

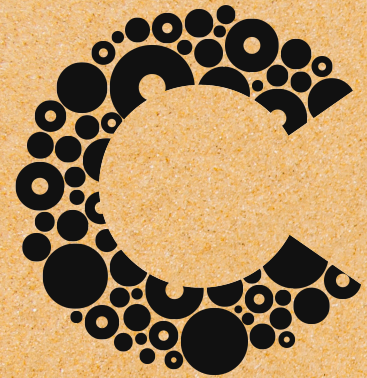
# COBAIA



*O Cobaia vai à praia e traz um caderno de verão cheios de informações e dicas sobre saúde, segurança, esportes e turismo para que o você curta a estação numa boa. Confira!*



**#PéNaAreia**

**COBAIA**JORNAL-LABORATÓRIO DO CURSO  
DE JORNALISMO DA UNIVALI

Para os acadêmicos do curso de Jornalismo da Univali, mais especificamente os da disciplina de Edição, o fim de ano marcou também o fim do primeiro ciclo deles na universidade. Alunos do segundo período, eles passaram pela experiência de produzir conteúdos informativos com o objetivo de compor um caderno de verão que trouxesse serviço, informação de qualidade e dicas para curtir o que para muitos é a melhor estação do ano.

Apesar de não sair verdadeiramente impresso, a experiência buscou trazer toda a dinâmica do velho e bom jornal de papel. Os espaços restritos para os títulos, o texto que precisa cortar e todos os detalhes que compõe um projeto gráfico impresso.

Nessa edição especial do Cobaia de Verão, o leitor vai receber dicas de saúde, seja dos cuidados com a pele ou com a alimentação, vai conhecer as tendências de esportes, dentro e fora d'água, vai ficar bem informado e com vontade de arrumar as malas para conhecer lugares paradisíacos, inclusive longe da areia da praia, além de dicas de meio ambiente e segurança no mar. Um bom verão e uma boa leitura.

Professor Vinicius Batista



# Praia linda é praia limpa!

*Evitar o uso de plástico e levar uma sacola para descartar o lixo produzido são algumas das simples ações que contribuem na limpeza do meio ambiente.*

● Amanda Moser

Temperaturas elevadas, sol o dia inteiro e tempestades à noite. Filas quilométricas nas BRs, turistas nas cidades e muita praia são sinais de que o verão começou. Nada como sentir o cheiro do protetor solar, colocar o biquíni novo e, para as crianças, arrumar seus baldinhos e pazinhas para brincar na areia. Entretanto, não dá para aproveitar a praia se ela estiver suja.

Campanhas e mutirões de limpeza ocorrem durante todo o ano, mas no verão o lixo presente nas areias aumenta drasticamente. Segundo pesquisa do Instituto Oceanográfico da Universidade de São Paulo (IO-USP), 190 mil toneladas de materiais plásticos são lançados nos mares da costa brasileira todos os anos. A praia é um bem coletivo dessa e das futuras gerações, então cada indivíduo que a frequenta deve fazer sua parte para preservá-la.

A Ocean Conservancy é uma organização ambiental mundial e, junto de voluntários, coletou mais de 90 mil toneladas de lixo nos últimos 30 anos. A instituição publicou dicas que auxiliam qualquer pessoa a diminuir a quantidade de lixo nos oceanos. Usar garrafas de

água reutilizáveis, recolher o seu lixo da praia e alertar pessoas que deixaram ou esqueceram seus lixos são alguns exemplos.

A partir de maio de 2020, passa a valer a lei que obriga os estabelecimentos de Santa Catarina a utilizarem canudos biodegradáveis, com multa de R\$ 1 mil para quem descumprir. Os bares, lanchonetes, restaurantes e ambulantes só podem fornecer os canudinhos sustentáveis se for pedido por seus clientes.

A paulista Letícia Gusson veio com a família visitar parentes e aproveitar a praia de Cabeçadas, em Itajaí.

Como tem duas filhas pequenas, ela sempre carrega uma garrafinha ou copo reutilizável para que as meninas possam se refrescar. Letícia também traz um saquinho para guardar o lixo produzido durante o passeio. “Acho que além da consciência de que cada um deve fazer a sua parte, a prefeitura tem que ter uma estrutura e ações que permitam a contenção do lixo”, aponta.

Silmara Duarte, 46, trabalha com comércio exterior e, quando consegue, caminha na praia. “Eu moro aqui, em Itajaí, e quando vou para o trabalho sempre vejo os garis limpando a praia. Então, o lixo que aparece no fim do dia, infelizmente, são as pessoas que estão deixando”. Para ela a conscientização é questão de educação. Assim como Letícia, Silmara leva uma sacola para guardar seu lixo, faz cara feia para quem descarta lixo na areia e questiona a pessoa sobre essa atitude.

A psicóloga Estelita Magalhães, 66, está visitando pela primeira vez as praias itajaienses. Para a natural de Mato Grosso

que tem o Nordeste como sua paixão, as praias Itajaí são mais limpas e bem conservadas. “Ao meu redor não tem lixo e se eu ver alguém deixar o seu na areia, eu vou lá e recolho questionando, na cara de pau, se o resíduo é da pessoa. Se todos fizessem sua parte, recolheríamos, apenas, o que o mar devolve de sujeira, mas as pessoas não fazem isso”, conclui.

“**Se não houver mudança no descarte do lixo, (...) pode existir um quilo de plástico para cada três quilos de peixe no oceano.**”



Fotos: Amanda Moser



Lixeiras personalizadas que cercam a orla da praia de Cabeçadas, em Itajaí (SC).



Placa de conscientização na praia da Saudade em São Francisco do Sul (SC).

## Educação ambiental de vários modos

O vendedor de picolé Wilson Barbosa disponibiliza um lixeiro para seus clientes e outras pessoas descartarem seus lixos. O carioca percebe que os itajaienses têm a preocupação em se desfazer de maneira correta dos seus resíduos, coisa que ele não nota em sua cidade.

Durante quatro temporadas, o salva-vidas Rubens da Silva percebeu que a quantidade de resíduos aumenta durante os fins de semana. Assim que chega ao trabalho, ele recolhe as sujeiras deixadas por terceiros, antes que prejudiquem o mar. Para ele, placas que conscientizam sobre o impacto da poluição marinha, é uma medida que deveria ser implantada nas praias.

O maior movimento mundial de cuidado com o meio ambiente, Let's do It!, tem objetivo de conscientizar sobre o descarte correto do lixo. Para atingir o maior número de pessoas possível, a instituição criou o Clean Up Day World. O evento esse ano foi no dia 21 de setembro em todos os 160 países mobilizados, incluindo o Brasil.

Os resíduos descartados nas orlas interferem na vida dos banhistas, que podem se machucar e deixar a praia imprópria para banho. Além da vida humana, a poluição das praias prejudica o desenvolvimento dos animais marinhos. Muitas tartarugas e aves confundem o plástico com alimento. Segundo pesquisas, se não houver mudança no descarte do lixo, na próxima década pode existir um quilo de plástico para cada três quilos de peixe no oceano.

Conscientizar os turistas e moradores sobre a importância do cuidado e respeito com o meio ambiente e incentivar a adesão de atitudes para a redução do lixo nas praias são simples ações, mas que fazem diferença. O oceano é responsabilidade de todos e, proporcionalmente, o que acontece com ele afeta a todos.



Foto: Bianca Robles

## A história por trás da ciclofaixa de BC

Em quatro meses após a apresentação do projeto para o prefeito, começa a retirada dos estacionamentos na Avenida Atlântica para a criação da ciclofaixa.

