

**Atenção!**

# Maioria dos brasileiros usa o protetor solar de maneira errada

⊕ **Páginas 6 e 7**

**Quer um verão saudável?**

*Hidrate-se e redobre os cuidados com a alimentação*

⊕ **Páginas 2 e 3**

**Fique por dentro!**

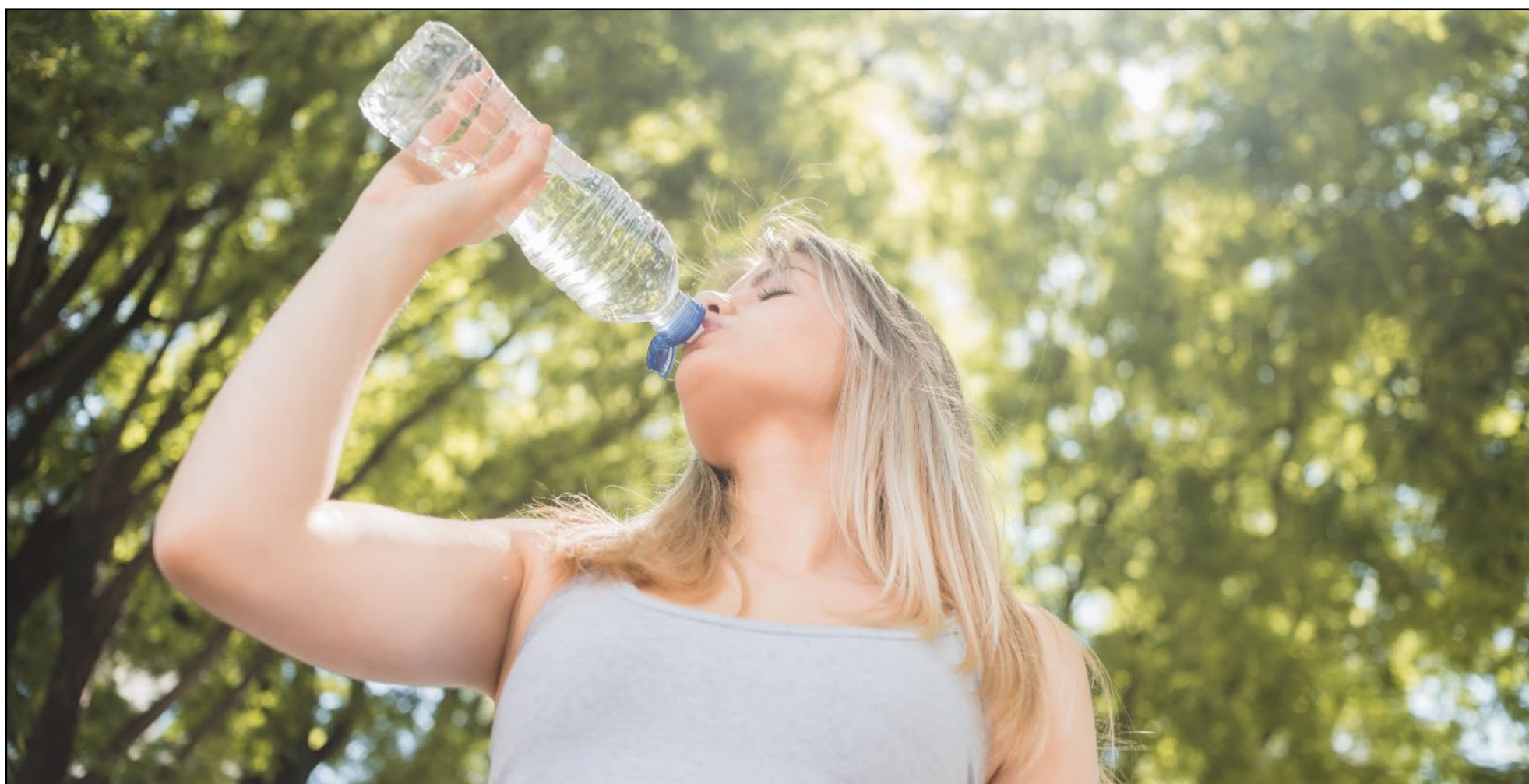
*Calor e umidade do verão exigem cuidados essenciais para a saúde sexual*

