

Revista **Domingo, 24 de setembro de 2017**

**Agora**

# da Hora

A professora de dança Ana Maria Canhisares (à esq.) com Maria Conceição Fiorentino, 72 anos, aluna que diz ter se animado em sua aula

Parte integrante do Jornal Agora São Paulo - Não pode ser vendida separadamente - Ano 19 - nº 964 - Rubens Cavallari/Folhapress

## **Xô, solidão!**

*Sentir-se sozinho é prejudicial à saúde e, na terceira idade, pode impactar o organismo tanto quanto a insuficiência de um órgão, dizem especialistas; veja dez dicas de como driblar esse mal e se distrair em novas companhias*

**E MAIS: Peças com transparência estão em alta na moda**



# Sol na medida

A primavera chegou acompanhada do calor, mas, como em qualquer estação, a exposição a raios solares pede cuidados extras com a pele

MARCO DE CASTRO

Influenciadora digital, Shantal Verdelho, 28 anos, encanta seus milhares de seguidores nas redes sociais quando publica fotos de biquíni, sob a luz solar.

"Se tivesse mais tempo, tomaria sol todo dia. É um ritual, um momento só meu", comenta ela, que para isso costuma recorrer à piscina do seu prédio, pelo menos duas vezes por semana, por 40 minutos e na faixa das 13h30 ou 14h.

Além do prazer de ficar ao sol, a influenciadora, que usa protetor solar fator 30 no inverno e 50 no verão, diz que também mantém o hábito por estética. "Sem sol, a minha pele fica amarelada."

Especialistas apontam, entretanto, alguns erros de Shantal. "A exposição ao sol melhora o humor e estimula a produção de vitamina D. Mas, de forma geral, faz mais mal do que bem. Ela é recomendada por dez a 15 minutos por dia", diz o dermatologista **Claudio Wulkan**, membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

Segundo ele, o horário ideal para banhos de sol é até as 10h ou após as 16h. No intervalo entre eles, os raios solares são do tipo ultravioleta B (UVB), que queimam mais e aumentam o risco de câncer de pele. Quanto à vitamina D,



A influenciadora digital Shantal Verdelho, 28 anos, toma sol por 40 minutos duas vezes por semana

Reprodução/Instagram

que facilita a absorção de cálcio pelo organismo —essencial à saúde dos ossos e dos dentes— e que previne obesidade, diabetes e tipos de câncer, **Wulkan** diz que, se a pessoa tomar sol por oito a dez minutos nos braços, antebraços e rosto, já a produz para o dia.

O dermatologista Caio Lamunier alerta que o risco é igual em qualquer estação do ano: "No verão, os dias são mais longos, e a gente acaba se expondo mais. Mas um dia ensolarado de inverno também causa queimaduras".

Apesar de não seguir essas orientações à risca, Shantal Verdelho diz que é orientada por uma dermatologista.



## Dicas

- O sol do inverno ou da primavera são **tão fortes** quanto o do verão
- Melhor tomar sol no **início da manhã**, até as 10h, ou à tarde, após as 16h
- O tempo máximo recomendado para o banho de sol é de **15 minutos**



- Use **protetor solar fator 30** (no mínimo), mesmo se tiver pele escura ou se estiver acostumado a tomar sol
- Peles negras e morenas são mais resistentes. As muito claras que ficam facilmente vermelhas exigem protetor solar acima do **fator 50**
- Se estiver **nadando**, reaplique o protetor solar sempre que sair da água

Fontes: Dermatologistas Caio Lamunier de Abreu Camargo e Claudio Wulkan

### INFORME PUBLICITÁRIO



## Produtos naturais Neiko fazem maravilhas à **saúde**

**CHÁ NEIKO** controla o excesso do colesterol, diabetes, triglicerídes, gastrites e seus males e emagrece naturalmente.

Outra excelente alternativa para a perda de peso é o **Composto Natural NEIKO (ex-FARMAGRI)**.

AKIRA ETIKI, 72 anos, convivia com problemas de saúde e excesso de peso e era obrigado a tomar vários tipos de medicamentos. Hoje, após 22 anos e 25 quilos a menos, está com muita saúde e disposição e é o seu maior divulgador.

O Chá Neiko e o Composto Natural Neiko são sem dúvida os aliados mais valiosos à sua saúde. Vida saudável com saúde é o melhor!!!

### Venda do Chá Neiko

- Sr Akira: Tels (Vivo) 11 97599-7495 (Claro) 11 99117-2344 / (Oi) 11 96239-6656
- Sr Pedro ou Edith: 5904-3505 e 5082-4178 📞 (11) 96574-1259
- Mercado Municipal da Penha - BOX 13 - Av. Gabriela Mistral, 160 - (11) 2641-1933
- Guarulhos - Fone (11) 2713-9054

Composto Natural NEIKO sob encomenda:  
akira.etiki@gmail.com

[www.chaneiko.com.br](http://www.chaneiko.com.br)