● Bianca Robles

Em 2013, a Prefeitura de Balneário Camboriú inaugurou a ciclofaixa da Avenida Atlântica. Com a iniciativa da Associação de Ciclismo de Balneário Camboriú e Camboriú (ACBC), foi percebida uma grande movimentação de ciclistas e corredores na Avenida Atlântica. Surgiu, então, a ideia de criar um espaço para tais práticas esportivas. Para isso, foi cogitada a retirada dos estacionamentos que haviam na Avenida Atlântica para criar uma faixa de lazer.

A ACBC organizou, em 2013, três pedaladas que foram chamadas de "Ciclovía Já".

O Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares de Balneário Camboriú e Região (Sindisol) entrou em contato com a ACBC para manifestar oposição a ciclofaixa. O

motivo é que estaria prejudicando o movimento dos bares e restaurantes da beira-mar. O Sindisol propôs uma medida paliativa de funcionamento da ciclofaixa no horário das 8h às 20h. Fora desse horário funcionaria como estacionamento.

A ACBC afirmou que não haveria possibilidade de acordo e que as obras já haviam começado. A ACBC propôs ao Sindisol que os estabelecimentos fizessem promoções para atrair os ciclistas e corredores para seus estabelecimentos.

Com intuito de promover a segurança dos ciclistas e fomentar a prática do esporte, a prefeitura, junto da associação, criou a Atlântica Ativa. O movimento de passeio ciclístico que acontece aos domingos para todas as famílias.

Quando se trata de ciclovias e

ciclofaixas os únicos veículos que podem utilizar são os não motorizados. Como a administração sofreu pressão, foram colocadas placas de ciclofaixa compartilhada, porém a movimentação se tornou conturbada.

O conselheiro de mobilidade da ACBC Chaves Junior afirma a possibilidade de panfletagem nas calçadas da Avenida Atlântica. Ele diz que o motivo é alertar a população para a proibição do patinete elétrico na ciclofaixa em determinados dias.

Quando questionado quais os benefícios que a ciclofaixa trouxe para Balneário Camboriú, Chaves falou que foi aberto uma vitrine que não tinha antes, que é sentar em um restaurante e olhar para o mar. "A gente tinha um paredão de carros", lamenta.

# A busca por novas formas de hospedagem

*Viajantes e anfitriões buscam conhecer pessoas e compartilhar experiências trocando acomodações*

● Ana Baticini

Quem vai aproveitar o verão para viajar sabe que alguns fatores são determinantes para o sucesso, ou fracasso, de suas férias. Um deles é a hospedagem. A escolha do tipo de acomodação ideal depende da personalidade e dos objetivos de quem viaja.

Seja para economizar, viver uma nova experiência ou se aproximar mais da cultura local, algumas pessoas preferem acomodações alternativas que aos tradicionais hotéis e pousadas. Por isso, plataformas online que conectam viajantes e anfitriões e oferecem hospedagem personalizada e preço mais baixo tem conquistado viajantes e turistas.

Para Jéssica Fernanda Wilhelm, que experimentou a plataforma Airbnb pela primeira vez em sua viagem para o Canadá, a escolha foi a melhor opção em relação ao custo e também à experiência que ela e seu

marido procuravam.

“Nós queríamos ficar um pouco mais perto da comunidade local e foi muito positivo, melhor do que esperávamos. Em um hotel não teríamos esse contato com os moradores”.

Outro fator determinante foi o custo. “O preço mais baixo viabilizou nossa viagem, porque de outra forma seria muito mais caro. Sem contar a possibilidade de lavar roupas sem custo adicional e fazer nossas refeições”, comenta.

Cíntia Stipp é proprietária de um camping em Barra Velha, litoral norte de Santa Catarina. Ela conta que além de receberem motorhomes, trailers e barracas, eles oferecem hospedagem em ônibus e Kombis transformados em dormitório.

“São veículos que não estão mais rodando, que a gente compra e reforma. Procuramos fazer algo bem temático, porque é isso que as pessoas procuram”. Desde fevereiro, a lotação está completa para a virada do ano. O tarifário é como o de um hotel, por diária do casal e são oferecidos cozinha, churrasqueira,

banheiros e piscina coletivos.

A proprietária lembra que se tornou madrinha da filha de um dos hóspedes, depois que o casal, que possui um motor home, ficou cinco meses no camping. “Com esse contato a gente acaba fazendo amigos e se torna até uma família”.

Algumas pessoas deixam seus trailers o ano todo parado no camping e usam como casa de praia. Cíntia tem uma casa, mas atualmente mora em um motor home. Um tipo de hospedagem que se tornou estilo de vida.

Jéssica também já reservou uma acomodação pelo Booking. O site que ficou famoso por oferecer

vagas em hotéis e pousadas, agora oferece casas, um sistema semelhante ao Airbnb.

“Nós ficamos em uma casa que também estava cadastrada no Airbnb, mas o preço no Booking ficou mais interessante. O serviço oferecido foi bem parecido com o do Canadá. A diferença é que aqui no Brasil a anfitriã veio nos receber e lá alguns moradores só passam a senha ou deixam a chave em algum lugar e nos avisam”

Ela enfatiza que a principal diferença é que no exterior essa é uma cultura mais difundida, por isso as opções de hospedagem são mais variadas que no Brasil.





Foto: Ana Baticini

A decoração temática atrai a atenção dos turistas, principalmente das crianças

## Hospedagem tecnológica

A mais conhecida entre as plataformas de hospedagem é o Airbnb. Criada em 2008 por dois estudantes em San Francisco, California (EUA), o site conecta pessoas que querem anunciar seu espaço ou reservar acomodações em todo o mundo. Desde um único cômodo até castelos estão disponíveis para locação.

Mas existem diversas plataformas disponibilizam outros tipos de serviço para viajantes aventureiros.

Uma delas é o House Sitting, um sistema de economia compartilhada em que pessoas que querem viajar oferecem hospedagem gratuita para outros viajantes desde que cuidem da casa e dos animais do anfitrião. A MindMyHouse e a TrustedHousesitters são plataformas que oferecem

esse serviço.

O Couchsurfing é uma plataforma de hospedagem gratuita. Ao criar um perfil no site é preciso ficar atento aos eventos e criar viagens públicas, se algum anfitrião aceitar, a hospedagem está garantida. Para quem gosta de conhecer pessoas e o estilo de vida dos moradores, esse é o modelo ideal. Mas, se privacidade for um ponto indispensável, a experiência não será positiva.

Por fim, o viajante que quer aproveitar as férias, mas não se importa em gastar algumas horas trabalhando, pode reservar suas acomodações no Worldpackers. A plataforma brasileira reúne pessoas que oferecem uma acomodação em troca de algum trabalho.

### Você sabia?

Os termos turista e viajante não são sinônimos. A diferença entre os termos está ligada aos objetivos da viagem. Para algumas pessoas turista é a pessoa que visita lugares mais conhecidos, pontos turísticos mais visitados e não aprofundam a sua relação com o lugar.

Os viajantes estão mais focados na exploração dos destinos. Em conhecer lugares pouco visitados e estar em contato com a cultura dos lugares que visita. Você concorda com essa distinção?



Foto: Ana Baticini

As áreas coletivas oferecem mais conforto e integração aos hóspedes do camping.



# Verão sem praia

*As opções de turismo no Vale do Itajaí para quem prefere ficar longe das praias*

● Júlia Finamore

A estação mais quente do ano chegou e existem muitas possibilidades para aproveitá-la. Muitas pessoas quando pensam no verão o associam diretamente com praia, mas você sabia que existem outras opções para aproveitar a estação? O Vale do Itajaí é muito procurado por suas praias, mas isso não significa que não possui outras alternativas para quem não gosta desse tipo de passeio ou gostaria de variar.

