



**Filtro solar não afeta produção de vitamina D.** Recentemente, um estudo feito pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo revelou que o simples uso de filtro solar não é suficiente para causar deficiência da vitamina nem provocar problemas ósseos. Foi analisada a quantidade de vitamina D presente no organismo de cinquenta pessoas, divididas em dois grupos, sendo que um utilizou protetor solar com regularidade e outro não. No grupo desprotegido, o nível de vitamina D foi de 35,4ng/ml. Já no que utilizou protetor solar foi de 29,2 ng/ml. A quantidade no grupo protegido foi menor, mas, segundo os pesquisadores, não a ponto de causar deficiência de vitamina ou problemas nos ossos.

A radiação ultravioleta (UV) é formada por raios invisíveis que penetram na pele. O período de maior incidência desses raios vai de 10h às 16h. Esses raios estão presentes até mesmo em dias frios e nublados. A areia da praia, água, neve e o concreto refletem os raios que atingem as pessoas, mesmo as que estão na sombra ou debaixo do guarda-sol. Há três tipos de raios UV: UVA responsável pelo envelhecimento e pode causar câncer de pele; UVB que provoca vermelhidão, queimadura solar e também predispõe ao câncer; e UVC que é filtrado pela camada de ozônio da atmosfera. Os filtros solares mais modernos já bloqueiam o UVA, além do UVB. É preciso estar atento e verificar a indicação no rótulo do produto.

O Betacaroteno é uma pró-vitamina formada basicamente por duas moléculas de vitamina A, que se convertem na própria vitamina A sempre que o organismo necessitar. Ajuda a proteger a pele da ação dos raios UV e radicais livres, estimula a produção de melanina e favorece o bronzeamento natural. É uma substância pertencente à família dos carotenóides, estando presente em diversos alimentos, como a cenoura, o mamão, a beterraba e a abóbora. Também pode ser encontrado na forma de cápsulas.

Fonte: O Estado do Paraná/ ANVISA/ O Debate

# Inphorme

ANO VII Nº 01 Jan/Fev 2008

**Parte de Nós.....pág. 2**

Que você possa aceitar as coisas como elas são...

**Proteger a pele contra os males.....pág. 3**

Oficialmente estamos na estação "mais badalada" ...

**O mais interessante é que.....pág.4**

Filtro solar não afeta produção de vitamina D...



# Dicas

## Exposição ao calor excessivo pode gerar sérios danos à saúde.

No verão é importante manter o equilíbrio térmico interno do corpo para evitar sérias conseqüências à saúde devido à exposição prolongada em ambientes com calor excessivo. Além de provocar fadiga térmica, o ambiente quente pode ocasionar desde uma simples desidratação até uma grave insolação. Nesse período de maior calor, o corpo transpira mais para manter a temperatura estável e, como conseqüência, perde mais líquidos e fica mais suscetível à desidratação. Durante a transpiração, o organismo perde também minerais importantes como potássio e sódio. A falta dessas substâncias dá sensação de moleza, cansaço e mal-estar. Os líquidos mais recomendados são sucos e água de coco, que ajudam a repor as perdas desses nutrientes. A água tem diversas funções importantes para o organismo. Além de hidratar, ela é responsável pelo transporte de nutrientes entre as células, melhora a circulação sanguínea e evita a celulite. A desidratação pode também ocasionar ainda desmaios, intoxicações, prisão de ventre e, nos casos mais graves, infecção urinária, cálculo renal e parada cardíaca. Ao contrário do que muita gente acredita, bebida alcoólica não hidrata. A cerveja, por exemplo, aumenta a quantidade de urina e, quando ingerida em excesso, pode causar desidratação. Crianças pequenas e idosos são mais suscetíveis aos episódios de calor excessivo. As vítimas podem ser facilmente identificadas pelos sintomas aparentes da pele: seca, quente e avermelhada. Se não identificada de imediato, a insolação pode levar até a morte. Para evitar danos à saúde em episódios de calor excessivo é importante manter o corpo hidratado beber líquidos mesmo sem sede e evitar bebidas que contenham cafeína, álcool e muito açúcar que aumentam a desidratação; usar filtro solar, bonés e chapéus para minimizar os efeitos dos raios solares; tomar banhos frescos; usar roupas leves, largas e claras; passeios na rua devem incluir visitas a prédios com ar condicionado para aliviar a fadiga térmica.

Fonte: Correio da Bahia



Natal/RN

Tirol

Av. Afonso Pena, 1046  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**  
Av. Hermes da Fonseca, 1630 - loja 2  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**  
Lagoa Nova  
Av. Prudente de Moraes, 5458  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**

Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A  
**Fone/Fax (84) 3644-3800**

Governador Valadares/MG

R. Barão do Rio Branco, 106  
**Fone/Fax (33) 3271-4117**

São José dos Campos

Praça Elza Ferreira Rahal, 63  
**Fone/Fax (12) 3921-5099**

Maceió/AL

Farol

R. Joaquim Nabuco, 35  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

Ponta Verde

Rua Eng. Mário de Gusmão, 260  
Loja 4 - Galery  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

Pajuçara

Rua Jangadeiros Alagoanos, 875  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

Arapiraca/AL

Av. Rio Branco, 157B  
Galeria Espaço Empresarial  
**Fone/Fax (82) 3522-5763**

# Ficha

## Cordia verbenacea D.C

**Nome comum:**

Erva baleeira, Maria-preta, Maria-milagrosa, Catinga de barão ou Pimenteira.

**Região:** Originária das áreas litorâneas da América do Sul. Encontrada em todo litoral brasileiro, principalmente Santa Catarina.

