

Sesa alerta sobre os cuidados com a saúde da pele

Queimaduras, desidratação e intoxicação estão entre as ocorrências mais comuns

Com a chegada do verão, em 21 de dezembro, e o período de férias escolares, a Secretaria da Saúde (Sesa) reforça a importância de manter alguns cuidados essenciais para preservar a saúde durante a estação mais quente do ano.

Queimaduras na pele, desidratação e intoxicação alimentar estão entre as ocorrências mais comuns nesta época do ano e que podem afetar o bom funcionamento do corpo. Também é preciso ficar atento às arboviroses, já que o calor associado às chuvas formam as condições ideais para a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor da dengue, zika e chikungunya.

Em relação ao cuidado com a alimentação, é importante manter uma dieta equilibrada, priorizando alimentos naturais ou minimamente processados. A referência técnica de Promoção da Saúde da Atenção Primária da

Sesa, Raiany Boldrini Christe Jalles, explica que comer fora de casa exige atenção à higiene do local e à conservação dos alimentos.

“Alimentos crus ou malcozidos como carnes, ovos e frutos do mar, podem aumentar o risco de contaminação por salmonela, por exemplo. Por isso é importante estar sempre atendo às condições do alimento e do local onde foi preparado para evitar uma intoxicação alimentar”, afirma Raiany Boldrini.

Os principais sintomas de intoxicação alimentar incluem diarreia, vômito e dores abdominais. A profissional pontua que preparar as próprias refeições, para ter maior controle sobre os ingredientes e a higiene dos alimentos, pode ser uma boa estratégia para evitar intoxicações.

Além do cuidado com os alimentos, ingerir bastante líquido durante o dia, principalmente água, também é fundamental para o bom funcio-

namento do corpo.

“O consumo exagerado de bebidas alcoólicas estimula os rins a produzirem mais urina, resultando em maior perda de líquidos e eletrólitos pelo organismo, o que pode levar a desidratação rapidamente, especialmente no calor. Também é importante evitar sucos industrializados, café, chás, bebidas alcoólicas e refrigerantes, e dar preferência para sucos naturais ou mesmo o consumo de frutas ricas em água como melão, melancia, mamão, laranja, kiwi, abacaxi, entre outras”, ressaltou Raiany Boldrini.

Com a chegada dos dias mais quentes, os cuidados com a pele precisam ser reforçados. A exposição excessiva ao sol pode causar diferentes tipos de queimaduras e trazer riscos à saúde a curto e a longo prazo.

Há três graus de queimadura solar. A queimadura de primeiro grau é a mais comum, caracterizada pela pele avermelhada e

ardida. Na de segundo grau ocorrem bolhas dolorosas, inchaço e descamação intensa. A forma mais grave de queimadura, a de terceiro grau, ocorre quando há destruição de todas as camadas da pele.

Em caso de queimadura de primeiro grau, a orientação é tomar banho frio, usar hidratante em todo o corpo, permanecer em ambiente fresco e ventilado e ingerir bastante líquido. Já nas queimaduras de segundo grau, é fundamental lavar a área afetada e não romper as bolhas, pois a pele intacta auxilia no processo de cicatrização.

A médica dermatologista do Centro Regional de Especialidades (CRE) Metropolitano, Renata da Penha Nascimento Módolo, explica que muitos casos de queimadura ocorrem por descuido. “Geralmente a pessoa sai de casa e esquece de passar o protetor solar”, alerta a médica. A orientação é utilizar filtro

solar com FPS 50, aplicado antes de sair de casa e reaplicado ao longo do dia, especialmente após suar, entrar na água ou praticar atividades ao ar livre, inclusive em dias nublados.

Além do protetor, é recomendado o uso de roupas com proteção UV, óculos escuros, chapéu e a preferência por locais com sombra, como barracas, sombrinhas ou árvores. Outro ponto de atenção é o horário de exposição ao sol, ideal antes das 10 horas da manhã e após as 16 horas.

A dermatologista reforça ainda que o câncer de pele é o tipo mais frequente no país e surge, principalmente, pela falta de proteção contra a radiação ultravioleta ao longo dos anos. Entre os sinais de alerta estão lesões que formam crostas, sangram, não cicatrizam ou persistem por muito tempo. Nesses casos, a orientação é procurar uma Unidade Básica de Saúde (UBS) assim que o sintoma for percebido.



Verão começou no último domingo e motivou o alerta

Estudante da rede estadual do Espírito Santo embarca para conhecer a Nasa

A estudante Bárbara Rezen de Martinelli, da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio (EEEFM) Irmã Maria Horta, localizada em Vitória, e o professor Luiz Gustavo Gomes embarcaram, nessa quinta-feira (18), para os Estados Unidos, onde irão conhecer as instalações da Agência Espacial Americana (Nasa). A viagem é mais um desdobramento do projeto científico desenvolvido pela estudante capixaba e lançado ao espaço em missão internacional realizada em agosto deste ano.

A jovem ganhou projeção internacional ao ter seu experimento aprovado e integrado à missão STEM – Experiment on NASA Flight RB-10, que consistiu no envio de sementes à estratosfera por meio de balões atmosféricos

de grande altitude. O objetivo do estudo é analisar os efeitos da radiação solar sobre a germinação e o crescimento das plantas, com posterior comparação entre as amostras que viajaram ao espaço e aquelas mantidas na Terra.

Selecionada após um rigoroso processo internacional, a estudante representou o Brasil ao lado de outro aluno do Paraná, sob orientação do professor, responsável pelo Atendimento Educacional Especializado (AEE) em Altas Habilidades/Superdotação da unidade escolar. O projeto integra uma iniciativa global coordenada por Nicole Haragutchi, estudante norte-americana e fundadora da organização Innovation International, que reúne jovens pesquisadores de diversos países.



Seleção aconteceu após rigoroso processo internacional

Além do lançamento do experimento, o trabalho desenvolvido pela estudante também foi destaque na revista *Innovation Insider*, publicação oficial da Nasa, e tem inspirado outros estudantes da

Rede Pública Estadual por meio de palestras e encontros realizados em escolas do Espírito Santo.

Para o professor Luiz Gustavo Gomes, a visita às instalações da Nasa representa o reconheci-

mento de um percurso construído com dedicação e incentivo ao protagonismo estudantil. “A experiência internacional amplia horizontes, fortalece a autoconfiança dos jovens talentos e reforça a importância de identificar e apoiar estudantes com altas habilidades na rede pública”, contou o docente.

“Essa viagem representa a realização de um sonho que começou dentro da sala de aula. Ter a oportunidade de conhecer de perto as instalações da Nasa e entender como a ciência é desenvolvida em um centro de pesquisa desse porte é algo muito significativo para mim. Essa experiência reforça que a educação pública pode nos levar longe e me motiva ainda mais a seguir na área científica”, destacou a estudante.