



PROTEJA-SE DO SOL

Mesmo que não vá à praia, é preciso passar protetor no corpo inteiro. "Os tecidos mais claros e finos, como o algodão, costumam deixar passar 20% de radiação ultravioleta", alerta Marcus M. da Silva, professor adjunto de dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Para não ficar melada, invista em produtos em spray e, sempre que possível, reaplique-os. No rosto, a regra é passar uma colher de chá de protetor. "É como se fizesse a aplicação duas vezes", simplifica Flávia Addor, da Sociedade Brasileira de Dermatologia, do Rio de Janeiro. Não se esqueça das orelhas, da região próxima ao cabelo e dos lábios.



ACERTE O MAKE

Atenção com as tintas! "Só use produtos classificados como maquiagem", alerta Flávia. Glitter de papelaria não deve ser aplicado no corpo porque pode desencadear irritações, diz Maia. Procure maquiagem hipoalérgica. "Alguns ingredientes podem ser sensíveis à radiação solar e provocar reações na pele", diz Flávia.

Antes de aplicar o make, faça uma limpeza. "Como suamos mais, é importante usar hidratante leves, como um gel", orienta Fabiana Gomes, maquiadora sênior da M.A.C. Ela recomenda pular o primer e investir em produtos de longa duração. "Bases líquidas compactas funcionam melhor que o pó, que pode acabar saindo com a transpiração."



COMA SAUDÁVEL

A melhor opção são os carboidratos complexos, que garantem uma absorção mais lenta dos glicose. "No café da manhã, a tapioca com linhaça recheada com queijo branco funciona bem", orienta Lígia. Se estiver sem tempo para preparar o almoço, invista em um sanduíche ou wrap de pão integral com pasta de atum e cenoura ralada. Ouvia de folhas verdes, croûtons, queijo e ovo cozido.

Evite os alimentos pesados, que sobre carregam o fígado. "Os ricos em gordura, sais e açúcar farão com que a pessoa fique mais cansada, podem do causar até a fadiga muscular. Ou o corpo digere a refeição ou tem uma noite pé", diz, brincando, Roseli.

Fora de casa, o melhor são as refeições preparadas agora. "Com a falta de água e energia, é difícil saber como a comida foi preparada e armazenada", alerta Roseli. Porções contaminadas provocam gases (gastroenterocolite), que causam vômitos e diarreia. "Se não for tratada, pode até levar o paciente a uma infecção generalizada pela corrente sanguínea. É melhor procurar um pronto-socorro para receber soro e se hidratar", recomenda Socorro.



DURMA BEM

Durante o sono, todo o nosso corpo se renova e se organiza. "A metabolização hepática e as sínteses de alguns hormônios acontecem à noite. Se não descansamos, podemos ter perda de massa muscular, aceleração cardíaca, náuseas e elevação no nível

Beijo gostoso

O mau hálito é causado por placas que se formam em cima da língua. "Quanto mais viscosa for a saliva, mais fácil é reter alimentos no local. Com o passar das horas, eles podem sofrer putrefação e liberar enxofre, que é o responsável pelo odor", diz Alêni o Caill Mathias, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Estudos da Halitose. Para evitar o mico, beba bastante água, alimente-se a cada três horas e faça uma boa higienização da língua. "Quando ficamos sem comer, o corpo queima gordura. Esse processo também produz enxofre." Balinhas não resolvem o problema, viu? Elas apenas mascaram e se misturam ao mau hálito.

de cortisol, que provoca stress", diz Marcelo Aragão. Aproveite que é feriado e não desperte antes que o organismo esteja descansado. Energéticos podem ser tomados com moderação. "Eles são estimulantes momentâneos, que podem oferecer perigo para cardíacos", alerta Tarsos Accorsi, cardiologista do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo. A grande questão é que muitas pessoas não sabem se têm o problema de saúde ou não. "O importante é parar com a bebida quando sentir efeitos colaterais, como aceleração do coração", diz Accorsi.



NAMORE SEM PERIGO

Sim, está liberado beijar muito no Carnaval. Mas tenha em mente que algumas doenças podem ser transmitidas pela boca do carinha que você se decidiu conhecer melhor. É o caso do herpes tipo 1 e da mononucleose. "Essa última, geralmente, é assintomática, mas também pode provocar febre, dor de garganta e apatia", diz Andréia Moraes, infectologista do Hospital e Maternidade São Cristóvão, em São Paulo.