**Uso:** É usada popularmente contra artrite, reumatismo, artrose, contusões e em todo tipo de inflamação, inclusive na forma de bochechos para aliviar dores de dente e tratar inflamações bucais. Em algumas regiões, as folhas da erva-baleeira são cozidas e aplicadas sobre feridas para acelerar a cicatrização.

Fonte: <http://www.fitoterapia.com.br>

## Parte de Nós

**Que você possa aceitar as coisas como elas são...  
Sem pensar que tudo conspira contra você.  
Porque parte de nós é entendimento...  
Mas a outra parte é aprendizado.**

**Que você possa ter força para vencer todos os seus medos...**

**E que no final possa alcançar todos os seus objetivos.  
Porque parte de nós é cansaço...  
Mas a outra parte é vontade.**

**Que você possa aprender a perder sem se sentir derrotado...**

**Que toda derrota lhe faça mais guerreiro.  
Porque parte de nós é o que temos...  
Mas a outra parte é o sonho.**

**Que tudo aquilo que vê e escutas...  
Possa lhe trazer conhecimento.**

**Que esse aprendizado possa ser longo e feliz.  
Porque parte de nós é o que vivemos...  
Mas a outra parte é o que esperamos.**

**Que a manhã possa lhe trazer todo dia a divina luz...  
E que esse possa ser o seu único e verdadeiro caminho.**

**Porque parte de nós é dúvida...  
Mas a outra parte é fé.**

**Que durante a sua vida você possa construir sentimentos verdadeiros...**

**Que você possa aceitar que só quem soube as sombras um dia poderá saber a luz.  
Porque parte de nós é angústia...  
Mas a outra parte é conforto.**

**Que você nunca deixe de acreditar...  
Nunca deixe sua fé.**

**Porque parte de Deus é amor...  
E a outra parte... Também!**

Autor desconhecido

*Esta mensagem é um convite para que neste Ano de 2008 façamos um propósito de colocar a nossa atenção no melhor lado das situações e das pessoas, porque vivemos num mundo de polaridades e todos os acontecimentos encerram em si dois lados: positivo e negativo; mas, os nossos sentidos que é a nossa bússola e o livre arbítrio, nossa liberdade fazem... Parte de Nós e nos permitem escolher aquilo que desejamos.*



## Proteger a pele contra os males do sol é fundamental.

Oficialmente estamos na estação “mais badalada” do ano. Porém, o verão não traz só momentos de descontração e lazer. Traz também muitas armadilhas para a saúde, principalmente para a pele. Antes que o termômetro suba ainda mais é necessário se proteger do sol, prevenindo, assim, não só o câncer de pele, mas também o envelhecimento precoce. O conselho vale para todas as idades, mas principalmente para quem tem até 20 anos, pois 70% a 80% dos efeitos maléficos do sol são produzidos nas primeiras décadas de vida. Mas, eles só vão aparecer depois dos 40 anos, quando a pele perde a elasticidade e começam a surgir os sinais de envelhecimento. Na verdade, os efeitos do sol são cumulativos e, mesmo que ainda não possam ser vistos, já estão lá, determinando como será a pele da pessoa no futuro. A mudança de cor da pele ou “o tom bronzeado” após a exposição ao sol é uma defesa do organismo, como uma resposta a uma agressão. Tomar sol com frequência diminui a capacidade de recuperação das células. Com o tempo, aparecem lesões como manchas, envelhecimento precoce e até câncer. Crianças, idosos, pessoas de pele clara e aquelas que fizeram tatuagem ou com cicatrizes recentes são os que mais sofrem. Outro efeito negativo do sol são os danos nos olhos, no sistema imunológico e o aparecimento de estrias, por causa da destruição das fibras elásticas da pele. Muitas pessoas ainda associam a pele bronzeada com boa saúde e vitalidade. Mas, na verdade, o organismo só necessita de uma pequena quantidade de luz solar para produzir toda a vitamina D de que o corpo precisa. As nossas necessidades reais de exposição à luz do sol são muito inferiores ao tempo médio que as pessoas estão acostumadas a ficar expostas ao sol sem proteção. Mas, não são somente as pessoas que vão tirar férias, viajar ou frequentar as praias que necessitam de cuidados com a pele. Trabalhadores que vivem em contato diário com o sol, como carteiros, trabalhadores rurais e jardineiros, entre outros, também devem usar algum tipo de proteção. A principal arma para proteger a pele é o filtro solar. Cada tipo de pele pede um grau maior ou menor de proteção e deve ser usado inclusive nos dias nublados. O filtro deve ser aplicado sobre a pele limpa e seca e replicado a cada duas horas para manter a proteção. O uso de chapéus, bonés e camisetas com proteção solar também não deve ser descartado dependendo de quanto tempo a pessoa vai ficar exposta ao sol e do nível de sensibilidade da sua pele. A norma adotada para fotoproteção de tecido é australiana e garante uma fator de proteção UV (FPU) de pelo menos 50<sup>+</sup>; isso significa que esses tecidos bloqueiam mais de 98% da radiação UV. A proteção permanece durante toda a vida útil do produto e não diminui nem com o tempo, nem com as lavagens, de acordo com a garantia do fabricante. Já existem também substâncias para uso interno capazes de auxiliar na proteção solar. O Polypodium Leucotomos é uma planta do tipo samambaia da América Central com propriedades antioxidante, antiinflamatória e fotoprotetora. Ela faz a proteção solar da pele via oral, na forma de cápsulas e é uma alternativa inovadora, em especial para pessoas com doenças de pele que necessitam realmente de proteção intensiva ao sol, mas pode ser utilizada também, se houver uma indicação médica, em outros casos estéticos. Porém, é importante ressaltar que a fotoproteção oral é complementar à tópica, não dispensando os fotoprotetores de uso externo.