⊕ **Última Página**

**Quer um verão saudável?**

# Hidrate-se e redobre os cuidados com a alimentação

*Nutricionista explica como evitar a desidratação, a intoxicação alimentar e a insolação durante a estação mais quente do ano*



## O DEFENSOR

**Viva Você**

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

**Gabriel Silvestre Bagliotti**

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

**Nova Dimensão Editora Ltda.**[www.odefensor.com.br](http://www.odefensor.com.br)[jornalodefensor@gmail.com](mailto:jornalodefensor@gmail.com)**"Artigos assinados não representam necessa-****riamente a opinião do jornal."**

Colaboraram nesta edição:

**Nathalia Davoglio****Sabbatini e Gabriel****Bagliotti**

O verão começou e sob a influência do fenômeno El Niño a expectativa é de que as temperaturas no Brasil se mantenham acima da média até abril de 2024.

Segundo a MetSul Meteorologia, a região Sul terá novos recordes, com dias e noites de muito calor no início do ano. A previsão reforça

a necessidade de redobrar os cuidados com a saúde no verão.

A nutricionista Natália Ferreira de Paula, professora do curso de Nutrição do UniCuritiba – instituição que integra a Ânima Educação – alerta sobre os riscos da desidratação. A superexposição ao sol e a prática de exercícios físicos nos horários

mais quentes do dia podem agravar a situação.

“No verão as pessoas devem priorizar alimentos leves e frescos, sucos naturais e muita água. A hidratação é fundamental e a alimentação deve ser equilibrada e rica em nutrientes. A melhor escolha são as verduras cruas e frutas in natura, de preferência orgâni-

cas e agroecológicas, sempre bem higienizadas”, ensina a mestre em Alimentação e Nutrição.

Para funcionar bem, o organismo precisa estar hidratado e a dica é ter sempre à mão uma garrafa de água. Refrigerantes, bebidas industrializadas, refrescos em pó ou néctar de caixinha devem ser evitados. Quem quiser variar sem abrir mão de opções saudáveis deve recorrer à água aromatizada com frutas, ervas e especiarias ou água de coco.

Crianças e idosos

são mais suscetíveis à desidratação e insolação, por isso, o cuidado é redobrado. Já os adeptos de atividade física precisam escolher horários com temperatura mais amena para os exercícios, como o início da manhã, fim de tarde ou noite.

#### **Intoxicação alimentar**

O calor excessivo é um dos responsáveis pelo aumento dos casos de intoxicação alimentar. Especialista em Gestão da Segurança de Alimentos, a professora Natália orienta: é aconselhável evitar o

consumo de alimentos gordurosos e perecíveis em quiosques à beira-mar ou oferecidos por vendedores ambulantes na areia.

“Alguns alimentos estragam com facilidade quando são expostos ao calor. A alta temperatura facilita a multiplicação das bactérias e fungos. Quando estiver na praia, prefira água, picolé e água de coco. Procure levar, de casa, frutas e sanduíche natural em bolsas térmicas ou caixas de isopor com gelo. No verão, alimentos frescos e naturais são sempre os mais in-

dicados, entretanto, é preciso cuidado para que não fiquem por muito tempo expostos à temperatura ambiente em dias quentes, pois podem se deteriorar e causar doenças”, recomenda a nutricionista.

Nos restaurantes, continua Natália, a dica é evitar alimentos mal cozidos ou que estejam expostos durante muito tempo nos buffets. Já os supermercados devem guardar os produtos perecíveis em refrigeradores e geladeiras.

Atenção deve ser dada para o consumo de peixe ou carne crua,

como sushi, sashimi, ceviche, tartar e carne de onça. São preparações que precisam estar conservadas em buffets refrigerados para conservar a temperatura fria e, assim, possibilitar um consumo seguro.

#### **Câncer de pele**

O Paraná é o segundo estado com a maior incidência de câncer de pele, segundo dados do Ministério da Saúde. A previsão do Instituto Nacional do Câncer (INCA) é de que 704 mil novos casos da doença sejam registrados no triênio 2023-2025. A incidência é

maior nas regiões Sul e Sudeste, que concentram 70% das notificações.

Por isso, além da hidratação, as pessoas devem utilizar protetor solar e itens como boné, chapéu, óculos de sol e guarda-sol. “Tão importante quanto se manter hidratado é evitar as queimaduras solares e a desidratação. O sol em excesso nos horários de pico envelhece as células e aumenta o risco de câncer de pele”, adverte a professora do UniCuritiba, doutora em Políticas Públicas.