A Beira-Rio de Itajaí, na avenida Ministro Victor Konder, é uma boa opção para quem gosta de caminhar e praticar esportes. Lá existe uma academia ao ar livre para a terceira idade, campo de futebol, pista de skate e para caminhada, corrida e bicicleta. Ingrid de Paula, 25, considera a Beira-Rio muito agradável durante o verão. Normalmente, a acadêmica de Comércio Exterior frequenta a avenida para andar de bicicleta e descansar em contato com o meio ambiente.

Para quem gosta de aproveitar a natureza em Itajaí existem áreas verdes como o Parque do Atalaia e o Morro da Cruz, onde se pode fazer

er caminhadas, piqueniques e respirar ar puro. Gabriel Ian, 24, gosta de combinar a atividade física com a vista privilegiada. O engenheiro costuma fazer trilha no Morro do Atalaia e depois descansar junto à natureza.

Saindo do município de Itajaí, o Beto Carrero World é uma boa opção para sair da rotina. Com mais de cem atrações divididas entre shows, parque e zoológico, ele fica em Penha e é o maior parque de diversão da América Latina. Aline Aparecida, 23, afirmou ter tido uma ótima experiência no parque. A carioca veio passar as férias de verão no Vale do Itajaí e contou que o tempo estava bem aberto no dia da sua visita ao Beto Carrero. “Superou minhas expectativas quanto à dimensão e ao tamanho dos brinquedos. Gostei principalmente dos brinquedos mais radicais”, complementa Aline.

A técnica em Guia de Turismo Andrieli Francisco ressaltou que as opções turísticas no Vale do Itajaí são muito vastas, desde uma experiência culinária no Parque da Vila Germânica em Blumenau até uma experiência de compras na Feira da Moda em

Brusque. Outro atrativo, que é uma opção para um passeio em família é o Zoo Pomerode, que foi o primeiro zoológico da região Sul do Brasil e, ainda, é o maior de Santa Catarina.

Segundo Guilherme Colombi, proprietário de empresa de turismo em Guabiruba, o público jovem costuma procurar o Rafting Radical na cidade de Ibirama. Além do Rafting, também há a opção de tirolesa e rapel, passeios radicais que chamam bastante atenção durante o verão. Ele também citou o passeio de trem em Apiúna. “Ele remete muito à época de trens em Santa Catarina” afirma o acadêmico de turismo. Segundo ele, é um passeio muito procurado por famílias com crianças. Colombi também frisou o turismo específico de Natal, que são muito comuns na cidade de Blumenau e Pomerode.

Se você não é um grande fã de praias não se preocupe, pode fazer as suas malas. O que não falta são possibilidades de turismo no Vale do Itajaí. Entretanto, mesmo sem praia, lembre-se do protetor solar, afinal, o verão ainda é a estação mais quente do ano.

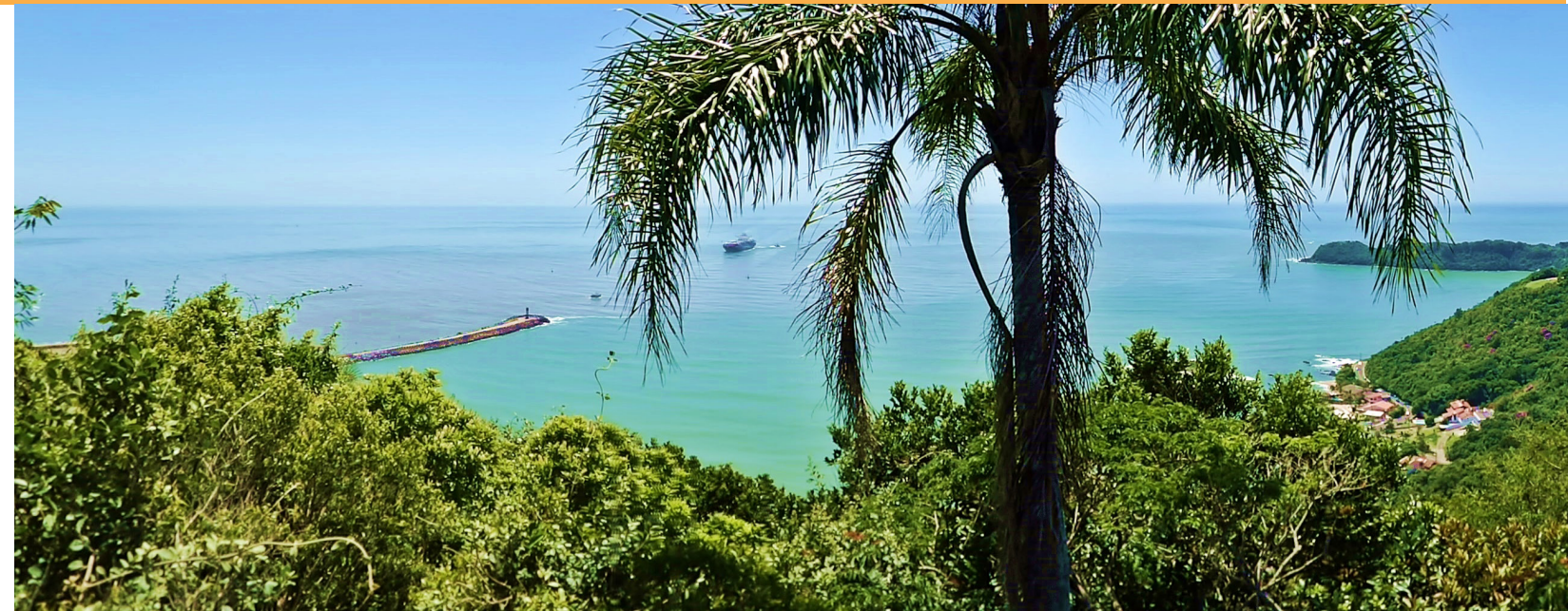


Foto: Eduardo Marquetti

## Parque do Atalaia é opção verde em Itajaí

*Emergido na natureza, o espaço é lembrado por turistas e moradores da cidade quando se busca por novas experiências: trilhas, piqueniques, mirantes e mais*

● Camila R. Rolim Martins

Idealize um lugar que te proporciona experiência com trilhas, saltos de voo livre, animais, natureza e com uma vista para o mar. Tudo ao mesmo tempo. Esse é o Parque do Atalaia de Itajaí (SC) - cidade que conta com uma boa dose de aconchego comparada à agitada vizinha Balneário Camboriú.

No bioma do local se concentra muito o verde da Mata Atlântica, com 19,5 hectares de zona preservada. O parque também possui duas trilhas que vão ao encontro de seus dois mirantes (Mirante Água e Mirante Ar). No caminho podemos encontrar cerca de 200 espécies de árvores e 100 diferentes tipos de animais e aves, como o tamanduá-mirim, gambá, sabiá e tucano

do peito amarelo.

Nesse passeio tem espaço para todos: playground para as crianças, trilhas com cerca de 500-600 metros de dificuldade fácil (além dos mirantes) e um clima ideal para um piquenique com amigos ou companheiro romântico.

Apesar de mais simples ao ser comparado com locais mais elaborados como o Jardim Botânico (Curitiba) e Ibirapuera (São Paulo), o espaço é lembrado tanto pelos turistas quanto pelos moradores da cidade, se mostrando rico em boas vivências e reputação. “Achei que é um lugar bem verde, muito bom para visitaçao. Me lembro das trilhas, do mirante e das árvores”, conta a itajaiense Amanda Cristina, 17.

