

# Como evitar as doenças típicas do verão

O verão está chegando e, com ele, para muitos, a temporada de férias. Se por um lado, o tempo quente e seco é um verdadeiro convite para praias, piscinas e cachoeiras, por outro, pode ser a porta de entrada para alguns problemas de saúde.

Os otorrinolaringologistas do Hospital Paulista, Gilberto Ulson Pizarro e Cristiane Passos Dias Levy alertam para as doenças mais comuns na estação e dão dicas de prevenção às otites, dores de garganta e alergias respiratórias.

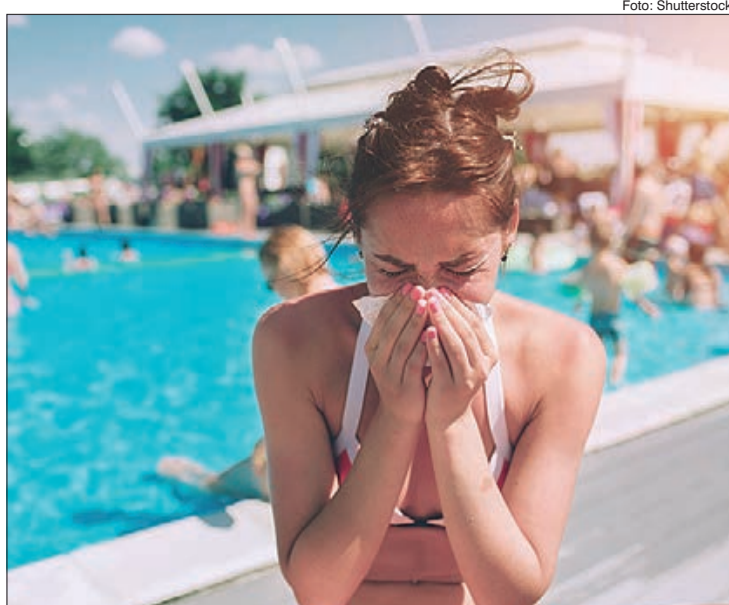
## Dor de garganta

Apesar de mais comum no frio, a dor de garganta pode ter várias causas, sendo a mudança brusca de temperatura uma delas. Conforme dr. Gilberto, a oscilação do clima diminui o batimento ciliar da mucosa, podendo deixar bactérias entrarem na garganta.

“A piora pode acontecer por conta das trocas bruscas de temperatura, como quando alguém está no sol e depois toma sorvete. Ou, ao chegar da praia com o corpo quente, ir para o ar-condicionado”, explica o especialista.

O médico reitera a importância de tomar água com frequência ao longo do dia, principalmente durante o calor.

“A garganta é uma região que só trabalha bem, quando está úmida. Caso haja ressecamento por falta de hidratação ou alguma doença, podemos ter inflamações da mucosa, dores e sensações de inchaço ao engolir”, ressalta.



Especialistas do Hospital Paulista dão dicas de prevenção a problemas que podem atrapalhar as férias de verão

de tuba auditiva. Já para evitar as otites, o médico indica algumas recomendações básicas:

- Enxugue os ouvidos com a ponta da toalha, sem esfregar, após nadar;
- Não utilize hastes flexíveis ou qualquer objeto dentro dos ouvidos. Eles podem causar feridas na pele, retirar a camada protetora de cera e aumentar a probabilidade de infecção;
- Evite mergulhar em água suja;
- Para quem tem otites recorrentes, é recomendável utilizar protetores auriculares de silicone;
- Procure não passar um longo período dentro da água.

## Alergias respiratórias

Cerca de 30% da população brasileira possui algum tipo de alergia, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Para aqueles que apresentam o problema, o verão costuma ser uma estação mais delicada, podendo potencializar crises e desconfortos.

“Apesar das alergias respiratórias estarem associadas a outras estações do ano, devemos lembrar que é no verão que temos exposição a mudanças bruscas de temperatura, ao ar seco do ar-condicionado e a ambientes com muitos ácaros, que ficaram fechados por

longos períodos de tempo, como casas de veraneio”, explica dra. Cristiane.

A especialista destaca que, para um diagnóstico correto e completo, é importante que o médico pesquise o histórico clínico do paciente, bem como o familiar. Dessa forma, ele poderá identificar a causa da alergia.

Confira abaixo algumas dicas da médica para diminuir as chances de crise:

- Tomar bastante água;
- Fazer lavagens nasais frequentes com soro fisiológico para hidratar as mucosas;
- Abrir as casas de veraneio com antecedência e chegar, de preferência, durante o dia para abrir bem a casa;
- Limpar bem a casa ou o ambiente que irá utilizar;
- Optar por aspirar e passar pano úmido em vez de varrer os locais;
- Usar capas antiácaros em colchões e travesseiros;
- Sempre que possível, colocar travesseiros e edredons no sol;
- Evitar objetos que acumulem pó nos tetos, como cortinas, tapetes e carpetes;
- Limpar com frequência os filtros de ar-condicionado;
- Evitar, quando possível, mudanças bruscas de temperatura;
- Buscar auxílio médico assim que possível e não abandonar o tratamento após o verão.