## Crianças

# Curiosidade coloca mãozinhas em risco

*As mãos da criançada, que tudo querem tocar, estão expostas a sérios acidentes; SBCM ressalta cuidado redobrado no período de férias escolares*

Foto: Divulgação/ Free 'pik



*As tomadas, muito procuradas, principalmente por crianças que ainda engatinham, devem ser protegidas com tampas, fita isolante ou mesmo móveis*

As mãozinhas curiosas das crianças tudo querem tocar e, no menor descuido dos adultos, graves acidentes podem acontecer. No último dia 4, por exemplo, um menino de 2 anos sofreu esmagamento de dedos após ficar com a mão presa em uma máquina elétri-

ca de cilindrar pães, em Umuarama, no Paraná. De acordo com as informações, ele colocou os dedos no cilindro do equipamento enquanto a avó limpava o aparelho.

Em julho do ano passado, a imprensa noticiou o caso de um garoto, também de 2

anos e morador de Luziânia, em Goiás, que ficou com o dedo preso no buraco de um ralo de aço do banheiro. O Corpo de Bombeiros foi acionado para auxiliar e, apesar do susto, a criança ficou bem após o episódio.

Estima-se que os acidentes domésticos

com crianças aumentem em até 25% no período de férias escolares e, portanto, a atenção dos pais deve ser redobrada para evitar acidentes, alerta a Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão (SBCM).

Para ajudar na prevenção de acidentes, o presidente da SBCM,

Antônio Carlos Costa, afirma que algumas dicas simples podem ser adotadas para minimizar os riscos em casa. “Supervisionar as brincadeiras, proporcionar um ambiente doméstico seguro, utilizar equipamentos de proteção adequados durante a prática de esportes e ensinar as

crianças sobre os cuidados básicos de segurança são de extrema importância para evitar que a diversão não acabe em transtorno”, fala.

As tomadas, muito procuradas, principalmente por crianças que ainda engatinham, devem ser protegidas com tampas, fita isolante ou



Foto: Camu

mesmo móveis. Na cozinha, cabos de panela jamais devem estar virados para fora do fogão.

#### Quedas

As mãozinhas também correm risco de fraturas após uma queda, já que, ao cair, apoia-se a mão e o punho no solo, como uma forma de defesa. “Vários ossos podem ser quebrados nesta região, devido ao impacto”, diz. “As crianças estão em constante crescimento e desenvolvimento, e seus

ossos são mais flexíveis e menos densos do que os dos adultos. Isso torna os pequenos mais suscetíveis a lesões ósseas, incluindo fraturas”, completa.

Quando uma fratura na mão de uma criança ocorre, o médico ressalta que é fundamental buscar atendimento médico imediato. “Em fraturas mais complexas ou deslocadas, pode ser necessário realizar uma redução fechada, onde os ossos são realinhados

manualmente, ou até mesmo uma intervenção cirúrgica”, pontua. “O diagnóstico adequado e o tratamento precoce são essenciais para garantir uma recuperação sem complicações”, conclui o especialista.

Sobre a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Mão - A SBCM (Sociedade Brasileira de Cirurgia de Mão), fundada em 1959, congrega médicos especialistas em Cirurgia da Mão e Reconstructiva do Membro

Superior. A instituição promove a formação de profissionais, além de fornecer condições para

atualização permanente, sob a forma de ensino, pesquisa, educação continuada, desenvolvi-