### Serviço

A atração conta com entrada gratuita e é mantida pela Fundação Municipal do Meio Ambiente de Itajaí (FAMA). É aberta ao público de segunda a sexta-feira das 08 às 18h e, nos fins de semana, das 8h às 17h30. Sua localização é na rua Lila Heusi, s/n, na Fazenda, Itajaí. Grupos interessados ainda podem agendar uma visita pelo telefone (47) 3349-7255.





# Cuidados com os pets no verão

Saiba o que você deve fazer para garantir o bem-estar do seu bichinho sem prejudicar a saúde e para que ele também curta o verão ao seu lado

**Gabrieli Kohler**

O verão está chegando e com ele inicia a temporada de uso de protetor solar, boné e óculos de sol. A população sabe se cuidar, mas nem todos fazem o necessário para manter a saúde de seus animais em dia. Muitos não fazem por falta de informação ou mesmo descuido.

É comum ver pessoas passando com seus cães em solo quente, prática que agride a pata do animal. Ele pode até não demonstrar dor, mas com o tempo irá sofrer as consequências. A principal forma de prevenção é evitar exposição solar em horários de radiação intensa. Outra indicação é estar com as vacinas em dia. Conforme o veterinário Ricardo de Souza a vacina atrasada põe o animal em risco de contaminação mais facilmente, uma vez que as altas temperaturas facilitam a proliferação de vírus e bactérias. Além disso, ele também pode ter alguma doença e contaminar outros animais.

O Brasil é o terceiro país no mundo que mais possui animais domésticos. De acordo com o levantamento do IBGE de 2018, existem cerca de 54,2 milhões de cães e 23,9 milhões de gatos. É normal encontrar

peças que consideram seus pets como membros da família. O carinho não falta, mas é necessário tempo e dedicação para tratá-los da melhor maneira possível.

Nathalia Schaefer, 19, é pet sitter, babá de animais que hospeda e cuida dos pets de seus clientes. Ela afirma ter cuidados especiais durante o verão, como trocar a água frequentemente e deixá-los na sombra. Além disso, Nathalia possui um pug e cães dessa raça têm o focinho achatado, ou seja, são braquicefálicos. Ela conta que animais com essa condição necessitam de tratamento diferente em relação ao calor. “Cães braquicefálicos sofrem mais no calor, então na hora de dormir eu deixo o ventilador ligado, e nos dias muito quentes eu ligo o ar condicionado.”

Mitos e verdades sobre a tosa dos cães podem ser difundidos entre a população. Existem dúvidas sobre a quantidade de pelos a ser tosada e com que frequência ir ao pet shop.

Há variações que devem ser observadas por donos de cães de todas as raças. Cássia Passos atua como groomer, tosadora de cães para concursos de beleza. Ela afirma ser uma característica normal os animais perderem pelo no verão. Essa é uma condição comum em cães que possuem subpelo, um pelo específico para a proteção da pele da qual muitas pessoas tosam de maneira indevida. “Raspar o pelo do cão junto com o subpelo faz com que ele sinta mais calor do que o normal. Também pode acontecer do pelo não nascer mais, que além de deixar o cão esteticamente feio, não faz bem à saúde.”

A tosadora ainda ressalta a importância de conhecer o seu animal. Cada cão possui diferentes características que requerem uma tosa específica. É complicado lidar com o verão quando não se tem sombra, água fresca e um ar-condicionado. Saiba que, assim como você, os animais também sofrem, por isso, qualquer ajuda é valiosa para eles.

“**O animal pode até não demonstrar dor, mas com o tempo ele irá sofrer as consequências.**”

Foto: Arquivo pessoal



Nathalia comemorando seu aniversário de 19 anos junto de seu cão Rodolfo



# Cuidados com o mar no verão

Deu praia? É importante garantir a segurança tendo cuidados básicos antes de entrar no mar.

 Gabriella Fernandes

Fim de ano, férias e verão. É nessa época que o turismo em cidades do litoral cresce, além dos moradores que também vão curtir a praia. Como o caso de Fátima e Carlos, 62 e 64 anos respectivamente, que são de São Paulo e estão aproveitando o calor do verão em Balneário Camboriú. “Eu sou de SP mas já conhecia a cidade e adoro passar a temporada no litoral catarinense”, conta Fátima.

Em meio à distração e diversão, muitas vezes a segurança é deixada em segundo plano. Portanto, é sempre importante lembrar dos cuidados com o mar. Dona Fátima diz que quando pequena já viu alguns afogamentos. “Não sei nadar e não tenho coragem de entrar no mar quando está agitado demais”.

O mar é ótimo para se refrescar, mas também pode ser perigoso. A ressaca e o repuxo são alguns dos fenômenos que apresentam riscos aos banhistas. A ressaca é uma

grande elevação da superfície do mar na costa, causada por três processos físicos juntos: vento, onda e maré. O empilhamento de água é causado pelos ventos de frentes frias que geram aumento do nível do mar. Ondas na superfície do mar também são geradas pelos ventos e, durante as ressacas, costumam ser maiores.

O repuxo, também chamado de corrente de retorno, é formado quando as ondas se quebram e elas empurram a água acima do nível médio do mar. A água que ultrapassou aquele nível médio é empurrada de volta pela força da gravidade criando o efeito de uma barreira temporária.

Mas como identificar uma corrente de retorno? Existem alguns sinais, como por exemplo, água marrom e descolorada, devido à agitação da areia do fundo, ondas que quebram com menor frequência pelo retorno e maior profundidade e a falta de formação de espuma nas ondas.

“Em meio à distração e diversão, muitas vezes a segurança é deixada em segundo plano.”



## Dicas de segurança

Para curtir o passeio em segurança é essencial um cuidado redobrado, pois o mar pode surpreender. Para isso, o guarda-vidas civil e bombeiro comunitário Andreo dos Anjos Severino, 21 anos, enfatiza que é necessário identificar o posto guarda-vidas mais próximo, nadar em áreas supervisionadas, e nunca desrespeitar as bandeiras.

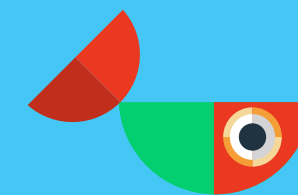
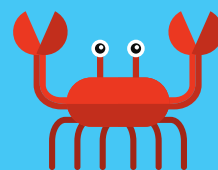
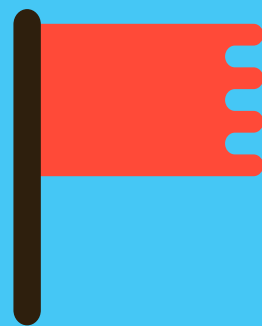
Existem três bandeiras com significados distintos. A bandeira verde quer dizer baixo risco de afogamento, a amarela, médio risco e a vermelha alerta para alto risco de afogamento. Thalía Emilio, 19, não

costuma frequentar muito a praia. Ela conta que por não saber nadar, sempre fica alerta às bandeiras vermelhas para se orientar quando não deve entrar no mar. “Não vou com frequência, mas é importante estar ligado nessas informações para não me arriscar”.

Andreo dos Santos explica melhor sobre como evitar riscos na praia. “Para banhistas que não sabem nadar ou não são experientes, evite entrar na água acima da cintura. O ideal é nadar a 25 metros de uma bandeira vermelha, pois ela indica corrente de retorno”. Além

disso, o guarda-vidas diz que em casos de afogamento é preciso manter a calma e sinalizar com o braço pedindo ajuda. Outra dica é, numa corrente de retorno, nadar perpendicular para um dos lados ou para fora e pedir ajuda.

