

# VERÃO:

## CALOR E CUIDADOS: 8 DICAS DE COMO CUIDAR DA SAÚDE DURANTE A ESTAÇÃO



O verão chega junto com as férias, as viagens e o calor e é preciso estar atento nessa estação por conta das doenças e dos danos à saúde. O aumento da temperatura, a exposição excessiva ao sol e a falta de hidratação podem ocasionar graves problemas, bem como facilitar surtos de doenças e viroses.

- 1. CUIDE DA ALIMENTAÇÃO**  
No calor, nossa digestão costuma ficar mais lenta. Por isso procure se alimentar com alimentos leves e não exagere. Busque também alimentos que contenham muita água, assim você se hidrata enquanto se alimenta.
- 2. PRATIQUE EXERCÍCIOS**  
Para espantar a preguiça e manter seu corpo ativo, pratique exercícios físicos. Movimentar o corpo vai fazer com que você se sinta muito mais disposto e, consequentemente, saudável. Mas em hipótese alguma descuide da hidratação.
- 3. SOMBRA E ÁGUA FRESCA**  
Evite se expor excessivamente ao sol. Busque caminhar na sombra, e beba muita água. Caminhar no sol, fará com que seu corpo perca muito líquido, levando-o à desidratação, que em alguns casos pode até matar.
- 4. CUIDE DA PELE**  
A excessiva exposição ao sol, além de causar o envelhecimento precoce da pele, pode trazer várias doenças, muitas delas gravíssimas, como é o caso do câncer de pele. Portanto, utilize sempre filtro solar, inclusive no dia a dia.
- 5. PERFUMES**  
Não exagere no perfume, pois o cheiro forte unido à ação do calor pode sufocá-lo. Portanto, opte por perfumes mais leves, que combinem com o nosso verão tropical.
- 6. COM QUE ROUPA EU VOU?**  
Procure usar roupas confortáveis e leves, de preferência de cores claras. As roupas de tons escuros absorvem mais a luz, fazendo com que você sinta mais calor, já as claras refletem, portanto esquentam menos. Prefira tecidos leves e que absorvam o suor, como algodão, por exemplo.
- 7. BEBA BASTANTE LÍQUIDO**  
Ingira a maior quantidade de líquido possível. Opte pelos sucos naturais, água de coco e a própria água pura.
- 8. EXPOSIÇÃO AO SOL**  
Não é porque é verão que nós vamos deixar de aproveitar o sol. Muito pelo contrário. O sol ativa a vitamina D e precisamos dela para a nossa saúde. Escolha os horários em que há menor incidência de raios ultravioletas. Antes das 10h e após as 16h são os horários mais indicados.

Fontes:  
<https://saudesporte.com.br/como-cuidar-da-saude-no-verao/>  
<https://saudesporte.com.br/dicas-de-saude-e-beleza-para-o-verao/>

## Aumento de casos de Esporotricose chama atenção de profissionais da saúde

Esporotricose, uma doença provocada por fungos, que acomete animais e pode ser transmitida ao ser humano, tem chamado a atenção da comunidade científica.

Isso porque considerando os últimos 10 anos, observou-se um aumento significativo de casos registrados no Brasil. Dados da Prefeitura de São Paulo apontam que somente em 2023 foram registrados 3.209 casos da doença em gatos e cães na capital.

Com maior número de casos entre os animais, maior a possibilidade de contaminação humana. Embora seja considerada uma doença “benigna”, pode tornar-se grave atingindo ossos e pulmão, provocando sintomas como tosse, falta de ar, dor ao respirar e febre.

A enfermidade é caracterizada por uma micose subcutânea provocada pelo fungo do gênero *Sporothrix*, presente no solo, palha, vegetais, espinhos, madeira. Pode acometer diversos animais, mas especialmente os gatos, que representam 50% dos casos. A transmissão para o ser humano acontece através do contato com animais infectados, desde que a pessoa apresente cortes ou lesões na pele, mesmo pequenos.

