

Admix

PROGRAMA  
**VOCE**  
Cada vez melhor.

O verão é a estação do ano em que devemos nos preocupar com o sol, pois os níveis de irradiação ultravioleta nos países tropicais como o Brasil são violentos e podem causar sérios danos.

## PELE

- Use protetor solar adequado para seu tipo de pele diariamente e inclusive em dias nublados porque 80% dos raios solares penetram nuvens leves e neblinas. A maior parte de exposição ao sol durante toda a vida acontece quando estamos realizando atividades rotineiras. Quando for tomar sol use chapéu para proteger o rosto, aplique o filtro solar 30 minutos antes da exposição e reaplique a cada 2 horas.
- Evite tomar sol entre 10 da manhã e 04 da tarde.
- Crianças até os 6 meses de idade não devem ser expostas à luz direta do sol nem em locais que refletem a luz como areia ou água. A foto proteção correta até os 20 anos de idade pode reduzir em até 85% o risco de câncer de pele na idade adulta.
- Usar óculos de sol com lentes que bloqueiem raios ultravioletas A e B, pois estes podem causar danos ao cristalino e à retina.
- Cuidado com os remédios que você usa principalmente creme e pomadas, pois alguns podem deixar sua pele mais sensível e provocar manchas na pele.
- O sol, calor, cloro da piscina, sal da água do mar são elementos



## Cuidados com o Verão

que ressecam a pele. Para isso:

- Hidrate a pele depois de se expor ao sol. Prefira os hidratantes que contêm vitamina E ou aloe, pois estes repõem a umidade perdida.

No verão são mais frequentes algumas doenças de pele, pois a exposição excessiva ao sol, o calor, a areia e o suor excessivo são alguns fatores que aumentam o risco de:

1. **Micoses** causadas por fungos aparecem como lesões avermelhadas e com descamação e causam coceira podendo aparecer em qualquer região do corpo: Na pele ocorre a proliferação de um fungo que já habita normalmente nossa pele e por causa da exposição excessiva ao sol forma manchas brancas ou avermelhadas. Nos pés podem ocorrer as frieiras. Nas mãos as palmas ficam grossas e com descamação. Nos cabelos podem ocorrer falhas que são chamadas alopecia e etc.

2. Muito comum também nos períodos que nos expomos ao sol é o **herpes simples**, principalmente o labial causado por vírus. Aparecem vesículas avermelhadas sobre a pele dos lábios e região peri oral, com leve dor e coceira.

3. O **bicho geográfico (larva migrans)** é transmitido em contato com areia e terra contaminados com fezes de cão ou gato. Aparecem lesões semelhantes a túneis sob a pele com muita coceira nos pés, mãos, nádegas e dorso.

4. A **candidíase** causada pelo fungo cândida já habita o organismo feminino, mas os excessos de umidade causados pelo uso de biquínis molhados fazem com que eles se proliferem e causem a doença. O mesmo ocorre em dobras e entre os dedos devido à umidade formando lesões vermelhas, eventualmente com crostas ou secreção esbranquiçada, e com muita coceira.



5. Estas doenças citadas possuem tratamento. Basta procurar o médico. Mas lembre-se de algumas medidas que previnem estas doenças: evite períodos prolongados com roupas úmidas, faça a higiene adequada e constante de dobras de pele, não compartilhe roupas e toalhas, cuide da saúde do seu animal de estimação e não o leve para a areia da praia.

6. Outras doenças veiculadas diretamente à exposição solar são aquelas causadas por substâncias fotossensíveis encontradas em algumas plantas, perfumes e frutas como, por exemplo, o limão. A pele fica avermelhada e com bolhas semelhantes a uma queimadura e tornam-se escuras posteriormente.

7. A própria queimadura solar é tratada como uma doença de pele, pois, desconforto, vermelhidão, bolhas, ardência e dor exigem tratamento adequado.

## ALIMENTAÇÃO

Prefira os alimentos mais leves como verduras, legumes e frutas que são ricos em vitaminas, minerais e fibras além de serem os menos calóricos. Mas não deixe de ingerir carboidratos (arroz, macarrão, batata, bolachas e pães) em quantidades pequenas e proteínas (carnes brancas e vermelhas, leite e derivados e ovos), para terem uma alimentação balanceada. Gorduras fornecem energia e também são importantes para algumas funções do organismo. Temperos, molhos e cremes possuem gordura na sua composição. Fique atento! Quando for se alimentar fora de casa observe a higiene do local, dos utensílios, do alimento e da conservação destes. Observe as características dos alimentos como: cor, odor, sabor, consistência, temperatura etc.

Na dúvida melhor não consumir e assim evitar uma intoxicação alimentar tão comum nesta época do ano, pois durante o verão aumenta a frequência de doenças relacionadas com a ingestão de alimentos conservados em temperaturas inadequadas, permitindo o crescimento de bactérias, que são meios de cultura e, podem causar diarreia, náuseas, vômitos, desidratação.

## ATIVIDADES FÍSICAS

Importante fazer uma dieta mais balanceada e combiná-la com atividades físicas para aumentar e motivar a auto-estima e melhorar a qualidade de vida,

mas lembre-se que não adianta aumentar a frequência das atividades e ficar com o corpo legal para o verão, pois os principais benefícios da atividade física para sua saúde estão aonde você não pode ver, seus sistemas cardiovasculares e cardiopulmonares ficam mais fortes, seu sistema imunológico mais resistente com menos propensão às doenças, seu metabolismo celular melhora e isso ajuda a emagrecer se o desejo for esse.

## HIDRATAÇÃO

Com o verão as temperaturas ambientais sobem e isso causa aumento da temperatura do organismo. Com isso o corpo precisa eliminar líquidos na tentativa de manter a temperatura adequada do corpo. Ocorre a transpiração. Perdemos água e sais minerais com o suor que é essencial para o funcionamento do organismo. Durante o dia eliminamos 2,5 litros de água através da respiração, transpiração, fezes e urina. Para repor essas perdas precisamos beber 8 copos de água por dia. Os refrigerantes, chás, sucos e isotônicos ajudam a repor essa perda, mas, precisam ser ingeridos com critério, pois os refrigerantes possuem produtos químicos, os chás têm o efeito das ervas, os sucos tem as calorias das frutas e os isotônicos são ricos em sais e minerais. A água de coco é um isotônico natural e deve ser ingerido com cautela pelas pessoas que devem restringir o sal. Não espere sentir sede para ingerir água que limpa nosso organismo e não possui calorias, pois quando sentimos sede o organismo já está em processo de desidratação e com menos água o organismo trabalha diminuindo seu metabolismo e isso dificulta o funcionamento do organismo e dificulta quem quer perder peso.

## SONO

Para os seres humanos o sono é uma atividade essencial à sobrevivência tal como a necessidade de beber água e comer e que, portanto precisa ser atendido regularmente, em períodos de tempo chamado ritmo cronobiológico. A boa higiene de sono recomenda que este ritmo seja em horários regulares e em ambiente tranquilo e acolhedor. No verão, é natural que as pessoas vivam mais intensamente e aproveitem as baladas, mas, é fundamental que os limites individuais sejam respeitados.