Para aproveitar melhor o verão, seja sozinho, com a família ou com os amigos, é importante ter atenção e seguir as dicas de segurança. E não se esqueça! Se presenciar uma situação de afogamento ou qualquer outra ameaça à segurança dos banhistas ligue 193 ou comunique o posto guarda-vidas mais próximo.



# Temperaturas mais altas trazem alerta

*Com a chegada do verão e do sol no litoral catarinense, as atenções devem se voltar aos cuidados com a pele para evitar doenças como o câncer*

● Giovana de Assis

Uma das atividades populares no verão é ir às praias e o litoral catarinense atrai muitos turistas todo ano. Segundo dados da Fecomércio sobre o turismo em Santa Catarina, de 800 palavras ditas em uma entrevista sobre o estado, “praia” foi citada 220 vezes. Não é à toa que, durante essa época, cuidados especiais devem ser tomados para evitar doenças causadas pelo sol.

Durante o verão, os raios solares incidem com mais intensidade, podendo causar queimaduras e até câncer de pele. Segundo uma pesquisa de 2018 do Instituto Nacional do Câncer (INCA), 160 a cada 100 mil habitantes foram diagnosticados com câncer de pele. Ele pode se manifestar em melanoma (se desenvolve nas células que pigmentam a pele) e não melanoma. A radiação ultravioleta é a maior causadora desse tipo de câncer, envolvendo exposição ao sol e câmaras de bronzeamento.

Segundo a esteticista Ana Júlia França, coordenadora do curso de Estética da Univali, a proteção contra os raios solares se inicia com o próprio protetor. “Evitam-se assim as queimaduras cutâneas, prevenindo o câncer de pele e o envelhecimento precoce”. Para escolher um protetor adequado, Ana Júlia deu a dica para não ter erro. “O protetor solar varia em forma cosmética, gel creme, creme, loção, bastão, spray, pó e neste caso a escolha depende do tipo de pele e do local da aplicação”. Para peles com tendência oleosa, o indicado é buscar protetor em gel

ou gel creme, creme para pele seca, bastão para áreas como nariz e lábio, loção para o corpo, spray onde há pelos e pó na face. A dica de ouro de Ana Júlia é utilizar FPS 30, no mínimo, e observar a proteção UVA e PPD, para evitar queimaduras. A reaplicação deve acontecer a cada 2 horas.

A jornalista Livia Souza mora na praia e, apesar de acostumada a colocar os pés na areia, passa o protetor apenas antes de sair de casa. “Chegando lá eu esqueço, só reaplico quando saio do mar”. Porém, essa prática vem dos hábitos de uma geração que não tinha o conhecimento sobre câncer e problemas de pele. “Sei que não é correto. Lembro que minha mãe passava às vezes, ninguém falava sobre câncer”.

Porém, a hidratação também deve fazer parte do ritual de proteção contra o sol. “Com a exposição à radiação ultravioleta e o aumento da formação de radicais livres estimulados por ela, nosso manto hidrolipídico é alterado devendo ser repostado através de hidratantes ricos em ácidos graxos”, explica Ana Júlia.

A periodicidade da hidratação depende da frequência da exposição ao sol, mar e piscina, mas deve ser feita pelo menos uma vez ao dia, qualquer época do ano. Porém, a esteticista reforça que procedimentos abrasivos, como o peeling, não de-

vem ser feitos no verão. “A radiação ultravioleta é inflamatória e pode deixar a pele com marcas indesejadas”, esclarece a esteticista.

A contadora Fábiana Christiane cuida da pele e faz procedimentos com frequência. “Não me cuidava quando era mais nova e hoje utilizo ácido hialurônico e laser. Fiquei consciente quanto ao uso de protetor solar e horários de exposição solar”, conta.

Já o vendedor João Luiz não costuma utilizar protetor solar em seu dia a dia. Ele trabalha em seu sítio durante os finais de semana e acaba se queimando. “Sou acostumado com o trabalho braçal no sol. Apesar de não passar sempre o protetor solar, ando com boné”, relata.

O câncer de pele é uma das maiores preocupações quando se fala em exposição ao sol. Santa Catarina lidera, proporcionalmente, o ranking de câncer de pele no Brasil. Uma série de fatores contribui para a taxa, como o alto número de pessoas com a pele clara, devido à colonização europeia no estado.

Os principais sintomas do câncer são manchas que coçam ou sangram, sinais que mudam suas características e feridas que não cicatrizam em um mês. O diagnóstico é feito pelo dermatologista e essa ajuda deve ser buscada ao notar qualquer um dos sintomas assinalados.

“**Essa prática vem dos hábitos de uma geração que não tinha o conhecimento sobre câncer e problemas de pele**”





# Os benefícios da alimentação saudável

*No verão os cuidados devem ser redobrados, pois, nessa época, perdemos muito líquido.*

● *Isabele de Souza*

Uma alimentação saudável está relacionada com o equilíbrio alimentar, ou seja, esta deve conter uma variedade de todos os tipos de alimentos, mas sem abusos. Essa alimentação deve ser composta por proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, cálcio e minerais, bem como uma alimentação rica em vitaminas.

Deve-se evitar o consumo de alimentos industrializados, pois estes, muitas vezes, são produzidos com substâncias que prejudicam o nosso organismo. Assim, recomenda-se o consumo de alimentos naturais ou orgânicos.

A alimentação saudável, além de auxiliar na manutenção do peso ideal, auxilia na prevenção do surgimento de doenças como as cardíacas, ajuda o sistema imunológico, melhora o humor e a memória, reduz o cansaço e o estresse, aumenta a qualidade de vida, previne o envelhecimento precoce da pele, melhora o sistema digestivo, fornece disposição

e mais energia para as atividades diárias.

No verão, esses cuidados devem ser redobrados, pois, nessa época, perdemos muito líquido através da transpiração. Assim, recomenda-se a ingestão de líquidos para evitar a desidratação.

A especialista em nutrição Joanna Sievers explica que, durante o verão, devemos encontrar formas de hidratar o nosso organismo, não somente com água, mas também com água de coco e sucos de frutas, preferencialmente frutas que contenham uma grande quantidade de água, como: laranja, tangerinas, melancia e melão.

Outra forma interessante para estimular o consumo de água seria saborizar ela com algumas gotinhas de limão, folhas de hortelã, pedacinho de gengibre ou frutas refrescantes picadinhas.

A nutricionista também recomenda o consumo de alimentos

ricos em betacaroteno, estes são os pigmentos naturais que dão a cor laranja ou vermelha para os alimentos, tais como o mamão, cenoura, abóbora, a própria laranja ou tangerina.

Quanto aos legumes, ela recomenda a utilização de azeite de oliva. Recomenda também o consumo de frutas, bem como o consumo de alimentos oleaginosos, como: as castanhas do Pará, a castanha de caju e até o amendoim.

Nesse sentido, os cuidados com a alimentação devem ser redobrados no verão, pois é a época em que a temperatura está mais elevada e esse é o período em que perdemos muito líquido e sais minerais.

Para uma vida mais saudável, o correto seria compatibilizar a alimentação saudável e equilibrada com a prática de exercícios físicos diários. Uma vez que ter uma alimentação equilibrada não é o único requisito para levar uma vida saudável.

# Verão e esporte: ótima combinação

*O importante é praticar esportes e aproveitar o verão da melhor forma*

● *Sunamita Elias*

Quem curte o verão já se anima com o lazer que a estação tem a oferecer, principalmente quem gosta de praticar esportes. É comum lembrar do surf e stand up paddle, atividades que são bem comuns nas praias.