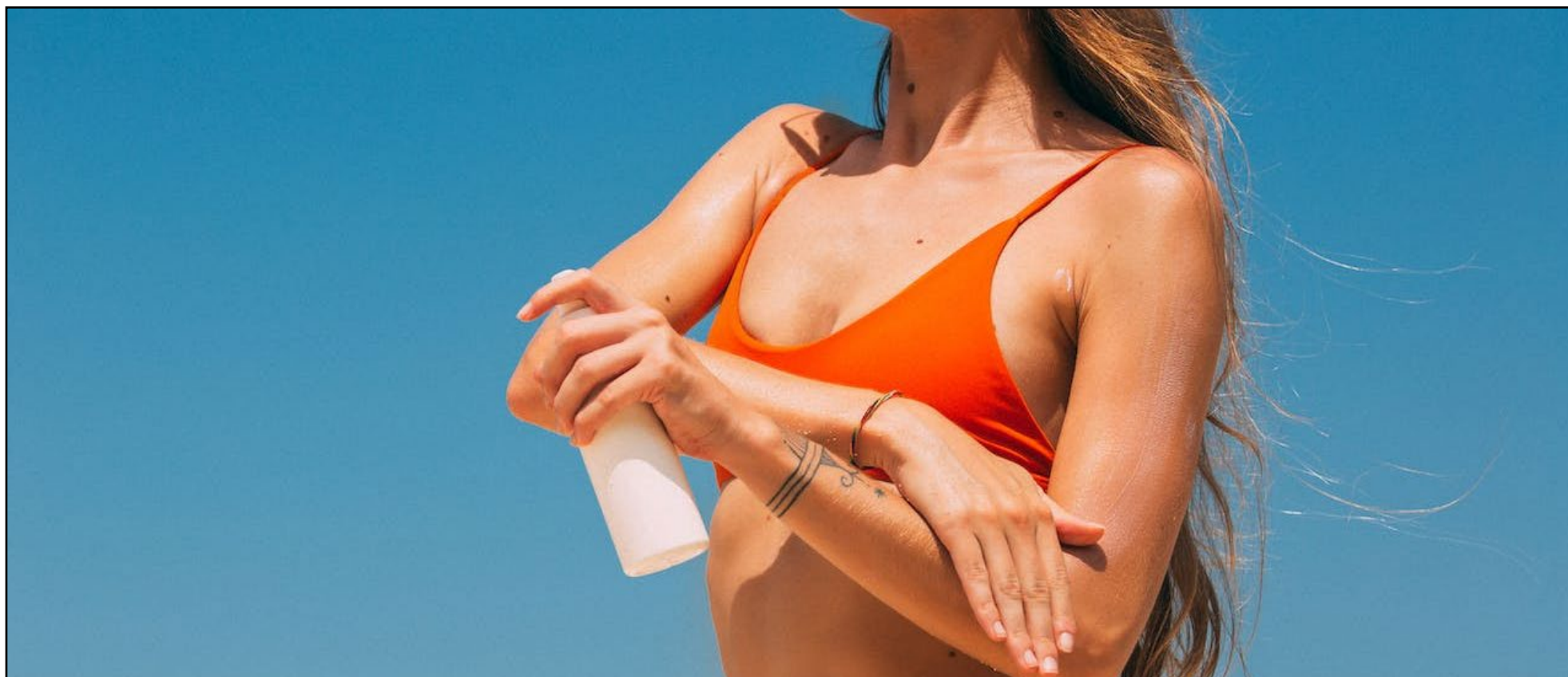
mento cultural e defesa profissional. Mais informações em <http://www.cirurgiadamao.org.br/>

**Massas**  
Aline *Desde 1989*  
**3253-2752**  
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

**Atenção!**

# Maioria dos brasileiros usa o protetor solar de maneira errada

*Confira o jeito certo de aplicar a loção, conheça as cápsulas fotoprotetoras e outros cuidados para deixar o bronzeado mais bonito e duradouro*



*Protetor deve ser aplicado 30 minutos antes de qualquer exposição solar – Foto: Mikhail Nilov-Pexels*

Uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Dermatologia, feita antes da pandemia,

constatou que apenas 23% dos brasileiros usam o protetor da maneira recomendada

pelos médicos. E pelo menos seis milhões de pessoas não usam nada quando se expõem ao

sol. O estudo mostra que a população até possui consciência da proteção, mas precisa

aprender a fazê-la da forma correta.

Conforme explica a professora Lucilei

Gomes, que é fisioterapeuta dermatofuncional e coordenadora adjunta do curso de



## BABY CENTER

Realizando seus sonhos!




# ROUPAS PARA BEBÊ!

É AQUI!

Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

Fisioterapia do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão (PR), as pessoas em geral aplicam o protetor solar quando já estão na praia, expostas ao sol. Mas a transpiração excessiva e a entrada na água em seguida à aplicação reduzem o efeito protetor.

“O produto necessita de 30 minutos para penetrar na pele e formar uma barreira química. Por isso, é fundamental espalhar o filtro solar no corpo e rosto meia hora antes de ir à praia ou à piscina”, esclarece.

