



VARIEDADES

Saúde / Beleza / Moda / Arte / Decoração / Gastronomia e muito mais

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

Val Kravchychyn

VIROSES DURANTE O VERÃO

Surto da doença são mais comuns durante o verão

De acordo com o médico Nelson Cathcart Jr os cuidados com a alimentação e hidratação devem ser maiores durante a estação mais quente do ano

As viroses, como a do surto de Norovírus registrada no último verão em Florianópolis, acometem o aparelho digestivo e podem causar diversos danos ao corpo humano.

Dentre os sintomas causados por um vírus que agride o estômago ou o intestino, estão en-

joos, vômitos, diarreias, dores de barriga e na boca do estômago. Segundo o médico gastroenterologista **Nelson Cathcart Jr**, que atende em Florianópolis, nem sempre é fácil diferenciar uma diarreia causada por um vírus e uma causada por uma bactéria.

Sintomas

“Os sintomas da bacteriana geralmente são febre alta e persistente, sinais de desidratação intensa, necessidade de acordar de madrugada para ir ao banheiro e sangue nas fezes. Já nas virais, os sintomas podem começar mais intensos e em 24 ou 48 horas há uma tendência de melhora, bem diferente da bacteriana, onde a tendência é a de piora dos sintomas graves”, ressalta o médico.

Durante o verão, é comum ter aumento no registro de casos de diarreia, tanto pelas aglomerações quanto pela falta de cuidados de higiene pessoal e alimentar.

As chuvas e enchentes também contribuem para o aumento do risco de infecções.

Por isso, além de ficar atento na balneabilidade das praias, o médico destaca que é preciso prestar atenção na hora da alimentação e da hidratação fora de casa.



Médico gastroenterologista Nelson Cathcart Jr.

Recomendações importantes

- Armazenamento:

Fique atento onde estão armazenados os alimentos oferecidos na praia, já que muitas vezes ficam por horas debaixo do sol forte até serem consumidos.

- Alimentos crus ou mal cozidos:

É preciso ter muita atenção com esses alimentos e consumi-los somente quando tiver certeza da higiene durante a manipulação.

- Água:

Certifique-se de que a garrafa de água que você está consumindo está lacrada adequadamente, caso não esteja, fique atento.

- Hidratação:

Além da água, consuma isotônicos e água de

coco, ambos ajudam na hidratação.

- Higienização:

É importante conferir a higienização dos produtos oferecidos, seja na praia, como nos demais estabelecimentos.

- Cuidados:

A principal maneira de se prevenir de casos de diarreia, de acordo com o médico, é seguir as medidas de higiene adequadas, como lavar as mãos com água e sabão, evitar água parada, higienizar os alimentos, entre outras.

O profissional ressalta que, caso os sintomas sejam persistentes, é importante procurar ajuda médica.

ALMANAQUE

Dicas da coluna

Cuidados de verão

● Para repor água no organismo, especialistas recomendam que seja ingerido, diariamente, uma média de 35 ml de água por quilo de peso corporal, sendo essa uma das principais dicas de verão. Ou seja, uma pessoa com 75 kg, deve consumir 2,62 litros de água por dia.

Vale lembrar que, além de aumentar a ingestão de água, é preciso adotar outros cuidados, como evitar a exposição solar nos horários de pico, uso de boné, óculos escuros e protetor solar, e uso de roupas mais leves.

Você sabia?

Que o chifre do rinoceronte é feito de queratina? Esse material é o mesmo contido no cabelo e na unha dos seres humanos.

Que a baleia-azul é responsável pelo som mais alto do mundo? Sua "voz" pode ser ouvida a até 800 km de distância!

Que as ovelhas possuem quatro estômagos que ajudam a digerir a comida que comem?

Para refletir:

"As más companhias são como um mercado de peixe; acabamos por nos acostumar ao mau cheiro."
(Provérbio Chinês)

■ Quer ter sua pauta divulgada neste espaço? Enviar para: emaildacoluna@gmail.com
Infs.: (48) 98413-7808

Revisão e diagramação: Val Kravchychyn

EM BUSCA DE INOVAÇÕES PARA O MERCADO

A **Altenburg**, referência em inovação e qualidade no mercado de produtos têxteis, embarcou em uma jornada de descobertas e aprendizado na Europa.

O presidente da empresa, **Tiago Altenburg**, liderou uma equipe de gerentes de marca e produto em uma missão inspiradora. O objetivo principal foi mergulhar no epicentro das tendências, tecnologias e práticas sustentáveis para aprimorar as futuras criações da empresa.

Partindo em busca de novas cores, estampas, tecidos e a integração de novas tecnologias nos produtos, o time da

Altenburg embarcou determinado a trazer inovações que elevem o padrão de qualidade dos itens e também promovam a sustentabilidade em toda a cadeia de produção.

Na primeira etapa da viagem, que contou também com uma imersão em Milão e Paris na **Feira Maison&Objet** (de 18 a 22/01), que comemorou 30 anos este ano, eles visitaram a renomada feira **Heimtextil**, em Frankfurt (09 a 12/01), que é voltada para inovações têxteis na indústria têxtil-lar, tendências, impulsos sustentáveis, inovações em materiais e palestras.



Da esq. para a dir. Tiago Altenburg (presidente), Clovis Stanhke (gerente de compras), Fabiana Peuckert (estilista), Patrícia Higino (gerente de desenvolvimento de produto), Luciola Pereira (estilista) e Otávio Arruda (gerente de contas)

DIVULGAÇÃO / NG