Se você gosta dessa combinação e está afim de aprender algo novo, o Matheus Morem, 20, que surfa desde criança, te dá algumas dicas sobre a prática do surf. “Saber nadar é pré-requisito. Não tenha medo do mar, seja paciente pois no começo não é muito fácil.” Ele também afirma que, principalmente para adultos, é importante ter bastante equilíbrio, começando em praias menos agitadas e procu-

rando profissionais que possam te dar apoio.

Mas para quem não sabe nadar ou não está interessado em esportes na água, dá para investir na aventura. A dica é fazer trilhas, saltar de paraquedas.

Se você curte algo mais tranquilo, é possível juntar os amigos e jogar os esportes mais populares como vôlei de praia, beach tennis, frescobol, futebol de areia ou futevôlei. São esportes mais leves e muito praticados.

Você também pode optar por pedalar e correr nos horários que não te exponha muito ao sol. O importante é praticar esportes e aproveitar o verão da melhor forma.

“*Você pode optar por pedalar e correr nos horários que não te exponha muito ao sol.*”



*Para adultos principalmente é importante ter bastante equilíbrio.*

Foto: Pexels



# Balneário Camboriú: a cidade desportista

*A cidade que atrai muitos turistas e gente do mundo todo, também se revela como um lugar onde você pode se exercitar de muitas maneiras com fácil acesso. Confira!*



Juliet Paulino

Balneário Camboriú (BC) apresenta algumas maneiras de praticar esporte no verão. A cidade que encanta a muitos turistas por suas belezas naturais, baladas e pontos turísticos pode também lhe proporcionar uma ótima experiência na prática de exercícios físicos.

O verão é a estação mais quente do ano e requer alguns cuidados importantes. Muito além de estética, cuidar do corpo é se preocupar com a saúde e se livrar do sedentarismo. Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), nos adultos o sedentarismo está presente em 23% dos indivíduos, e nos jovens chega a 81%.

A inatividade física pode causar doenças sérias como AVC, Aci-

dente Vascular Cerebral, e câncer. A atividade física considerada pela OMS é de 150 minutos de aeróbica moderada por semana, e para adolescentes 60 minutos de atividade moderada intensa todos os dias. Alguns dos benefícios são: controle do peso, contribuição para saúde mental e prevenção da pressão alta.

Em BC, as possibilidades de sair do sedentarismo são muitas. A começar pelas ciclovias localizadas em uma das avenidas principais da cidade, av. Atlântica, onde você poderá praticar esportes como andar de bicicleta, patins, roller, skate; podendo também alternar com uma corridinha ou caminhada. A faixa de areia também é muito utilizada para a prática desses exercícios, mas du-

rante a temporada fica coberta de guarda-sóis e pessoas tomando sol.

O profissional de educação física, Rodrigo de Souza Gonçalves, 30, deu algumas outras dicas de atividades físicas que podem ser realizadas em Balneário. Crossfit ao ar livre na praia, treino funcional, surf, beach tênis, vôlei e futebol de praia. Vale lembrar que na faixa de areia você encontra gols para usar no futebol e redes para jogar vôlei e futevôlei.

Varnecia Cavalcante, 26, psicóloga, treina funcional e prefere se exercitar durante o verão. “Claro que fica um pouco mais difícil por conta dos turistas, das pessoas que começam a frequentar mais a praia. Mas isso é algo que dá para relevar”,

## Surfistas pedem conscientização no verão

A prática do surf na cidade é bem comum também, é normal encontrar barracas com pranchas para alugar, tanto para esse esporte como para stand-up paddle. No entanto, algumas dificuldades são encontradas durante a prática do exercício. Cristiane, 35, enfermeira, comentou sobre dois problemas: o mar sujo e os turistas que atrapalham o fluir da prancha no mar enquanto pegam onda.

O surf também é uma prática comum na cidade. É normal encontrar barracas com pranchas para alugar, tanto para esse esporte como para stand-up paddle. No entanto, algumas dificuldades são encontradas durante a prática do exercício. Cristiane, 35, enfermeira, comentou sobre dois problemas: o mar sujo e os turistas que atrapalham o fluir

da prancha no mar enquanto pegam onda.

Outra surfista, Elis, 46, massoterapeuta, pratica o esporte para espairecer sua cabeça com o filho autista. Para ela, se tornou ainda mais importante surfar, porque é seu momento de relaxamento. Elis compartilhou sua opinião dizendo que falta a conscientização dos turistas que vão para o mar. “Muitos deles ficam parados quando veem uma prancha vindo em suas direções e os surfistas não têm o total controle sobre ela, o que pode ocasionar acidentes”.

É possível encontrar também,

na praia central da cidade, um espaço próprio para alongamento e exercício com barras de ferro disponibilizadas pela FME, Fundação Municipal de Esportes. Adriano Monte, 30, chegou na cidade há dois meses e tem feito uso desse espaço para continuar sua rotina de exercícios físicos na sua nova cidade.

“Os surfistas não têm o total controle sobre a prancha, o que pode ocasionar acidentes.”



Cuidar da sua saúde e corpo é uma boa maneira de aproveitar ao ar livre essa estação gostosa e apreciada por pessoas do mundo inteiro. Lembre-se dos cuidados essenciais durante a exposição ao sol: protetor solar, boné, óculos de sol e água na hora de se exercitar.



Fotos: Juliet Paulino



A esquerda, Elis com sua prancha. E abaixo Rodrigo Gonçalves e Varnecia Cavalcante se exercitando na praia central.

## Passeio de barco

A Escuna Vó Nica oferece aos turistas a oportunidade de atravessar todas as praias do litoral de Penha em um único passeio. Ao todo, são 16 praias que compõem o município e a Praia de Piçarras é incluída no percurso. Fabiano José Coelho, gerente e proprietário da escuna, diz que o roteiro inclui explicações que resgatam origens históricas da região. “Passamos pela vila de pescadores mais antiga de Santa Catarina, que pesca o camarão-de-sete-barbas, e pela Ponta da Cruz, um antigo cemitério de índios carijós, na Praia da Armação”. O percurso, de uma hora e meia de duração, inclui uma parada para mergulho próximo à Ilha Feia, localizada a aproximadamente 4 km da costa e que permanece quase inexplorada.

A temporada de atendimento da Escuna Vó Nica inicia em 21 de dezembro.  
Endereço: Av. Beira Rio, 232-270, Balneário Piçarras - SC, 88380-000  
Contato: (47) 99188-3044

## Vista do mirante

O mirante da Praia Vermelha é um ponto elevado, de acesso por estrada não-asfaltada, onde é possível admirar parte da costa da cidade por um ângulo privilegiado. O mirante é uma elevação com acesso seguro, possui degraus e é destino de famílias locais e turistas. Lá, é possível realizar voos de parapente e observar a praia de forma única. Anderson Peirão oferece esta atividade há 8 anos no mirante com a Summit Adventures Voos de Parapente. “Aqui na região os voos são realizados quase sempre no período da tarde, por conta da direção dos ventos”, ele esclarece.

