

STAND UP PADDLE: SUBA NA PRANCHA PARA FORTALECER E DEFINIR OS MÚSCULOS

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 25 | Nº 294 | JANEIRO 2017 | R\$ 13,90

www.revistapenseleve.com.br



SNACKS SAUDÁVEIS

Dez opções práticas e com poucas calorias para ter sempre na bolsa e comer entre as refeições

MAIS PEIXE NO PRATO!

Coração, cérebro, intestino e ossos saem ganhando. Conheça os sete tipos mais nutritivos

ARROZ E FEIJÃO

A dupla é uma fonte completa de proteínas e ainda ajuda na perda de peso



Aposte nos SUCOS

Misturas poderosas para acelerar o metabolismo, diminuir o inchaço, acabar com as toxinas, combater a TPM e muito mais!

Emoções na balança: vez ou outra é normal descontar os aborrecimentos da vida na comida. O problema é quando esse comportamento vira rotina. Aprenda a sair dessa situação

Pele em cheque

O verão tem tudo para ser a melhor estação do ano, mas, se você não tomar alguns cuidados, pode se deparar com problemas que tendem a acabar com a diversão. Então, saiba o que fazer para se prevenir e curtir tudo o que a praia, a piscina e o campo têm a oferecer nesta temporada

por | *Caroline Randmer*

O verão chegou e trouxe a vontade de aproveitar uns dias livres, sem preocupações na cabeça, certo? Acontece que essa época de férias é exatamente o período em que você deve estar mais atenta a alguns problemas que podem surgir, em especial os que dizem respeito à pele. “O aumento da temperatura, da umidade e da exposição aos raios solares, que caracteriza a estação, eleva a incidência de algumas doenças”, alerta Daniel da Costa, dermatologista do Hospital Adventista Silvestre, no Rio de Janeiro (RJ). Ou seja, não dá para descuidar da saúde nem nos dias de descanso. Mas não se preocupe, pois reunimos tudo o que você precisa saber sobre as doenças do verão para entrar na estação preparada para o que der e vier. Confira, a seguir, as principais complicações que podem dar as caras no mês de janeiro e aprenda não só a preveni-las como também a tratá-las.



A exposição solar em excesso não está diretamente ligada ao herpes, mas compromete o sistema imunológico, abrindo caminho para esse microrganismo, que fica dormente até ter a oportunidade de causar um estrago

Herpes

A doença não tem uma relação direta com o calor em si, pois é causada por um vírus e só pode ser transmitida por meio do contato com uma pessoa que apresente o problema ou com objetos que tenham sido expostos ao vírus. Apesar disso, a exposição solar em excesso compromete o sistema imunológico, abrindo caminho para esse microrganismo, que fica dormente até ter a oportunidade de causar um estrago. “É comum vermos o aparecimento de lesões — pequenas vesículas agrupadas — na região da boca e do nariz alguns dias após a ida à praia”, explica **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo (SP). Entre os principais sintomas, estão a ardência e a dor no local. Para passar longe dessa situação, procure repousar em lugares arejados e com sombra.

Bicho geográfico

Ele é causado por um parasita proveniente do intestino delgado de cães e gatos infectados — a contaminação acontece quando pisamos ou entramos em contato com as fezes desses animais na praia ou em qualquer outro lugar. “Como o verme não consegue atravessar a barreira cutânea do homem e entrar na corrente sanguínea, ele resolve ficar na epiderme”, revela **Wulkan**. É por isso que o malfeitor é conhecido pelo rastro que deixa na pele: ele fica caminhando incessantemente na tentativa de se aprofundar nos tecidos humanos. Aí, o resultado é um só: muita coceira até que ele seja exterminado. Para evitar passar por esse aperto, use chinelos quando estiver andando fora de casa e fique atenta à areia quando for se sentar na praia. Caso esse conselho tenha vindo tarde demais, saiba que o tratamento deve ser feito preferencialmente de forma oral, com um vermífugo (medicação antivermes) — para isso, é preciso consultar um dermatologista.

Insolação

Com as temperaturas mais altas, tendemos a andar menos cobertos, expondo mais a pele aos raios solares. Todos sabemos que tomar sol, além de gostoso, faz bem à saúde, mas, em excesso, pode causar um baita problema. “Mesmo com o uso do protetor solar, há pessoas que passam mal quando permanecem muito tempo sob o sol”, conta **Wulkan**. “Os sintomas variam, mas podem incluir temperatura do corpo elevada, pele seca e avermelhada, pulsação acelerada, dor de cabeça, náuseas, vômitos, confusão mental e até inconsciência”, complementa Costa. Mas saiba que a saída para prevenir a insolação é simples: evite longos períodos ao sol, opte por roupas leves, limite o consumo de álcool e beba bastante água. Mas se o que você precisa é de dicas de como sanar o problema, a sugestão dos especialistas é que você procure a emergência mais próxima.