#### Opções e cuidados

Além do protetor solar em loção, há outra forma eficaz de resguardar a pele. Trata-se das cápsulas de fotoproteção, com a substância Polypodium leucotomos, para ingerir. Conforme a professora esclarece, elas tanto podem ser manipuladas – de forma personalizada e individualizada – quanto podem ser adquiridas prontas nas farmácias, na concentração de 250 mg; considerada eficaz à maioria dos brasileiros. Como é algo recente, ainda há poucas marcas disponíveis.

“Elas agem dentro do corpo ativando os melanócitos, que são as células geradoras de proteção contra os raios UVA e UVB, causadores do câncer de pele. Qualquer pes-

soa pode consumir, mas é especialmente indicado para quem tem melasma, que é o surgimento de manchas escuras na pele. O produto começa a ter efeito protetor após 10 ou 15 dias. O ideal é buscar orientação de um profissional de saúde e começar a tomá-lo dois ou três meses antes de ir à praia”, enfatiza Lucilei Gomes.

Dessa forma, segundo a especialista, não será preciso aplicar na pele o protetor antes de se expor ao sol, pois a cápsula tem a mesma eficácia, fortalece e dá suporte, como se agisse num efeito antioxidante.

Porém, não há nenhuma proteção que agente uma exposição ao sol entre 10h e 16h. “Esses horários devem ser totalmente evitados. Além do suor excessivo, que elimina água do corpo, o sol é muito quente e a pele não suporta a alta temperatura sem danos”, aconselha a profissional.

#### Esfoliação e peeling x bronzeado bonito

A esfoliação da pele ajuda a manter um bronzeado mais bonito e duradouro. Mas a professora faz avisos para que as pessoas não acabem no consultório dermatológico com ferimentos, infecções, manchas e queimaduras na pele.

Ela aconselha que

a esfoliação deve ser feita de cinco a sete dias antes da exposição ao sol na praia ou piscina. Isso porque, como os esfoliantes são abrasivos, causam micro lesões na pele; suficientes para a entrada de alguma bactéria ou causar queimaduras por sol.

A mesma orientação é para o peeling, que é a esfoliação facial com o objetivo de reduzir manchas, retirar imperfeições e impurezas. Seja químico ou mecânico (abrasivo), o tratamento remove a primeira camada da pele.

“Se o paciente tomar sol, não há células para defender o tecido. As queimaduras, as bolhas e a hiperpigmentação de manchas já existentes podem surgir. Quem possui manchas no rosto, mesmo sem ter feito peeling, não pode abrir mão da proteção solar, com no mínimo FPS 30”, enfatiza Lucilei.

#### Hidratante não é só pra ‘hidratar’

Outra dica que a professora repassa é sobre o uso dos hidratantes corporais e faciais. No verão, a função do produto vai muito além de manter a pele bonita e cheirosa. Ela explica que a camada formada pelo hidratante ajuda a reter água dentro das células.

“O corpo foi feito para funcionar a



Foto: Canva

36,8°C. Qualquer temperatura acima disso faz os tecidos reagirem. As células podem ressecar, romper, perder água e morrer. Por isso, o cosmético é tão importante, pois a manutenção da água dentro das células não só ajuda a manter a pele saudável, mas auxilia na manutenção da temperatura corporal. Por fim, vale lembrar de que é fundamental beber muita água regularmente”, orienta a professora.

#### Sobre o Centro

**Universitário Integrado** - Localizado em Campo Mourão (PR), o Centro Universitário Integrado oferece, há mais de 25 anos, ensino superior de excelência reconhecido pelo MEC com nota máxima (5) no Conceito Institucional. Preocupado com o que o mercado necessita, busca ofertar um ensino de qualidade voltado às competências que precisam ser desenvolvidas por todos os profissionais.

Para isso, con-

ta com infraestrutura moderna, laboratórios com tecnologia de ponta, metodologias de ensino inovadoras e corpo docente com forte experiência acadêmica e vivência prática.

Atualmente, o Integrado oferece mais de 55 cursos de graduação presencial, semi-presencial e a distância, incluindo Direito, Medicina e Odontologia e mais de 100 cursos de pós-graduação em diversas áreas do conhecimento.

**Fique por dentro!**

# Calor e umidade do verão exigem cuidados essenciais para a saúde sexual

*Médico urologista Dr. Heleno Diegues Paes traz orientações cruciais sobre como a estação mais quente do ano pode influenciar a saúde íntima*

Foto: Canva



Com a chegada do verão, os dias ensolarados e as temperaturas elevadas convidam as pessoas a aproveitarem a temporada de diversas maneiras. Assim, é fundamental direcionar atenção aos cuidados com a Saúde, principalmente com a sexual, uma vez que o clima quente e úmido pode apresentar desafios singulares para homens e mulheres.

