

i Nesta edição:

Junho: **Bem-estar no Inverno**

Dica de saúde

Dica de saúde

- Mantenha as roupas de cama e o ambiente limpos e arejados;
- Beba bastante líquido. Os dermatologistas recomendam pelo menos 2 litros por dia;
- Faça exercícios físicos regularmente para aumentar a capacidade respiratória;
- Quando possível, coloque as roupas para secar ao sol;
- Mesmo no inverno é fundamental utilizar fotoproteção diariamente;
- Evite lugares fechados, pouco arejados e com muitas pessoas;
- Lave as mãos constantemente;
- Evite banhos com água muito quente, pois provocam ressecamento da pele;
- Procure lavar o rosto com água fria e um sabonete específico para o seu tipo de pele;
- Previna-se. A vacinação anual evita complicações mais sérias.

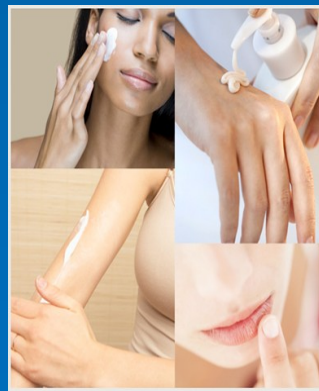


Bem-estar no Inverno

Em algumas regiões do Brasil as temperaturas começam a diminuir no já mês de Maio. Com a chegada da estação mais fria do ano, geralmente, as pessoas começam a tirar roupas mais quentes do armário, passam a ficar mais em casa e os banhos tornam-se mais quentes e demorados.

A mudança de estações costuma ser um motivo de estresse para o organismo, principalmente para a saúde da pele. Para se adaptar às mudanças climáticas a pele precisa de cuidados especiais. O frio resseca a pele, podendo até causar rachaduras e sangramentos em algumas áreas. Por este motivo, a hidratação é fundamental nesta época do ano.

As gripes e resfriados também são mais comuns neste período, principalmente entre as crianças. Segundo autoridades em saúde, a incidência de problemas respiratórios aumenta de 30 a 40%, mas cuidados simples podem ajudar na prevenção.



ALIMENTAÇÃO

Nesta estação, é comum um aumento da quantidade de alimentos ingeridos, visto que quando comemos, o corpo

produz calor, nos mantendo mais aquecidos. A consequência disso é o ganho de peso indesejado. O desafio, portanto, é controlar a quantidade de comida que será ingerida, já que no Brasil o inverno não é tão intenso que demande mudanças na alimentação.

Líquidos são indispensáveis! Mesmo sem ter muita sede nessa época, deve-se beber bastante água e sucos de frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola e maracujá, para hidratar o corpo.

ATIVIDADES FÍSICAS

O ganho de quilos durante o inverno também pode ter relação com a redução da prática de atividades físicas nesse período. Devido a roupas grossas e longas que o frio exige, a menor exposição do corpo nessa estação desmotiva muitas pessoas a cuidar do corpo. Esforce-se para incorporar exercícios também durante os meses de frio e redobre o aquecimento nesse período.

PROBLEMAS DE SAÚDE

É no inverno que ocorre uma maior incidência da proliferação de doenças respiratórias, como resfriado, sinusite e rinite. A transmissão dessas enfermidades aumenta em função de alguns fatores. O conjunto: frio, baixa umidade do ar e poluentes concentrados é o facilitador para essas complicações respiratórias se instalarem no organismo.

Em primeiro lugar, para evitar o frio, as pessoas costumam ficar em lugares pouco ventilados. O resultado disso é que a possibilidade de transmissão de doenças respiratórias aumenta

muito, pois a falta de ventilação concentra os micro-organismos presentes e invisíveis no ar.



As temperaturas baixas associadas à ausência de chuvas fazem com que em grandes núcleos populacionais ocorra uma grande concentração de poluentes na atmosfera, que são inalados ao respirarmos. O resultado disso é uma menor eficiência do aparelho respiratório em eliminar poluentes e micro-organismos facilitando infecções, quadros de ordem irritativa, insuficiência cardíaca e dificuldade para respirar.

Você Sabia?

RECORDE DE TEMPERATURA

A menor temperatura já registrada na Terra foi de 89,2 graus Celsius negativos em uma estação de pesquisa na Antártida, em 1983. No Brasil, a temperatura mais baixa aconteceu em junho de 1996, em Urubici, Santa Catarina, quando os termômetros marcaram 17 graus Celsius negativos.