Em geral, os primeiros sinais da doença em humanos se caracteriza por uma pequena lesão, podendo evoluir para cura espontânea ou desenvolver feridas que não cicatrizam.

“Geralmente aparecem aumento de gânglios um seguido do outro (em forma de rosário) que são gânglios periféricos que seguem o caminho linfático. Em casos mais graves, por exemplo, quando o fungo afeta os pulmões, podem surgir tosse, falta de ar, dor ao respirar e febre, e pode afetar os



Foto: Divulgação/Prefeitura de São Paulo

Cerca de 50% dos casos de Esporotricose animal acontece em gatos, mas doença atinge outros pets e pode contaminar o ser humano

ossos também”, explica dra. Hegles Rosa, especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Além de poder atingir pulmões e ossos, principalmente em pessoas com o sistema imunológico comprometido, é preciso atenção especial com as crianças, que podem se infectar ao ficar muito próximas, abraçar ou beijar gatos e cães domésticos, por exemplo. “Por isso é mais comum terem Esporotricose no rosto, olho e nariz. A cicatriz no rosto que a doença pode acarretar tem potencial de atrapalhar a vida social das crianças e trazer grandes impactos na autoestima”.

O maior risco envolve o animal “semi-domiciliado”, que tem acesso livre para a rua e pode mais facilmente se contaminar e transmitir para a família. “Ainda que sejam transmissores da Esporotricose para humanos, os bichos são tão vítimas quanto nós. Para que eles também não sejam contaminados, o melhor é cuidar para que não saiam de casa”, explica dra. Hegles Rosa.

Em geral, a Esporotricose costuma ser uma doença de longa duração, exigindo rápida adesão ao tratamento, tanto para tratar animais, quanto para pessoas,

principalmente as que apresentam baixa imunidade.

Os cuidados começam com os próprios animais domésticos. No caso de aparecimento de lesões, é necessário buscar atendimento veterinário. De acordo com a Secretaria Municipal da Saúde (SMS), qualquer suspeita relacionada à presença de gatos com lesões sugestivas de Esporotricose é cuidadosamente investigada pelas equipes de Vigilância Ambiental das Unidades de Vigilância em Saúde (Uvis). A medicação é oferecida gratuitamente pelo Núcleo de Vigilância Epidemiológica, inclusive para animais comunitários. O tratamento deve ser ininterrupto, e os animais são acompanhados até a completa recuperação.

As pessoas que apresentarem lesões suspeitas de Esporotricose podem procurar atendimento médico, pela rede pública no SUS ou pela rede privada. Caso o tratamento não seja feito corretamente, o risco de recaída é alto. “Em geral, o tratamento deve ser feito de 6 meses a 1 ano, dependendo das condições clínicas do paciente e da doença, ou quando não é feito o controle adequado do ambiente”, explica a dermatologista.



# MÉDICOS



**DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO**  
 Varizes • Microvarizes  
 Moléstias Arteriais  
 RUA DARZAN, 372  
 Fone: 2973-0450

**Dr. Geraldo Teles Machado Jr.** Título de especialista nº 00414/82  
 CRM 28.142  
**“SÍNDROME DO PÂNICO”, DEPRESSÕES**  
 Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

**DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS**  
 Dr. Limírio Moreira da Fonseca  
 CRM: 175.962  
 Dr. Luiz Augusto Seabra Rios  
 CRM: 52.025  
 Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24  
**3666-8068**

**Dra. Helena Beatriz B. T. Machado** Psicanalista e Psicóloga  
 CRP 06/42630-2  
 Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos  
**Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios**  
**Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados**  
 Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana  
 Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis  
**Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743**

**Zona Norte, ame-a!**

**Portellinha** Dr. Waldir Portellinha  
 Oftalmologia  
 Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato  
 Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular  
 Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea  
 Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista  
 Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br