Ao considerar a interação entre as condições climáticas e a saúde íntima, torna-se evidente a necessidade de orientações específicas para preservar o bem-estar sexual. Neste contexto, o médico urologista Dr. Heleno Diegues Paes, oferece dicas sobre

os potenciais impactos do calor na saúde sexual e compartilha precauções essenciais para garantir experiências íntimas saudáveis durante a estação mais quente do ano.

Ele explica que o desenvolvimento de infecções fúngicas nos genitais de homens e mulheres possuem nomes diferentes de acordo com a região afetada. Quando afeta a vulva e/ou a vagina são chamadas de candidíase, já na glande e no prepúcio são chamadas de balanopostites, enquanto nas virilhas recebem o nome de tinea cruris.

“Lembrando que a atividade sexual pode ser considerada uma atividade

de física e se realizada em condições de calor, sob pouca hidratação, poderia levar a hipotensão e desmaios”, afirma o doutor.

Praticar sexo em condições desfavoráveis, como temperaturas extremas, pode impactar ainda na excitação e dificultar a obtenção do orgasmo ou a manutenção da ereção. Por outro lado, Heleno lembra que é uma época em que as pessoas usam menos roupas e praticam mais atividades ao ar livre, o que pode aumentar a provocação sensual entre as pessoas. Além de ser no verão que ocorre o Carnaval, época em que muitas pessoas procuram experiências sexuais.

Assim, para evitar infecções genitais ou irritações, o médico sugere manter a região genital seca, trocar roupas molhadas imediatamente após o contato com água e utilizar talco para auxiliar na secagem.

Quanto ao suor excessivo, o Dr. Paes alerta que pode levar à desidratação, resultando em hipotensão e mal-estar. A recomendação aqui é manter-se bem hidratado para prevenir esses efeitos adversos.

O especialista ressalta ainda a relação que existe entre a temperatura testicular e a espermatogênese. Por este motivo os testículos possuem posição do lado externo ao

corpo e apresentam uma variação da sua posição de acordo com a temperatura. Em condições mais quentes eles ficam mais soltos, distantes do corpo. Já quando está frio, o escroto se contrai, fazendo com que fiquem rentes ao corpo.

“Quando está muito quente seria ideal que os homens evitassem roupas muito apertadas, para manterem essa auto-regulação funcionando”, alerta.

Por fim, o urologista lembra que o conforto térmico é importante para que tenha um bom libido, que pode ser sinônimo de excitação e desejo sexual. “Se a temperatura estiver incomodando será muito difícil de excitar-se. Sem excitação não tem sexo. O ideal é ajustar a temperatura do ambiente onde irá acontecer e relação”.

**Sobre Heleno Paes** - Santista de nascimento e criação, começou a se interessar pela medicina no final do ensino médio, quando precisou socorrer um amigo com cólica renal. Posteriormente esteve em uma excursão promovida pela escola para ajudar os estudantes a escolher a profissão, e conheceu a faculdade de medicina da USP. Ficou maravilhado com o estudo do corpo humano, com as peças do laboratório de

patologia, e decidiu que era isso que queria fazer. Assim, ingressou na Faculdade de Medicina do Centro Universitário Lusíada, em Santos, em 1997.

Após seis anos, concluiu a graduação e se alistou no Exército. Foi para a Amazônia à serviço do Exército e realizou diversos trabalhos junto à população carente local. Após um ano, regressou e foi morar em São Paulo, onde se especializou em cirurgia geral no Hospital Municipal do Tatuapé, depois em Urologia no Hospital Santa Marcelina e, por fim, em Transplante Renal na mesma instituição.

Nesse período, fez cursos em microcirurgia, videolaparoscopia e outros relevantes para sua formação. Atualmente, atua como médico assistente das subespecialidades Uro-oncologia e Transplante Renal do Hospital Santa Marcelina, o maior hospital da Zona Leste de São Paulo. É também preceptor do internato médico e dá aulas na Faculdade de Medicina Santa Marcelina. Em Santos, pratica a medicina em seu consultório, onde dedica todos os esforços e conhecimento para cuidar de seus pacientes.