

BELEZA

Salve a sua pele

Não é novidade que os raios UVB são nocivos e que o uso contínuo de protetor solar pode prevenir até 80% dos casos de câncer de pele. Mas, como a cada ano 100 mil novos ca-

sos da doença surgem no Brasil, vale retomar algumas orientações para um verão seguro.

Aprenda a diferenciar o sol do bem e o sol do mal. Depois, siga as

dicas da dermatologista Rafaela Bergmann Correia, representante da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) em Caxias do Sul, para aproveitar o melhor do calor.

RAUL KREBS, DIVULGAÇÃO, BD



A porção total de protetor solar deve ser de 20ml do produto a cada exposição ao sol

PROTEJA-SE

Hábitos diários

- ▼ Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h (horário de verão).
- ▼ Seja na praia ou na cidade, torne o uso constante de protetor solar um hábito. O produto deve ser passado na pele 30 minutos antes da exposição.
- ▼ O filtro solar deve ser reaplicado a cada duas horas ou em caso de suor excessivo ou mergulho.
- ▼ Na praia, além do uso de protetor, aposte em chapéu, óculos escuros e barraca. O melhor é investir nas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon deixam passar 95% dos raios UV.
- ▼ No dia a dia, se a jornada demanda muita exposição ao sol, passe protetor nas partes expostas, use chapéu ou boné, óculos escuros, camisa de manga longa, de tecidos leves, e calça.

Escolha o protetor certo

- ▼ Pessoas de pele clara ou ruiva devem usar filtro solar com fator mínimo de proteção 30.
- ▼ Pessoas de pele moreno-clara ficam protegidas com fator entre 20 e 30.
- ▼ Pessoas de pele negra devem usar filtro com fator 15.
- ▼ Crianças, independente do tom de pele, devem passar filtro de fator mínimo 30.

Opções

- ▼ O mercado oferece uma grande variedade de protetores solares, para todas as necessidades e bolsos. Há desde os filtros convencionais até fórmulas que associam hidratantes, substâncias antirrugas e firmadores de pele.
- ▼ A apresentação varia bastante:
 - Para pele seca: loções emolientes
 - Para pele oleosa: loções fluidas sem gordura ou géis
 - Para áreas calvas e com pelos: sprays
 - Para o dia a dia: fórmulas leves, sem perfume. Mulheres podem investir em maquiagens com protetores solares em forma de base fluida ou compacta
 - Para praia, piscina ou prática de esportes: fórmulas espessas que proporcionam melhor fixação e durabilidade.
- ▼ Está chegando ao mercado brasileiro uma fórmula oral que prepara a pele para exposição ao sol, minimizando os danos provocados pelos raios UVB.

Quanto usar

- ▼ Não economize protetor solar. Uma pessoa com 70 quilos e estatura mediana deve passar:
 - 1 colher (chá) para rosto e pescoço
 - 1 colher (sopa) para o tronco (frente e costas)
 - 1 colher (sopa) para cada membro

- ▼ Não esqueça de passar nas orelhas, em cima dos pés e atrás dos joelhos.
- ▼ No total, para se expor ao sol em praia ou piscina, uma pessoa deve usar aproximadamente 20ml de protetor solar por vez.
- ▼ Se o frasco de filtro com 120ml está durando semanas é sinal de que o seu uso está inadequado.

Bronzeado seguro

- ▼ Não deixa a pele vermelha nem provoca bolhas ou descama.
- ▼ Para quem gosta da pele morena, os autobronzeadores são uma opção inteligente porque não agredem a pele e saem com o tempo.

Quem corre mais riscos de câncer

- ▼ Quem tem histórico familiar de câncer de pele
- ▼ Pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros
- ▼ Pessoas que trabalham frequentemente expostas 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

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

SOL DO BEM

- ▼ Tomar sol de 10 a 15 minutos ao dia, com protetor, faz bem aos ossos e protege contra problemas do coração, pressão alta e até tumores.
- ▼ O sol nutre o organismo com vitamina D e estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.
- ▼ Um pouco de sol já é capaz de melhorar a circulação sanguínea, além de ativar a produção das células

de defesa do organismo.

▼ Tanto a acne quanto a psoríase, dois dos piores problemas de pele, podem ser amenizados com os raios ultravioletas, principalmente os do tipo B, que têm poder cicatrizante e anti-inflamatório.

▼ Os raios UV ajudam a espantar a depressão. É por isso que países com pouca luz solar, como os escandinavos, têm alto índice de suicídio.

SOL DO MAL

- ▼ O excesso de exposição sem proteção acelera o envelhecimento e aumenta as chances de câncer.
- ▼ Passando da conta, os raios

tornam o organismo mais suscetível a doenças como herpes.

▼ Muito tempo ao sol provoca dor de cabeça, irritação e confusão mental.

INDICADOR DE SAÚDE

SURDEZ

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

Rua Sinimbu, 2150 ao lado do Mc Donald's
F: 3214.1421 - Caxias do Sul.

- Assistência técnica local
 - Garantia de 2 anos
 - Entregamos o Aparelho no mesmo dia
- Promoção de Natal
Pilhas R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO



Clínica de Coluna

Dr. Asdrubal Falavigna - Neurocirurgia - Cremers: 17.335
Dr. Orlando Righezzo Neto - Ortopedia - Cremers: 17.312

CIRURGIA DA COLUNA

• HÉRNIA DE DISCO POR VIDEO

Rua General Arcy da Rocha Nóbrega, 401 Sala 602
Fone: (54) 3222.0684 Caxias do Sul - RS

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
FONO AUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS
CFFa - RS 0778



Consulte seu otorrinolaringologista

T. 3028.4787

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

PROMOÇÃO*
Na compra de dois aparelhos auditivos, o segundo terá um desconto de 50% em qualquer forma de pagamento.

*Exclui-se a venda isolada de aparelhos auditivos.



Rosemari Johan

Terapeuta Holística - CEF 24884

Terapia Reiki, Florais Brasileiras, Bioenergetica e Oligoterapia, Reiki, Técnicas de Relaxamento, Visualização Criativa, Grupos Terapêuticos, Palestras e Atendimento às Empresas para obtenção de Qualidade de Vida e maior eficiência organizacional. Pilates, Pilates Corporal e Transpersonal, Ortopedias, Florais Brasileiras e Mestre Reiki.

Rua Dal Canalle, 2188 - Sala 8003 - Condomínio Alvorada - Caxias do Sul
Fones (54) 3028.4878 - 9983.3810 - www.rosemarijohan.com.br

APARELHOS PARA SURDEZ



- Aparelhos discretos
 - Garantia 2 anos
 - Tecnologia alemã
- APARELHOS A PARTIR DE
R\$ 1.000,00
EM ATÉ 10 VEZES.

3223.5652
DIGIAUDIO

Av. Júlio, 2101 - Sala 13 - Centro - Caxias do Sul