## Cena Livre



Paschoal XIII

**COM OS BOLSOS CHEIOS DE PÃO**, texto do romeno naturalizado francês Matei Visniec, escrito no início dos anos 1980, quando o país ainda vivia sob o governo autoritário, trata da história de dois homens - o Homem de Bengala e o Homem de Chapéu - diante de um poço, onde um cachorro foi jogado por desconhecidos. Eles argumentam, pensam, discordam, mas não tomam nenhuma atitude efetiva. A peça, com direção de Vinicius Torres Machado e atuação de Edgar Castro e Donizeti Mazonas, estreia em 14 de janeiro, às 20 horas, no Espaço Cênico do Sesc Pompeia. A temporada segue até 6 de fevereiro.

de linguagens distintas: teatro, música, dança, iniciação ao inglês a partir da cultura brasileira e artes manuais, além de ações específicas de apoio individual por um educador para acompanhar o seu desenvolvimento, seja de modo educacional, afetivo ou social. A alimentação - café da manhã e almoço - também será oferecida gratuitamente. **ENTREMUNDOS**. A prática de ação do projeto, chamada *Entremundos*, busca a conexão com múltiplos conceitos e práticas de arte, cultura, linguagem e formação para proporcionar um processo único de aprendizagem e troca com os atendidos.

Foto: Keiny Andrade/Divulgação



Cena de Com os Bolsos Cheios de Pão

**A PEÇA NASCEU** de uma história real. No começo dos anos 1980, o autor era professor de história em uma pequena vila rural, a 25 quilômetros de Bucareste. Para ir à escola, costumava pegar ônibus, metrô e trem. Nos últimos cinco quilômetros, ainda fazia o percurso de bicicleta.

**UM DIA**, passando pelo poço abandonado da vila, ficou chocado ao descobrir um cachorro vivo. Ele latiu pedindo ajuda, mas, com pressa, só teve tempo de ver que era branco. “Continuei no caminho para a escola, mas senti uma culpa terrível o dia inteiro”, escreveu o autor. À noite, soube que o cachorro havia sido salvo. “De repente, tive a revelação do escopo metafórico dessa peça: esse cachorro, era eu, esse cachorro, era todo o povo romeno trançado na ditadura a pedir inutilmente ajuda.” A peça foi escrita de uma só vez, a partir desse episódio e esse sentimento.

**MATEI VISNIEC**, o autor, nasceu na Romênia em 1956. Formou-se em história e filosofia e publicou seus primeiros textos de poesia em 1972. Em 1987, pediu asilo político na França, onde vive desde então. Entre sua produção, podemos citar: *o último Godot*, *A segunda tília à esquerda*, *A aranha na praia*, *Cuidado com as velhas senhoras corroidas pela solidão*, *Como eu poderia ser pássaro?*, *Paparazzi* ou *a crônica de um nascer do sol abortado*, *A mulher como campo de batalha*, entre outros.

**COM OS BOLSOS CHEIOS DE PÃO** tem apresentações sexta e sábado, às 20 horas; domingo, às 18h30, até 6 de fevereiro. Sessão com tradução em Libras no dia 29/1, sábado. Os ingressos custam 30 reais e 15 reais (credencial plena: trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo matriculado no Sesc e dependentes; meia: estudante, servidor de escola pública, mais de 60 anos, aposentados e pessoas com deficiência). É necessário apresentar comprovante de vacinação contra Covid-19 das duas doses, a partir de 12 anos, e documento com foto para ingressar nas unidades do Sesc no Estado de São Paulo.

**COM SETE ANOS** de atividades ininterruptas no Teatro do Incêndio, dedicadas a crianças e adolescentes, o SOL.TE ganha nova modalidade: o SOL.TE - Escola Cultural, um projeto gratuito de apoio, acolhimento, arte, cultura, formação e esperança para crianças em situação de vulnerabilidade social, com prioridade para aquelas residentes na região central, principalmente no bairro Bela Vista/Bixiga.

**IDEALIZADO** e coordenado pela atriz, produtora e arte-educadora Gabriela Morato, esse trabalho de expansão funcionará no contraturno escolar do primeiro semestre letivo, de segunda a sexta-feira (das 8 às 12 horas), atendendo 25 crianças de 8 a 12 anos. As inscrições estão abertas no site [projetosolte.com](http://projetosolte.com) até o dia 24 de janeiro. As vagas serão sorteadas e o período de matrículas dos contemplados vai de 25 a 28 de janeiro. **COM FOCO CENTRAL** no acolhimento dessas crianças, o programa inclui atividades/oficinas diferentes, uma a cada dia, com seis arte-educadores

Tem como base o olhar atento para o outro, percebendo diferenças, necessidades, limitações e potencialidades.

