

| | |
|---|-------------------------|
| Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa | |
| Veículo: Jornal Extra | Data: 03/02/2019 |
| Colunas/Editoria: Bem Viver | Página: 10 |

INFORMAÇÃO

EXTRA



SEGUNDA EDIÇÃO
RIO DE JANEIRO
DOMINGO, 3 DE FEVEREIRO DE 2019
ANO XXI
NÚMERO 8.199

ISSN 2178-5147
9 772774 514016

R\$ 3

extra.globo.com Domingo, 3 de fevereiro de 2019

Bem-viver

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia recomenda que os folhões não umedeçam a maquiagem com a saliva.

O líquido contém bactérias que são apropriadas à boca, mas que podem ser nocivas à regiões dos olhos.

É CARNAVAL!

Especialistas dão dicas para folhões que já começaram a curtir a festa mais animada do ano: pernas, pele e alimentação devem receber cuidados especiais para manter o corpo saudável até o fim da maratona

COMO CUIDAR DA SAÚDE SEM PERDER O REBOLADO

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoglobo.com.br

O carnaval só começa daqui um mês, mas os fins de semana já estão tomados por blocos que animam o Rio. Mas não basta vestir a fantasia e ir para a rua. Para conseguir aproveitar a folia até março, é preciso tomar alguns cuidados desde já.

—A purpurina pode provocar reações alérgicas na pele. O ideal é que as pessoas deem preferência a produtos dermatologicamente testados e maquiagens hipoalergênicas que tenham brilho. Se os folhões quiserem usar a purpuri-

| | |
|---|-------------------------|
| Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa | |
| Veículo: Jornal Extra | Data: 03/02/2019 |
| Colunas/Editoria: Bem Viver | Página: 10 |

na mesmo assim, o que eu indico é testar dias antes, colocando pequenas quantidades no braço e observar se haverá algum tipo de reação como vermelhidão ou coceira — orienta a dermatologista Ana Carolina Sumam.

Quem não tem um bom preparo físico para a maratona carnavalesca deve reforçar a musculatura das pernas. O presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro (SBACV-RJ), Breno Caiafa, dá algumas dicas para relaxar os membros inferiores:

— Se o folião terminar o dia com câimbras, dores nas pernas e pés, ou inchaço nas pernas, deve antecipar e aumentar o período de repouso com as pernas elevadas, podendo realizar massagens com drenagem, aplicação de compressas geladas e esperar a completa recuperação antes de voltar a festejar.

| | |
|---|-------------------------|
| Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa | |
| Veículo: Jornal Extra | Data: 03/02/2019 |
| Colunas/Editoria: Bem Viver | Página: 10 |

FIBRAS
São ótima
opção: frutas
e barrinhas
de cereal são
fontes desse
nutriente

Outro ponto de atenção é a alimentação. — Nesta época as pessoas perdem bastante líquido por causa da alta temperatura

e da movimentação. A regra básica é manter o corpo hidratado com sucos de frutas, água de coco ou água, pois além de ingerir líquidos estará suprindo a falta de minerais. Como se gasta muita energia, o certo é comer carboidratos para repor — finaliza Samara Lopes, nutricionista da clínica Renewmed. x



| | |
|---|-------------------------|
| Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa | |
| Veículo: Jornal Extra | Data: 03/02/2019 |
| Colunas/Editoria: Bem Viver | Página: 10 |



Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa

Veículo: Jornal Extra

Data: 03/02/2019

Colunas/Editoria: Bem Viver

Página: 10



| | |
|---|-------------------------|
| Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa | |
| Veículo: Jornal Extra | Data: 03/02/2019 |
| Colunas/Editoria: Bem Viver | Página: 10 |

