

## Julyane de Araujo Silva

---

**De:** Multi Comunicação <multi@multicomunicacao.com>  
**Enviado em:** segunda-feira, 17 de fevereiro de 2020 09:04  
**Para:** Alcieros Martins da Paz; Ana Falbo; Angela Salvi; 'Ary Junior'; Barbara Gomes Fernandes de Aguiar; brunohipolito@gmail.com; Carlos Santos da Figueira; Niedja Carine; Daniela de Moura Serafim; Deborah Foinquinos Krause; Edvaldo FPS; Cristina Figueira; Fabricia Padilha; Flavia Patricia Morais de Medeiros; Dora; Frederico Costa Filho; Gilliatt Hanois Falbo Neto; Flávia Albuquerque; Pacheco; Karine Ferreira Agra; Leonardo da Silva Lourenco; Marcone Barros | FPS; Marta Sobreira; Monica Novaes de Andrade Leao; Patricia Bezerra; Patricia Calado; Andrea Echeverria M A de Alencar; Rafael Batista de Oliveira; Reneide Muniz da Silva; Taciana Barbosa Duque; Tarcyso Marques Pereira Silva; Thais Carine da Silva; Thereza Helena Diniz Pacheco; Yale Simone O. H. V. de Araujo  
**Assunto:** FPS na Mídia - 17.02.2020



🕒 Segunda-feira, 17 de fevereiro de 2020

Sexta-feira, 14 de fevereiro de 2020

**TV Jornal (Canal 02) | Turma do Barra (13h50)**

*\*Duração da matéria: 5min e 30s*

Monialy Marinho, tutora de Fisioterapia da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, gravou vídeo para o Programa Turma do Barra, da TV Jornal, esclarecendo os problemas que podem ser causados pela brincadeira "Quebra-crânio".



\*Assista à reportagem a partir de 12:20 do vídeo:  
<https://www.facebook.com/tvjornalsbt/videos/136421734215761/>

**Blog do Andros ([blogdoandros.com](http://blogdoandros.com))**

## **Especialistas dão dicas de saúde para o carnaval**

*Nutricionista, oftalmologista e fisioterapeuta fazem alertas para a época de folia*



*Divulgação*

Faltam poucas semanas para o carnaval. Período de muita festa, alegria, porém é preciso ter cuidado com a saúde. Uma alimentação saudável para aguentar o pique, atenção redobrada com os olhos e hidratação da pele são dicas importantes para que a tristeza da quarta-feira de cinzas não chegue mais cedo. A nutricionista Maria Cláudia Lira, da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, a oftalmologista Catarina Ventura, do Instituto de Olhos Fernando Ventura, e a fisioterapeuta dermato-funcional Andrezza Pimentel, do Centro Universitário Tiradentes (Unit-PE), fazem alertas importantes para que a festa ocorra sem problemas.

Geralmente nessa época do ano sempre surgem “dicas milagrosas” para perder muitos quilos em poucos dias. Sobre o assunto, a tutora de Nutrição da FPS explica que cada corpo precisa de uma orientação nutricional, recomendada por um especialista no assunto.

“O cuidado com a alimentação visando o carnaval tem de começar desde já. Consumir mais frutas e verduras, água de coco, que são alimentos bastante nutritivos e vão fortalecer nosso sistema imunológico. Atenção com essas ‘dietas milagrosas’ que aparecem em redes sociais. Geralmente são desequilibradas no ponto de vista nutricional, reduzidas em valor energético. O ideal é uma reeducação alimentar, com alimentação personalizada para cada um”, disse Maria Cláudia Lira.

Durante o carnaval, os foliões perdem bastante líquido e gastam energia por causa da alta temperatura e da movimentação pelas ruas e ladeiras. Por conta disso, a regra básica é manter o corpo bem hidratado com sucos de frutas, água de coco ou água, pois além da ingestão de líquidos, estarão suprindo a falta de minerais.

“Também é importante o consumo de alimentos ricos em vitamina C, como a acerola, caju, morango, goiaba. Alimentos ricos em vitaminas A, exemplo vegetais vermelhos, laranjas; e D, como as carnes, frango, peixe, ovo, além das comidas ricas em zinco. São alimentos nutritivos e de fácil acesso”, acrescentou.

### Olhos

Já quando o assunto são os olhos, é preciso ter atenção com os cílios de LED, glitter, pintura facial, maquiagem, sol, espumas e confetes. Desses citados, quase todos são opcionais, mas um é comum para todos que vão curtir o carnaval e não tem para onde correr: o sol.

“Use sempre protetores solares apropriados para o rosto, para evitar que escorram com o suor. Não use óculos sem proteção ultravioleta e lubrifique seus olhos com lágrimas artificiais, para evitar ressecamento”, alertou Catarina.

Em relação aos acessórios, a oftalmologista do IOFV diz que antes de aplicar na pele é importante realizar previamente um teste com o produto a ser utilizado em outra parte do corpo, que seja menos sensível. “Em contato com a visão, vai ser como uma areia, uma sensação de corpo estranho nos olhos. É preciso ter o cuidado na hora de esfregar ou lavar, para que o glitter não caia dentro. A dica que dou é colocar um acessório de tamanho maior, que é mais fácil de retirar, caso toque nos olhos”, disse a médica, que ainda fez outro alerta sobre os cílios postiços. “Se você não tem habilidade de aplicar, procure um profissional, porque pode causar uma abrasão na córnea, irritações e você perde seu carnaval”.

### Estética

É preciso cuidar da pele antes e depois da folia, evitando prejuízos no futuro. Para a professora do curso de estética e cosmética do Centro Universitário Tiradentes (Unit-PE), Andrezza Pimentel, criar uma rotina de cuidados dias antes de enfrentar a folia é importante. “Lavar bem o rosto, tonificar, hidratar e proteger, preparando assim a pele diariamente para receber todo o impacto do ambiente”, disse a fisioterapeuta dermato-funcional.

Já para quem gosta de usar e abusar dos brilhos e dos glitters, a recomendação é usar produtos próprios para maquiagem e, principalmente, dentro do prazo de validade para evitar alergias. “Inchaço e/ou vermelhidão podem aparecer até 24h depois da exposição ao produto. Um grande detalhe é que a gravidade das reações varia de pessoa para pessoa.”, destacou. É importante, também, sempre aplicar um protetor solar com FPS igual ou maior que 50, reaplicando o produto durante o dia.

Em relação à retirada da maquiagem, é interessante utilizar demaquilante bifásico ou até mesmo algum tipo de óleo próprio para a pele. “Tendo o produto certo vá retirando aos poucos com um disco de algodão e, caso tenha dificuldade, deixe o disco umedecido por alguns segundos no local e depois comece a remover”, acrescentou a professora do Unit-PE.

<https://blogdoandros.com/2020/02/14/especialistas-dao-dicas-de-saude-para-o-carnaval/>

+55 81 3222.4912 | 3222.5906

contato@multicomunicacao.com

www.multicomunicacao.com

Av. Agamenon Magalhães, 2936, sl 501,  
Edf. Sobrado Empresarial - Espinheiro  
| CEP 52020-000 | Recife-PE



**MULTI**  
ON E OFFLINE