

Julyane de Araujo Silva

De: Multi Comunicação <multi@multicomunicacao.com>
Enviado em: segunda-feira, 3 de janeiro de 2022 10:45
Para: Carlos Santos da Figueira; Antonio Carlos Figueira; Pacheco; Thereza Helena Diniz Pacheco; arydinizjr@gmail.com; Frederico Costa Filho; Gilliatt Hanois Falbo Neto; marketing@fps.edu.br; Marccone Barros | FPS; Bruno Hipolito da Silva; Michelle Rodrigues da Rocha; Niedja Carine; Barbara Gomes Fernandes de Aguiar; Yale Simone O. H. V. de Araujo; Marta Sobreira; Angela Salvi; Cristina Figueira; Luciana Marques Andreto; Flavia Patricia Moraes de Medeiros; Dora; Edvaldo da Silva Souza; Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo; Fabricia Padilha; Manoela Figueira; Andrea Echeverria M A de Alencar; Deborah Foinquinos Krause; Leopoldo; Jose Roberto da Silva Junior; Taciana Barbosa Duque; anafalbo@gmail.com; Rafael Batista de Oliveira; Patricia Bezerra; Afra Suassuna Fernandes; Reneide Muniz da Silva; Thais Carine da Silva
Assunto: FPS na Mídia - 03.01.2022



🕒 Segunda-feira, 03 de janeiro de 2022

Rádio Jornal (90.3 FM) | O Redator de Plantão (06h05)

**Tempo: 3 minutos e 18 segundos*

O endocrinologista Felipe Mágero, tutor de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde, fala sobre o "chip da beleza" em entrevista para a Rádio Jornal.

**Ouça em: <https://we.tl/t-2IbpfZUiRo>*

Portal Folha PE (www.folhape.com.br)

Fotoproteção: dicas de saúde para a estação mais quente do ano

O verão chegou e as altas temperaturas também. Nesse período, muito se fala na fotoproteção - um conjunto de medidas direcionadas a reduzir a exposição ao sol e prevenir o desenvolvimento dos danos agudo e crônico a pele. São vários os tipos de cuidados químicos, físicos e de uma alimentação regular que podem ajudar a prevenir nessa época do ano os prejuízos a exposição solar. As farmacêuticas **Flávia Moraes** e **Ítala Nóbrega**, docentes do curso de Farmácia da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, destacam a importância desses cuidados.

"As medidas fotoprotetoras, juntas, trazem muitos benefícios aos apaixonados pelo sol. Porém, precisamos ficar atentos aos riscos de uma exposição irresponsável, o que pode, inclusive, prevenir o desenvolvimento de um câncer de pele. Os fotoprotetores químicos podem ser encontrados em diversas formas de apresentação, como em géis,

cremes, sprays e é necessário sabermos que eles precisam ser aplicados, pelo menos, 30 minutos antes da exposição, replicar após 2h em geral. Outra orientação é também fazer a leitura das informações dos rótulos e das embalagens”, disse Flávia Morais, coordenadora do curso de Farmácia da FPS.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), precisamos ter atenção para as atividades de rotina que exigem também a fotoproteção, como: caminhada, piscina, praia, prática de esporte, o trabalho sob a luz dos computadores, etc. Por isso, a importância do uso diário dos diferentes tipos de fotoproteção.

“Também ajudam o uso de chapéus, óculos de sol e guarda-sol. Na alimentação, é considerado alimento fotoprotetor o mamão, a cenoura, o espinafre e o couve. São sugestões para serem adicionadas a dieta no dia a dia. Precisamos destacar que numa rotina tem-se os melhores horários de exposição. Pela manhã: 6h às 10h, e à tarde após às 16h. Assim, não podemos esquecer que através do conhecimento, a população entende a importância da prevenção e do cuidado”, acrescentou Ítala Nóbrega, tutora do curso de Farmácia.

Dicas das especialistas

Para cada apresentação, existe uma orientação:

Creme: use a palma da mão para espalhar de forma homogênea e aplique com movimentos circulares;

Gel: use a palma da mão para espalhar de forma homogênea, aplicando com movimentos em um sentido;

Aerosol: cubra o corpo usando o jato contínuo do spray, mas não espalhe com as mãos.

<https://www.folhape.com.br/colunistas/saude-e-bem-estar/dicas-para-a-alimentacao-da-criancada-nas-ferias-escolares/28827/>

+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