

## 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 dobrado, 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