Endereço: R. do Turismo, 2-1780 - Praia de Armação do Itapocorói, Penha - SC, 88385-000  
Contato: (47) 99239-3488



Endereço: Rua Possidônio da Silva Marçal, s/n - Centro - Penha - SC, 88385-000

## Oficinas Líticas

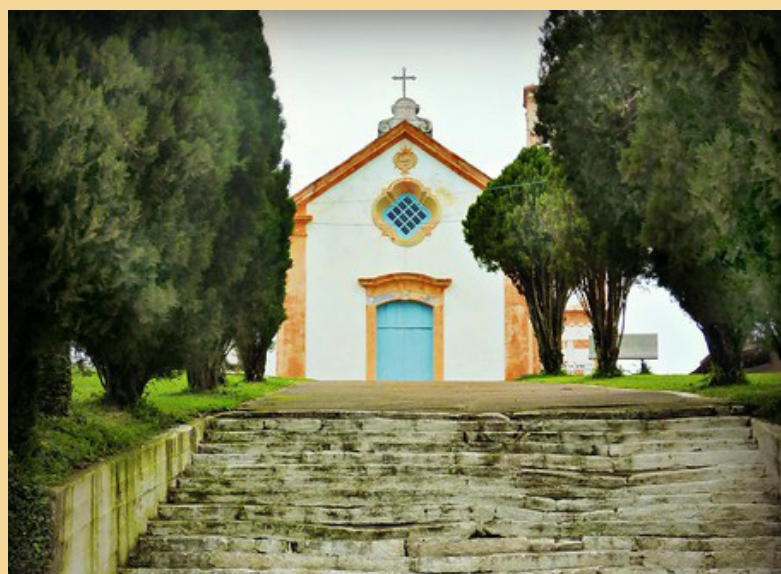
Entre a Praia da Saudade e a Praia Bacia da Vovó é possível visitar uma oficina lítica feita pelo povo sambaquiano, os antigos habitantes locais, como esclarece a historiadora Ellen Vanzueta. “Eles colocavam um pouco de areia e água nas pedras e começavam a polir até moldar a lâmina ou o instrumento que eles estavam elaborando para o dia a dia deles.” Segundo Ellen, o estado de Santa Catarina é o local que mais possui sambaquis no mundo. “Todo lugar com oficina lítica tem um sambaqui por perto, o de Penha não foi encontrado pois pode ter sido destruído para construção ou coberto pela vegetação local.” O sambaqui é patrimônio arqueológico e um depósito construído pelo homem com areia, conchas, esqueletos humanos e de animais. A oficina lítica de Penha pode ser avistada por olhos atentos nas rochas que possuem partes com forma redonda e aprofundada.

# Presentes do passado

Visite a herança histórica de Penha e Balneário Piçarras

Luiza Vilas Boas

Atividades de lazer e muita história para contar. Os turistas que chegam aos municípios de Penha e Balneário Piçarras podem aproveitar passeios que resgatam a cultura local. Situadas no litoral norte de Santa Catarina, as cidades fazem parte do roteiro da Costa Verde & Mar, um roteiro cultural da região centro norte catarinense. Conheça alguns pontos turísticos destas cidades.



Endereço: Av. São João, 1054 - Praia de Armação do Itapocorói, Penha - SC, 88385-000

## Capela de baleia

A Praia da Armação possui mar calmo e é a maior do município de Penha, com aproximadamente 6 km de extensão. Esta praia traz no nome uma parte marcante da história local, como explica a historiadora Ellen Vanzueta. “Em meados do século 18 os espanhóis começaram a invadir nossa costa e, devido a isso, os portugueses começaram a colonizar. Essas praias chamadas de armação eram utilizadas como armações baleeiras”. As armações eram as praias para onde as baleias eram arrastadas para a retirada do óleo, na época valioso como o petróleo de hoje, que era utilizado para iluminação pública. No bairro denominado Armação do Itapocorói, onde a praia está localizada, há a Capela São João Batista. Construída em 1759 com partes de ossos e gordura de baleia, é hoje patrimônio histórico.

# Fique atento com as crianças na praia

*Nesse verão, os pais devem ficar mais atentos aos seus filhos, dando prioridade aos cuidados necessários para aproveitar com segurança os dias de folga*

● Maria Costa

Praia é a primeira coisa que vem na cabeça quando há uma folga ou entramos de férias. Mas, não podemos esquecer dos cuidados necessários com as crianças. Com a faixa de areia cheia nessa época do ano, além da vontade de aproveitar o mar, as crianças correm alguns riscos durante as brincadeiras, afogamentos e quando se perdem de seus responsáveis. O principal para que eles não se percam é colocando pulseiras de identificação com o nome dos responsáveis, telefone e endereço. Essa é uma das formas de protegê-los caso haja algum imprevisto. Existem locais de vendas das pulseiras à prova d'água, assim as crianças poderão entrar no mar e as informações ficarão intactas. Outra forma é usando etiqueta termocolante.

Os pais que querem desfrutar

melhor o verão devem revezar com um outro adulto sem correr riscos. Assim a criança fica sob cuidados e não estará sozinha. “Muitas vezes um momento de descuido pode ser fatal. Os responsáveis devem ter um ponto de referência ao chegar na praia e de preferência que seja próximo ao posto de salva-vidas, deixando a criança segura em caso de extravio”, afirma o guarda-vida Matheus Soares.

Crianças com faixa etária entre 5 a 10 anos são as mais vulneráveis a esse tipo de perda. São curiosas e saem para brincar, perdem a noção da distância dos pais e esse é o momento que ocorre o desaparecimento. Quando isso acontece, eles devem procurar o posto dos guarda-vidas e falar que seu filho está perdido. Com crianças maiores deve ser combinado um ponto de

referência.

O guarda-vida Ronan Milek explica que quando o responsável sentir ausência da criança, devem procurar a equipe para a descrição, idade, altura e trajes que estava usando. “A equipe entrará em contato com os outros postos via rádio. O uso de palmas não é usado aqui em Santa Catarina como em outros estados.”, ele aponta. A mãe Franciele Andrade (26) disse: “Não deixo ele sozinho em nenhum momento, sempre estou atenta ao meu filho Pedro ou até mesmo sob supervisão de um adulto.

Para evitar uma situação inesperada, é necessário que os pais redobrem os cuidados com seus filhos, utilizando todas as formas de atenção e proteção, assim todos poderão curtir melhor e sem lembranças ruins do verão.

“  
Às vezes um momento de descuido pode ser fatal. Os responsáveis devem ter um ponto de referência próximo



*O Brasil é a segunda maior força na modalidade, ficando atrás apenas do país criador. Cidades de Santa Catarina já aderiram à prática dentro e fora das praias.*

# Beach tennis é a aposta do verão



● *Thainá Klock*

Santa Catarina oferece muitos destinos para seus turistas, principalmente as praias. E é nas areias que alguns esportes se destacam e ganham ainda mais praticantes, como o vôlei de praia, slackline, futevôlei, frisbee, entre outros. Mas o que vem ganhando praticantes dentro e fora das praias é o beach tennis.

O esporte cresce cada vez mais e conquistou os moradores e turistas do litoral norte do estado. Atualmente, Balneário Camboriú é referência no cenário nacional. José Luiz Raimundi é jogador há quatro anos e está na penúltima categoria do esporte.

Ele relatou as diferenças do tênis para o beach tennis, que são poucas. No esporte de praia, a bola não pode pegar no chão, é permitido apenas um saque, a altura da rede é maior e, claro, a quadra é de areia.

Como todo esporte, o tênis de praia traz aos seus praticantes muitos benefícios à saúde. O professor de educação física Fernando Lopes cita o alto gasto energético e consequentemente a perda de peso, além de melhorar o tônus muscular e o desenvolvimento físico-motor.

Entretanto, a prática do beach

tennis traz em si muito mais que benefícios à saúde física, já que melhora a saúde mental. A atleta Maria Eduarda Luz, praticante há cinco anos, comentou que o local e as pessoas fazem toda a diferença. “A capacidade de socialização com as pessoas é um diferencial. As pessoas se reúnem sem mal se conhecer só porque viram que estão jogando ali na praia. E estar praticando um esporte no meu lugar preferido, que é a praia, é muito legal”, contou a atleta.

Além disso, ela também relata que o esporte despertou seu lado competitivo. Há competições por todo o país, como o BC Open de Beach Tennis que acontecerá em dezembro deste ano. O evento, sediado na cidade de Balneário Camboriú, já é considerado o maior do Brasil e do mundo dedicado ao esporte e reunirá 800 atletas de 10 países.