**O MATERIAL DIDÁTICO** e prático aplicado pelos educadores e projeto parte de experiências, vivências e conhecimentos relacionados à cultura popular brasileira, aplicados ao teatro, à dança, à música, às artes manuais e integradas. O método motiva conexões múltiplas, contemplando a diversidade da existência e do povo brasileiro.

**OS JOGOS** e as práticas teatrais ajudam na percepção do mundo e do indivíduo, contribuindo para o processo de construção da autonomia criativa, consciência humana e formação do sujeito pensante e político e na vida em sociedade. A dança, pela compreensão e expansão do movimento, possibilita o desenvolvimento pleno a partir do físico - pela consciência corporal e autoconfiança. A musicalização para crianças colabora no desenvolvimento da percepção auditiva e da cognição.



Cena de Pimentinha - Elis Regina para crianças

**A INTRODUÇÃO** de um segundo idioma, o inglês, na prática cotidiana da criança, traz novos horizontes no processo de aprendizagem, aumenta o vocabulário na língua materna e aumenta o rendimento na aprendizagem. O apoio individual proporciona um ambiente de cuidados básicos essenciais a atendimentos específicos, de acordo com a necessidade de cada criança, negligendo também com as famílias e aliando segurança alimentar ao acompanhamento escolar.

**O PROJETO: SOL.TE** - Escola Cultural acontece no **Teatro do Incêndio (Rua 13 de Maio 48, Bela Vista - Bixiga)**. Inscrições pelo site: [www.projeto](http://www.projeto)

solte.com, de 3 a 24 de janeiro. Grátis para crianças de 8 a 12 anos. Informações pelo Tel.: (11) 95235-0664/95118-3992.

**DEPOIS DE QUASE UM ANO** de espera, o musical **Pimentinha - Elis Regina para Crianças**, novo espetáculo do premiado projeto *Grandes Músicos para Pequenos*, chega aos palcos cariocas para temporada presencial. A peça, que migrou para o universo virtual, em 2021, devido ao agravamento da pandemia, agora estreia no Teatro Clara Nunes, no Shopping da Gávea, com sessões aos sábados e domingos, às 16 horas. Com direção de Diego Morais, direção musical de Guilherme Borges e texto de Pedro Henrique Lopes, o espetáculo mostra a importância da autoestima, e questiona os padrões de beleza impostos às mulheres, em uma grande homenagem a Elis Regina.

**O PROJETO Grandes Músicos para Pequenos** tem uma trajetória de sucesso ao apresentar os grandes nomes da MPB para as novas gerações, em espetáculos que reúnem toda a família. Depois de Luiz Gonzaga, Bagaúna, Milton Nascimento, Caetano Veloso, Gilberto Gil e Raul Seixas, a homenagem da vez é uma das maiores cantoras brasileiras.

**PIMENTINHA - ELIS REGINA PARA CRIANÇAS** conta a história de Lilica (vivida pela cantora), compositora e atriz Jullie), uma menina apaixonada por música e por suas grandes cantoras, que faz de tudo para sua mãe levá-la a um concurso de jovens talentos no rádio. Chegando lá, a menina de óculos e cabelo desgrenhado se sente intimidada pelo visual que a impõem. Em busca de sua própria essência, Lilica vai desafiar os padrões de beleza e mostrar que toda pessoa é linda quando dá espaço para sua real personalidade.

**A INSPIRAÇÃO** veio da infância de Elis Regina, que foi uma menina estrábica e tímida que se escondia atrás dos óculos fundo de garrafa, mas que sempre buscou se sentir representada como mulher na sociedade e em seu visual. No elenco, estão, além de Jullie no papel-título, Erika Riba (Dona Ercy), Lucas da Purificação (Jairzinho), Stephanie Serrat (Diva), Layla Paganini (Perrut) e Pedro Henrique Lopes (Adelino Junior e Adelino).

Foto: Júnior Mandriola/Divulgação

# COMO NÃO CAIR NOS BOATOS DE INTERNET

**A notícia parece bizarra ou absurda? Então há uma boa chance de que não seja verdadeira.**

**Há páginas especializadas em inventar e divulgar boatos. É preciso evitá-las.**

**As vezes o título é distorcido só para chamar a atenção. Quando você vai ler, não é nada daquilo.**

**Use o bom senso, seja um pouco cético em relação ao que lê.**

**Confira a fonte da notícia. A fonte tem credibilidade? É reconhecida?**

**Leia a notícia completa.**

**Não caia no alarmismo.**

**Veja se não é notícia velha.**

**BOMBA! Notícias em tom alarmista não costumam ser verdadeiras!**

**Algumas notícias são verdadeiras, mas estão desatualizadas.**

**NÃO COMPARTILHE MENSAGENS DUVIDOSAS. SEJA SENSATO!**

## ANIMAL NÃO É BRINQUEDO!

SENTE FOME, SEDE, FRIO E MEDO...

**ABANDONO DE ANIMAIS É CRIME!**

LEI 9.605/1998, ART. 32

[FB.COM/CNLJ.OFICIAL](https://www.facebook.com/cnlj.oficial)