

Cuidados para não prejudicar a sua pele

Por Dra. Jeanne Herdy, a convite dos professores Aderbal Sabrá e Selma Sabrá, especial para O FLUMINENSE

O Carnaval exige muita disposição para curtir desfiles, blocos e festas. Porém, a maratona de diversão pode trazer prejuízos para a pele, devido ao excesso de exposição ao sol, à falta de hidratação e às poucas horas de sono diárias. Por isso alguns cuidados são essenciais para chegar impecável à quarta-feira de cinzas. Além de se alimentar de maneira equilibrada e beber água regularmente para manter o organismo saudável, aposte em produtos de beleza para cuidar e proteger a pele durante os dias de folia.

Antes da festa, previna-se com protetor solar, item imprescindível em qualquer dia do ano, independente do sol estar brilhando ou não, e durante o Carnaval, o produto não pode ser esquecido. O fator de proteção solar deve ser de, no mínimo, 30, mas, se a diversão for ao ar livre, convém aumentar. Escolha entre o FPS 60 ou 70 para evitar possíveis queimaduras provocados pela exposição solar, e reaplique o produto a cada duas horas para manter sua eficácia. Vale apostar também em um hidratante labial para evitar o ressecamento dos lábios.



Folia pede hidratação e cuidados com a pele, por causa do excesso de exposição à luz solar, falta de hidratação adequada e poucas horas de sono

Prefira levar no bolso um protetor em bastão, que será pratico de ser levado e não corre o risco de derreter em sua maratona da alegria.

Durante a folia, atenção à hidratação e à oleosidade do rosto – Além da transpiração excessiva, passar muitas horas debaixo do sol pode provocar o ressecamento da pele. Para combater o problema de maneira rápida, prática e eficiente, aposte nas águas termais.

Borrifar o produto no rosto ajuda a tolerar as altas temperaturas e melhora a hidratação da pele, ao aumentar as defesas cutâneas e promover uma sensação de frescor. Durante a festa também é válido prestar a atenção na oleosidade da pele. Tenha à disposição lenços umedecidos que removem a oleosidade do rosto sem retirar a maquiagem.

Depois da diversão, alguns cuidados são necessários

Ao chegar em casa, é hora de cuidar da pele, e o cansaço não é motivo para pular as etapas de tratamento. Retire totalmente a maquiagem com removedor específico, dando atenção especial à área dos olhos, por ser mais sensível e delicada. Em seguida, lave o rosto com sabonetes específicos para a face. Lembre-se que as muitas horas passadas na rua deixaram excesso de impurezas e resíduos na pele. Em seguida, aplique o tônico

adstringente. Finalize com o hidratante indicado ao seu tipo de pele, e descanse, pois no dia seguinte tem mais diversão.

Outra dica muito importante e ficar atento a data de validade dos produtos de maquiagem que serão usados em sua folia .jamais use produtos vencidos.

Dra Jeanne Herdy é membro efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Ômega 3 é nova arma contra o Zika

Ácido graxo encontrado em peixes, que reduz colesterol ruim, combate inflamação dos neurônios causada pelo vírus

Testes clínicos realizados no Laboratório de Imunologia e Inflamação (Limi) da Universidade de Brasília (UnB) indicam que o ômega-3 – um ácido graxo normalmente encontrado em peixes que reduz o colesterol ruim no organismo – combate a inflamação dos neurônios causada pelo vírus Zika. A substância também auxilia na redução da carga viral nas células do sistema nervoso humano.

O vírus Zika acarreta em complicações neurológicas, como encefalites, síndrome de Guillain Barré e microcefalia. Com a infecção do vírus Zika, as mitocôndrias das células nervosas, que capturam energia e funcionam como uma espécie de “pulmão celular”, são atacadas e sofrem estresse oxidante. O desfecho é a morte dos neurônios.

“Quando o Zika infecta um neurônio, ele faz com que esse neurônio produza série de moléculas inflamatórias, citotóxicas e radicais livres que vão causar dano ao DNA”, descreve a coordenadora do Limi/UnB e professora do Depastamento de Biologia Celular, Kelly Magalhães.

“O pré-tratamento do ômega-3 faz com que a célula produza outras moléculas que têm atividade antagônica ao que o Zika faz”, detalha a professora que orientou a pesquisadora Heloísa Braz-de-Melo, estudante de mestrado, responsável pelo estudo recentemente publicado em revista científica internacional. Com o ômega 3, os neurônios produzem moléculas neuroprotetoras e anti-inflamatórias. A investigação sobre os

efeitos do ômega-3 sobre na prevenção e tratamento aos efeitos do vírus Zika foi feita a partir de amostra do vírus isolado de um paciente infectado em Pernambuco no ano de 2015, quando houve surto da doença em alguns estados brasileiros. Pesquisadores da Universidade de Brasília também realizaram testes com camundongos, os resultados deverão ser divulgados ainda neste semestre. O Limi/UnB participa de rede internacional com laboratórios do Canadá, Escócia e Estados Unidos para pesquisar o vírus Zika.

Infertilidade masculina – Além de identificar novos benefícios do ômega-3 contra o Zika, o laboratório também identificou que o vírus pode acarretar infertilidade masculina. “A gente está demonstrando que a infecção do Zika vírus também causa a infertilidade masculina. Quando o camundongo é infectado, o vírus se aloja no testículo, causa morte de espermatozoides ou anormalidades morfológicas de movimento”, assinala Kelly Magalhães.

O vírus Zika é transmitido por picada do mosquito Aedes Aegypti, relação sexual, e da mãe para o feto durante a gravidez. Os sintomas mais comuns são vermelhidão no corpo e coceira depois de alguns dias. Pode ocorrer febre baixa, nem sempre percebida, conjuntivite sem secreção, dor de cabeça, dor muscular e até dor nas juntas.

As medidas de controle são semelhantes às da dengue e do chikungunya. Conforme o Ministério da



Estudo realizados pela Universidade de Brasília (UnB) descobre que ômega-3 é nova arma contra o vírus Zika



A coordenadora do Laboratório de Imunologia da UnB, Kelly Magalhães



Os especialistas da UnB realizaram várias pesquisas com o ômega-3

Saúde, “a melhor forma de prevenção, e a mais eficaz, é evitar a proliferação do mosquito Aedes Aegypti, eliminando água armazenada que pode se tornar um possível criadouro, como em vasos de plantas, lagões de água, pneus, garrafas plásticas, piscinas sem uso e manutenção, e até mesmo em recipientes pequenos, como tampas de garrafas e pratos de plantas”.

O ômega-3 é encontrado no óleo de peixes de águas frias e profundas (salmão, atum, bacalhau, cação) e óleos vegetais e linhaça. O nutriente é vendido em cápsulas por farmácias e lojas de suplementos alimentares. A compra não exige prescrição médica; a orientação especializada, no entanto, é recomendada pelos pesquisadores. O preço do produto varia conforme a concentração da substância.■