suor excessivo ou exposição prolongada, reaplique o filtro a cada duas horas.

Corre mais riscos quem...

■ ...tem histórico familiar de câncer de pele.

■ ...tem pele e olhos claros e cabelos ruivos ou loiros.

■ ...trabalha frequentemente exposto ao sol sem proteção adequada.

Casos suspeitos

■ Manchas que coçam, ardem, escamam ou sangram.

■ Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor.

■ Feridas que não cicatrizam em quatro semanas.

■ Mudança na textura da pele ou dor.

Compre certo

■ Pessoas de pele clara ou ruivas devem usar filtro solar com fator de proteção no mínimo 30.

■ Pessoas de pele moreno-clara devem usar fatores entre 20 e 30.

■ Negros precisam escolher fator 15.

■ Crianças, independente do tom de pele, devem passar filtro 30.

■ Pessoas muito claras, com histórico de câncer de pele na família ou que se expõem muito ao sol devem ter cuidados especiais e, de preferência, acompanhamento médico.

Bronze seguro

■ Quem tem a pele branca, ruiva ou com muitas pintas está proibido de se bronzear. A exposição solar prou-

gada pode resultar em queimaduras, manchas, rugas e até câncer.

■ Autobronzeadores são a opção segura para pessoas de pele branca ou ruiva, que queimam, e não conseguem um bronze bonito no sol, porque têm pouca melanina, que é o que dá o tom do bronzeado. Ela é liberada pelo organismo como um mecanismo de defesa contra os raios.

■ Pessoas de pele moreno-clara, mulata ou negra, além de usar protetor, devem seguir algumas recomendações: não ficar horas torrando ao sol nem se expor entre 10h e 16h, começar com exposição lenta e gradual (15 minutos de frente e 15 minutos pelo dorso), consumir alimentos ricos em betacaroteno e licopeno (mamão, cenoura, bergamota, laranja, abóbora e tomate), caprichar nos cremes hidratantes e fazer esfoliação facial e corporal uma vez por semana.

Quanto protetor usar

Uma pessoa com 70 quilos e estatura mediana deve passar:

■ 1 colher (chá) para rosto e pescoço

■ 1 colher (sopa) para cada membro

■ 1 colher (sopa) para tronco (frente e costas)

■ 1 colher (sopa) para braços e pernas

■ Não esqueça de passar nas orelhas, em cima dos pés e atrás dos joelhos.

■ No total, uma pessoa deve usar 20ml de protetor solar por vez.

Dicas para esportistas

■ Use sempre protetor solar de fator alto, com resistência a água e suor e que não arda os olhos.

■ Reaplique o protetor após suar, se molhar ou a cada duas horas.

■ Use roupas especiais, com proteção solar, chapéus ou bonés com abas largas.

fontes: Sociedade Brasileira de Dermatologia, Instituto Nacional de Câncer e dermatologista Rafaela Bergmann Correia

FALANDO DE SAÚDE

A leitora Michele de Souza quer saber:

Como fazer ginástica de maneira adequada nos dias frios?

O reumatologista João José Nascimento Cavalheiro* explica:

Para se exercitar, não importa a época do ano – inverno ou verão – ou a idade da pessoa. O que temos que levar em consideração são alguns preceitos importantes:

- Antes de iniciar qualquer exercício ou a prática de esporte, consulte um médico cardiologista para verificar se não existe algum impedimento cardiovascular.
- Procure manter o peso corporal o mais dentro do normal possível para evitar a sobrecarga articular e as lesões decorrentes.
- Se estiver frio, procure fazer um bom aquecimento muscular antes de iniciar, assim evitará lesões do tipo estiramento muscular, distensão e rupturas.
- Em qualquer época do ano, principalmente no verão, beba líquidos para manter uma boa hidratação.
- Use agasalhos e tênis adequados ao esporte ou à atividade física que estiver fazendo. Excesso de roupas eleva a temperatura do corpo e o desgaste físico.
- Faça alongamentos após os exercícios. Eles ajudam a eliminar o ácido lático em excesso no músculo, evitando caibras e lesões posteriores.

*CRM 8.119. Cavalheiro é presidente da Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs).

INDICADOR DE SAÚDE

SURDEZ

- Assistência técnica local
- Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia
- Garantia de 2 anos

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

Rua Sinimbu, 2150 Caxias do Sul F: 3214.1421

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS

CRFa - RS 0778

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 1280 . LJ 01 (ao lado da Igreja Universal) Caxias do Sul . RS

micro som

Consulte seu otorrinolaringologista

PROMOÇÃO

Na compra de dois aparelhos auditivos, o segundo terá um desconto de 15% em qualquer forma de pagamento.

*Exclui-se a linha Libria de aparelhos auditivos.