Engana-se quem acha que morando longe da praia é impossível praticar o esporte. O beach tennis já ganhou tanta fama que clubes de ci-

dades próximas e distantes do litoral já oferecem quadras para a prática.

A estudante Izadora Linhares, de Rio do Sul, costuma jogar pelos menos três vezes por semana em um clube da cidade. “Ofereceram aula com um professor e desde que as quadras de areia foram colocadas a procura é muito grande. Tanto de manhã quanto à noite, que até acontecem mini campeonatos. Foi muito bem aceito”, contou a esportista.

O esporte ganhou tanto o coração dos brasileiros que a atual número 1 do mundo é brasileira. Rafaela Miller tem apenas 25 anos e representou o país na cerimônia de abertura dos Jogos Mundiais de Praia de Doha em 2019.

Vale a pena se arriscar no novo esporte das praias, mas é preciso lembrar-se de usar filtro solar e se hidratar muito. As temperaturas no verão passam dos 30° e é preciso se proteger para não acabar com insolação.

“A capacidade de socialização é um diferencial. E estar praticando um esporte na praia, meu lugar preferido, é muito legal.”

Foto: Arquivo pessoal

*O beach tennis melhora o condicionamento físico. Além do contato com a natureza beneficia a saúde mental*



# Verão pede por cuidados redobrados com a saúde

*Os cuidados com a saúde nessa época do ano exigem mais atenção; veja sugestões*



*A prática de ioga é uma das sugestões para relaxamento e descanso mental durante o verão*

● *Thiago Lopes Furtado*

Em tempos de intenso calor, além das mudanças climáticas, temos as mudanças hormonais, de atividades do dia a dia e mudanças de hábitos, que nos pedem um cuidado mais minucioso com a saúde para que ninguém sofra de qualquer mal-estar e não aproveite a estação com algum incômodo. Para isso, separamos algumas dicas a seguir.

Para aqueles que curtem academia e desejam iniciar ou intensificar os treinos com uma atividade física para exibir um corpinho fitness neste verão, a primeira coisa a fazer é procurar orientação profissional. Profissionais da área podem indicar a melhor rotina que exige um esforço mais delicado com a saúde ao praticar os exercícios que demandam de esforço do corpo.

Quando tratamos de saúde mental, práticas saudáveis e sessões de relaxamento são válidas em ambientes de baixa exposição ao sol, com sombra, boa ventilação e, preferencialmente em contato com a natureza. Algumas sugestões são yoga, pilates ao ar livre, caminhada em trilhas ou até mesmo um breve descanso embaixo de um coqueiro para acalmar e renovar as energias.

Nessa estação, as pessoas tendem a perder ainda mais quantidade de água do que em outras estações e, até mesmo, no mínimo do esforço que seja. Lembre-se sempre da importância de se manter hidratado durante todo o dia. Beber água é

essencial para a reposição dos nutrientes perdidos, evitando problemas como fadiga, desidratação, entre outros. As pessoas adultas, independentemente do sexo, devem beber em média 2,2 litros diários, segundo alguns autores, e 2,5 litros, segundo outros. O Ministério da Saúde recomenda pelo menos dois litros de água diariamente.

Muitos cuidados especiais devem ser tomados em relação à higiene e à refrigeração dos alimentos a fim de evitar o risco de infecções e suas consequências devido à contaminação de alimentos. Também devemos cuidar com uma dieta bem nutritiva e balanceada, uma vez que perdemos muitos nutrientes com o suor. Para que sua alimentação não estrague a diversão de verão e te leve ao hospital, aposte em uma dieta de saladas, couve, cenoura, grãos integrais, frutas cítricas, melancia, pepino e muita água.

Um perigo muito comum em épocas isoladas de muito calor é a maior possibilidade de insolação de pessoas que se expõem demasiadamente ao sol. Esse caso é agravado quando

Segundo Sandra Garcia, salva-vidas do Corpo de Bombeiros de Itajaí o descuido de pessoas na praia acaba muitas vezes abrindo porta a

doenças ainda mais graves do que simples queimaduras. “As pessoas descuidam muito com o tempo de exposição ao sol e isso é gravemente prejudicial à pele e a desidratação pode ainda abrir outros quadros de doenças a partir da insolação”, afirma a salva-vidas.

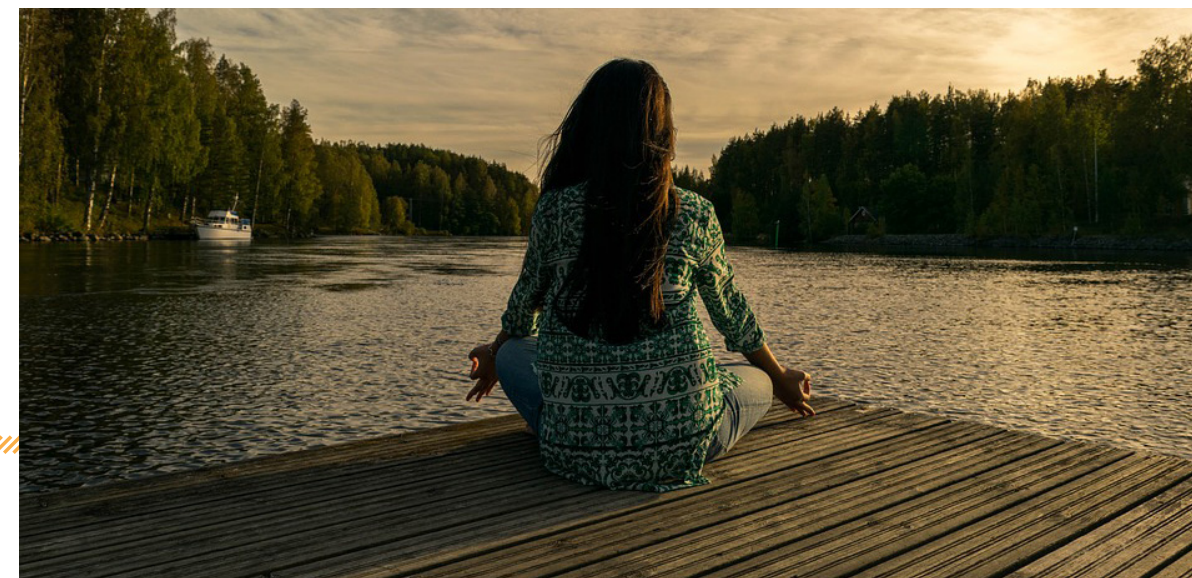
Já quando questionada sobre a atenção dos banhistas na orla e na água ela conclui: “É necessário ficar atento às sinalizações da praia, respeitando as imposições das áreas demarcadas, afinal estamos aqui para prevenção de problemas graves. Muitos casos acontecem em verão de altas temperaturas onde mais pessoas se acometem ao risco de se banhar de forma inadequada e sem limitações”.

E, claro, as roupas também devem ser mais leves para garantir mais conforto na hora de curtir uma praia com amigos e familiares. Roupas mais leves e mais claras garantem uma sensação de conforto e ventilação. O cuidado com a pele é fundamental: use protetor solar, sempre que possível, e evite o sol entre 12h e 15h. Muita exposição ao sol é risco à saúde de sua pele e risco à sua vida. Aproveite um verão feliz, divertido, sustentável e saudável. Cuide-se!

“  
Você já  
bebeu água  
hoje? Ela  
tem ainda  
mais  
benefícios  
do que  
você pensa!”



Foto: Pixabay/leninscape







# COBAIA