EVITE LESÕES

Horas empé dançando e pulando representam um grande desafio para as articulações. "Em ambiente de aglomeração, onde não dá para enxergar o chão, é bom usar um tênis que promova mais estabilidade para o tornozelo e proteja os



QUÊ? NÃO ESTOU OUVINDO VOCE!

pés de vidros e stjeiras", diz Vitor Miranda, ortopedista do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad, do Rio de Janeiro. Melhor ainda se você calçar o mesmo par que usa para fazer ginástica, pois irá proteger olhos e lombo.

Na hora da folia, a lesão mais comum é o entorse simples de tornozelo ao pisar em um buraco ou no pé de outra pessoa. "Há um estiramento do ligamento. Para a recuperação, a regra é repouso, 30 minutos de gelo, compressão e pé elevado", orienta Miranda. Mas atenção: nada dispensa ainda ao pronto-socorro para a realização de exames. "A compressão também não deve ser feita por longos períodos porque pode comprimir demais a circulação."

Atenção: voltar para a muvuca a deixará mais

vulnerável a um novo entorse. "Como o ligamento fica retraído, o local passa a ter uma deficiência, que diminui a capacidade de reação caso pisar em falso", diz o ortopedista Maurício Marteleto, de São Paulo. Outra dica do médico é se espreguiçar pela manhã para ativar a circulação dos membros e levar nutrientes aos músculos, o que evitará distensões.

"Massagens circulares também podem ajudar na circulação. Faça o movimento de baixo para cima", orienta Fabiana Diniz, fisioterapeuta do Kalmma Spa, em Campinas (SP). Um alongamento leve das panturrilhas e dos quadricéps antes de sair de casa também prepara o corpo. E, para evitar as câimbras, o melhor é se hidratar para repor as vitaminas e os sais que perdemos com a urina e a transpiração.



FUJA DO BARULHO

Ficar pertinho da bateria at é parece o lugar mais divertido, mas uma exposição contínua ao ruído é capaz de provocar lesões nas células do ouvido interno. "Ficar mais de quatro horas exposta a um som de 90 decibéis já pode machucar", alerta Osmar Mesquita Neto, otorrinolaringologista da Santa Casa de São Paulo.

Para ter uma opção, o tráfego intenso de capitais ou um lugar de maior atinge esse patamar. "Estudos já mostraram que a bateria de uma escola de samba pode chegar a 120 decibéis", alerta Daniel Mochida Okada, otorrinolaringologista do Hospital Santa Cruz de São Paulo.

Ou seja, o cuidado deve ser redobrado. "Um algodão

pode ajudar, mas o melhor é ficar mais afastada", diz Okada. Locais fechados potencializam o ruído. Se após a festa você estiver com um zumbido ou uma sensação de abafamento, procure um profissional. "Esses sintomas podem durar de 24 horas a sete dias", diz Neto.

Outra vítima do barulho intenso é a voz, que às vezes acaba após uma noite de música alta e conversas. "Ao falarmos, as pregas vocais se chocam diversas vezes por segundo. Porém, quando o esforço é exagerado, elas podem ficar lesionadas devido ao choque mais intenso", explica Neto.

Um dos segredos é a hidratação intensa. "Após ficar rouca, cochichar pode ser pior porque a tensão ainda mais as cordas vocais", diz Neto. Se não puder fazer repouso, fale normalmente, com frases curtas, para manter o fôlego no pulmão e não forçar a garganta.

Proteção garantida

Todas as mulheres devem ter a carteira de vacinação em dia. Cheque se você tomou as doses a seguir antes de viajar em território nacional.

+ Hepatite A "Ela não é gratuita, mas é importante tomá-la porque em alguns lugares do Brasil o saneamento básico é precário", diz Ricardo Inácio.

+ Hepatite B "Até os anos 1990, a vacina não estava no calendário oficial. Por isso, muitas mulheres não a tomaram. São três doses, que garantem uma alta eficácia contra a doença", diz Andréia Moraes.

+ Febre amarela A dose deve ser tomada dez dias antes da viagem e renovada a cada dez anos. "Pessoas com imunidade baixa ou gripadas não devem tomá-la, pois é feita com um vírus vivo atenuado", diz Inácio.

+ HPV Por enquanto, o governo federal só oferece a vacina para meninas de 11 a 12 anos, mas é possível tomar a dose em clínicas particulares. "Ela previne contra quatro tipos do vírus, que podem provocar condilomas (verrugas) e câncer do colo do útero", diz Andréia.

+ Tétano Cortes e sujeiras são fatores que provocam a doença. O único meio de se prevenir é com a vacina, que deve ser renovada a cada dez anos e é distribuída gratuitamente nos postos de saúde. ■