

PELE DE VERÃO

Dicas de como se proteger sem deixar de bronzear a pele

Como evitar queimaduras do sol e manter a cor do bronzeamento por mais tempo

O verão brasileiro tem um apelo diferente porque é a época em que as famílias aproveitam as férias para curtir praias e cachoeiras. Além disso, muitas pessoas aproveitam a oportunidade de renovar o bronzeamento da pele, mas é preciso cuidado com a exposição solar mesmo em dias nublados e chuvosos.

“O cuidado deve ser redobrado, independente do tempo nublado ou chuvoso, porque os raios solares vão chegar na superfície terrestre da mesma forma. Os raios UVA têm intensidade constante durante todo o ano e os raios UVB têm incidência aumentada no verão, então é importante manter os cuidados aplicando e reaplicando o protetor solar do mesmo jeito e escolhendo aqueles que são à prova de água, sempre com fator mínimo 30”, explica a dermatologista Julyanna do Valle.

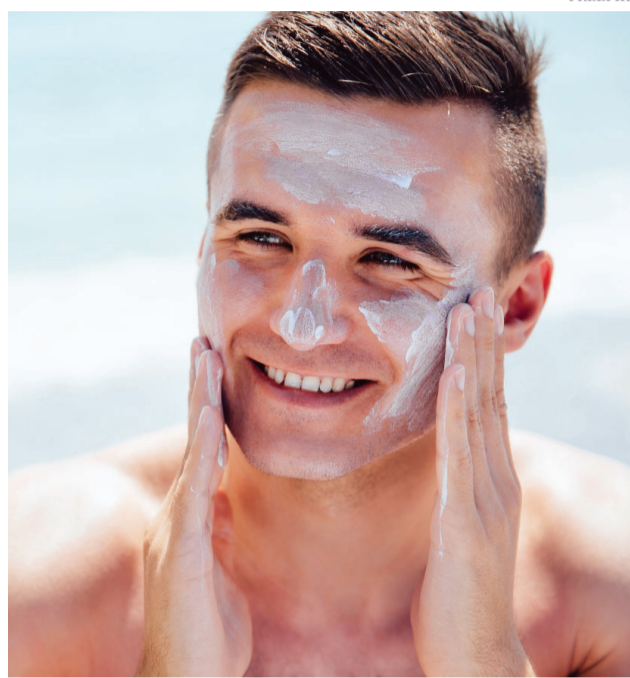
Segundo ela, a recomendação da Sociedade Brasileira de Dermatologia para a quantidade de protetor solar adequada é medida em colheres de chá. A divisão ficaria assim: uma colher de chá para o rosto, pescoço, cabeça se for careca, orelha e nuca; uma colher de chá para a parte da frente do tronco e uma para a parte de trás; uma colher de chá para cada braço; duas colheres de chá para cada perna, passando na frente e atrás. É importante também o uso de protetores físicos, como bonés, guarda-sol, óculos de sol e roupas com proteção solar.

Para proteger as crianças, é importante estar atento à categoria do protetor solar: para bebê dos seis meses até dois anos de idade e, a partir de dois anos de idade, deve ser usado o infantil. A camada deve ser generosa e nenhuma parte do corpo deve ser esquecida, aplicando de preferência pelo menos 30min. antes da exposição solar e reaplicando a cada duas horas, também optando por aqueles resistentes à água e com fator mínimo 30.

Bronze saudável

Engana-se quem pensa que o bronzeamento não conta com proteção solar. A orientação é a mesma: usar filtro solar com fator mínimo 30 antes da exposição, que deve ser pelo menor período possível. O ideal é de 15 a 20min. se for uma exposição direta e sempre nos horários adequados antes das 10h e após 16h.

“Importante lembrar de nunca se expor ao sol até



FREEPIK

‘pegar a cor desejada’. O ideal é fazer de forma fracionada, com pequenas exposições por períodos mais frequentes, de maneira segura e deixando a pele descansar. Depois que a pele é estimulada pelo sol ela vai produzir melanina ainda por um tempo, então essa coloração que a pessoa deseja às vezes veremos depois de algumas horas ou dias. Então, é importante deixar a pele descansar, hidratar bem e evitar vermelhidão ou queimaduras”, explica a especialista.

Segundo ela, uma opção à exposição solar é o uso de autobronzeadores, que proporcionam a pigmentação gradativa da pele sem riscos. Julyanna ressalta que para manter o bronzeamento por mais dias, as dicas são hidratar muito bem a pele e consumir alimentos que sejam ricos em betacaroteno porque eles ajudam a manter a coloração mais alaranjada ou avermelhada e possuem ação antioxidante, evitando radicais livres e o estresse oxidativo da pele causados pela luz ultravioleta.

“Cenoura, abóbora, beterraba, mamão, manga, batata doce e até folhas verdes, como couve e espinafre ajudam a manter a pele saudável e com a coloração por mais tempo. E claro, jamais esquecer da hidratação porque a exposição mínima que seja já aumenta o risco de desidratação ou até insolação, então é importante beber bastante líquido”, finaliza Julyanna do Valle.

Verão chega com risco para a saúde dos olhos

De acordo com o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, presidente do Instituto Penido Burnier, mesmo nos dias chuvosos ou nublados é importante proteger os olhos com óculos que filtrem 100% da radiação UV. Ele cita a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), de usar óculos com filtro UV sempre que a radiação atinge 6.