Queimaduras

Elas são classificadas como leves, moderadas e intensas com base tanto na área acometida quanto na intensidade da queimadura causada pela carga de radiação solar. Se você queimou o peito do pé porque se esqueceu de passar protetor solar, apesar do incômodo, não é preciso se preocupar. “Mas se você chegar a queimar o corpo todo, a ponto de haver formação de bolhas, a vasodilatação pode ser tão grande que causará um mal-estar generalizado e, provavelmente, levará a uma internação”, alerta **Wulkan**. Aí não haverá creme capaz de aliviar a ardência. A solução para driblar o problema já é

conhecida e está ao alcance de todos: basta utilizar — e reaplicar — o protetor solar, principalmente nas regiões esquecidas, como orelhas, pescoço e nuca. “Vale também lançar mão de barreiras físicas, como bonés e barracas”, sugere Costa.

Micose

Os fungos causadores desse problema têm predileção por áreas quentes e úmidas. Ou seja, aquele dia na praia que foi planejado há meses, com direito a mergulho no mar e biquíni molhado em um dia quente por horas a fio, é a oportunidade perfeita para eles se proliferarem, já que adoram “montar acampamento” nos pés e na virilha. É preciso ficar de olho também na composição dos bronzeadores e protetores solares. “Muitos deles acabam servindo de alimento para esses microrganismos. Para quem já tem predisposição a apresentar o problema, o ideal é optar por produtos em gel. Só é preciso se lembrar de reaplicar com maior frequência, pois eles têm uma resistência menor, especialmente ao entrar em contato com a água”, lembra Costa. Para tratar, basta conversar com um dermatologista e comprar cremes ou sprays antifúngicos recomendados pelo especialista.

Melanose solar

Essas pequenas ilhas de pigmento — ou sardas acastanhadas — que aparecem nas áreas mais expostas da pele, como dorso das mãos e colo, são resultado do efeito crônico e cumulativo da exposição solar. O problema não apresenta sintomas, e para preveni-lo é preciso proteger-se do sol desde a infância.

Fitofotodermatose

É uma reação intensa que ocorre na pele quando alguma substância interage com os raios solares, a exemplo do limão. “A interação da radiação solar com agentes químicos, presentes em certos alimentos, acaba provocando um processo inflamatório que causa queimaduras intensas e manchas escuras na pele”, ensina **Wulkan**. A recomendação é que, quando estiver embaixo do sol, você passe longe de itens como tangerina, laranja, morango, figo, caju, cajá e umbu, além do limão, é claro. Caso isso não seja possível, lave bem a parte do corpo que entrou em contato com esses alimentos antes de se expor ao sol e aplique protetor solar em abundância na região.

Miliária

As brotoejas aparecem quando as glândulas sudoríparas ficam obstruídas, impedindo a saída do suor — o que geralmente acontece quando estamos em ambientes quentes e úmidos. Os principais sintomas são a coceira e a queimação. “Para aliviar o desconforto e sanar as lesões, tente refrescar a pele, a fim de evitar a transpiração excessiva. Para isso, mantenha o ambiente fresco e ventilado e aposte em roupas leves”, sugere Costa.

Tinea cruris

Esse é outro problema provocado por fungos, que adoram calor e umidade — daí a sua frequência no verão. O principal sintoma é o prurido, sensação de coceira na pele ou mucosa devido à liberação de substâncias químicas pelo organismo. “Para não sofrer com o incômodo, mantenha a pele sempre seca, principalmente nas áreas de dobras e genitais, para evitar a proliferação dos fungos”, recomenda Costa. 🍎

PROCURE UM ESPECIALISTA

Se você acha que pode ter uma das doenças de pele citadas, saiba que o ideal é procurar um dermatologista para que ele analise o problema e prescreva o melhor tratamento. Por se tratar de complicações bastante comuns e que costumam dar as caras em algum momento da vida, muitas vezes achamos que somos capazes de resolver o problema — seja usando uma pomada antiga que está em alguma gaveta da casa, seja comprando um medicamento novo. Depois de estar certa de ter feito um autodiagnóstico correto. Acontece que apenas um profissional está capacitado para diferenciar as complicações e recomendar a melhor estratégia para abordar o problema. Portanto, procure um médico para evitar transtornos ainda maiores.