Uma pesquisa realizada com 620 pacientes do hospital mostra que mais da metade dos brasileiros ignora o risco de expor os olhos ao sol. Só 45% das pessoas usam óculos nas atividades externas durante o ano todo. O médico ressalta que a falta de proteção pode ser ainda maior. Isso porque, um estudo que acaba de ser publicado na BioMedical Engineering revela que o filtro UV tem, em média, validade de dois anos e nem todos trocam os óculos de sol periodicamente. A troca, explica, depende do tempo que uma pessoa passa exposta ao sol.

“A única forma de não expor a saúde dos olhos a riscos, nem jogar dinheiro fora é levar os óculos de sol a cada dois anos a uma ótica que tenha laboratório para analisar as lentes”, ensina.

ÓCULOS SEM PROTEÇÃO UV É PIOR PARA OS OLHOS

O oftalmologista afirma que usar óculos escuros de baixa qualidade é pior do que a falta deles. Isso porque as lentes escuras fazem com que a pupila dilate e permitem maior penetração de mais radiação no globo ocular. O resultado são doenças na córnea, cristalino e retina.

“Para quem usa óculos de grau, é possível aplicar nas lentes um filtro UV transparente que além de proteger os olhos do sol, evita danos causados pela luz azul emitida pelas telas do celular e computador”, salienta.

CATARATA PRECOCE

Queiroz Neto comenta que o efeito da radiação é cumulativo. Está entre os principais fatores que vêm contribuindo com o aparecimento precoce da catarata no Brasil. Isso porque usar óculos escuros sem proteção aumenta em 60% a chance de contrair catarata. A doença responde por 49% dos casos de cegueira entre brasileiros. A estimativa é de que cresce 20% ao ano no país, índice que está em ascensão devido ao rápido envelhecimento da população. O único tratamento é a cirurgia que substitui o cristalino opaco por uma lente intraocular.

COMO ESCOLHER A COR DALENTE

Para o dia a dia, Queiroz recomenda as cores âmbar, marrom e cinza, que permitem boa visão de contraste e profundidade, além de reduzirem reflexos. Já as lentes cinzas melhoram a visão de contraste e tornam mais segura a direção em dias nublados. Para surfistas e outros esportes aquáticos, observa, as lentes rosa e púrpura melhoram a visão de contraste em fundos verdes ou azuis. O oftalmologista finaliza recomendando aos motoristas o uso de lentes amarelas no entardecer para reduzir o ofuscamento de motoristas provocado pela luz dos faróis.

HANSENÍASE

Janeiro é o mês de conscientização da doença

O primeiro mês do ano aborda assuntos pertinentes em campanhas, e uma delas é a conscientização da hanseníase, uma doença crônica causada por uma bactéria e transmitida através do contato com pacientes. O “Janeiro Roxo” tem como objetivo ampliar a discussão sobre o

tema e levar a informação à população.

A manifestação ocorre na pele em forma de manchas, sejam esbranquiçadas, amarronzadas ou acastanhadas, gerando uma alteração na sensibilidade e ocasionando a fraqueza muscular. Acomete princi-

palmente as mãos, pernas, pés e braços. O diagnóstico precoce é fundamental para evitar a transmissão e, principalmente, as complicações.

O tratamento é outro mecanismo importante para evitar complicações. Em Nova Friburgo há um

Programa de Hanseníase no Sistema Único de Saúde (SUS), que acolhe, orienta, avalia e oferece os tratamentos mensais.

O paciente deve procurar o atendimento na Unidade Básica de Saúde do Suspiro, na sala 43, de segunda a sexta-feira, das 8h às 13h.



FREEPIK

Em Nova Friburgo há um Programa de Hanseníase no Sistema Único de Saúde (SUS)



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 2.784/2023

O Vereador Max Bill, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, de acordo com a Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993, com a Resolução Legislativa nº 983, de 10 de dezembro de 1993, e com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, ...

RESOLVE

Art. 1º - Constituir a COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES da Câmara Municipal de Nova Friburgo, para funcionar durante o exercício de 2023, que será formada pelos servidores Maisa Benvenuti, Ricardo da Gama Rosa Costa e Gislaine Maria da Silva como membros efetivos, e os servidores Gilberto Barreto Bou Nader e Robson Teixeira Ambrosio como membros suplentes, para sob a Presidência da primeira, julgar todos os atos licitatórios, encaminhando à Presidência da Câmara o seu parecer final.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a

partir de 1º de janeiro de 2023, revogadas as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 05 de janeiro de 2023.

Vereador Max Bill
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.785/2023

O VEREADOR MAX BILL, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, de acordo com a Lei Federal nº 10.520, de 17 de julho de 2002, com a Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993, e com a Resolução Legislativa nº 2.209, de 08 de julho de 2016, ...

Art. 1º - Constituir a COMISSÃO DE PREGÃO da Câmara Municipal de Nova Fri-

burgo, para funcionar durante o exercício de 2023, que será formada pelos servidores Maisa Benvenuti (PREGOEIRA), Ricardo da Gama Rosa Costa e Gislaine Maria da Silva, sendo os 2 (dois) últimos a equipe de apoio.

Art. 2º - Os servidores Gilberto Barreto Bou Nader e Robson Teixeira Ambrosio serão suplentes da equipe de apoio.

Art. 3º - Fica designado como pregoeiro substituto o servidor Ricardo da Gama Rosa Costa, para atuar na ausência da Pregoeira.

Art. 4º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 1º de janeiro de 2023, revogadas as disposições em contrário.
Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 05 de janeiro de 2023.

Vereador Max Bill
PRESIDENTE