

CLIPPING

18 de Julho de 2019
O Liberal – Cidades, 05

À LUZ DO SOL

Trabalho na rua exige proteção

SAÚDE Proteger a pele é fundamental para quem trabalha direto sob o Sol

A exposição ao sol e ao desconforto térmico por períodos prolongados pode se tornar perigoso. A dermatologista Amanda Magno de Parijós alerta que o calor não é apenas um incômodo. A exposição intensa pode levar à desidratação e à insolação, um mal-estar generalizado, seguido de tonturas, náuseas, dificuldade de respirar e dor de cabeça. A exposição prolongada também pode levar a cânceres de pele ou lesões pré-cancerígenas e sinais de lesões, feridas ou queimaduras devem ser levados à apreciação de um médico.

“Trabalhadores das ruas são os mais expostos. O ideal é sempre se hidratar com suco, água ou água de coco”, orientou a dermatologista. “Bebidas alcoólicas apenas pioram o problema, pois desidratam e fazem urinar mais. Para proteção contra os raios, deve-se usar roupas que cubram mais o corpo, apesar do desconforto, ou protetor solar com fator de proteção no mínimo 30.

Menos que isso, é ineficiente”. Ela disse ainda que mesmo os melhores protetores não duram mais que duas horas, sendo necessário reaplicá-lo após esse tempo.

Otávio Sardinha é acostumado a trabalhar sob o sol. Vende produtos para amenizar o calor dos outros e este ano a aposta são os abacaxis gelados. Suando bastante, ele diz estar satisfeito com as vendas, maiores do que quando trabalhava com chopp de frutas e água mineral. Só que os cuidados pessoais deixam a desejar. “Boto o chapéu e vou na braba. Sou acostumado a trabalhar assim, sem protetor solar e essas outras coisas”, admitiu. “Mas a água é direito. São quatro litros todo dia. E a gente vai assim. Esse calorção é muito bom pra trabalhar”.

Como ele, vários outros vendedores ficam por mui-

tas horas expostos ao calor. Quem vende bebidas e outros gelados nos semáforos, sempre sofre muito com isso. Mas a preocupação com o sustento costuma ser ainda maior. Diego Oliveira trabalha com a venda de óculos há mais de 12 anos. Já ficou esperto: não dá para desafiar o calor e apostar que o organismo é indestrutível. Hoje só trabalha ao sol se estiver de roupas leves, boné, óculos e acompanhado de líquidos para se hidratar. “Tem que se cuidar da queuntura. Dá câncer de pele e outras coisas”, alertou. “Principalmente quando vou pra praia vender. E neste final de semana, vou pro Caripi. Lá vai ser bom”.

De acordo com o médico cardiologista Eduardo Augusto Costa, da Universidade Federal do Pará (UFPA), o calor muito intenso, acima de 35 graus, causa dilatação nas artérias e pode provocar desmaio rápido. Quem tem pressão média abaixo de 12 por 8, pode ter tonturas e sensação de desmaio. Para os rodoviários, o alerta é, segundo o médico, que se algum desses sintomas aparecer, o melhor é sair o mais rápido possível do ônibus e estabilizar a temperatura. Passageiros passam menos tempo dentro do veículo que o motorista ou cobrador, mas estão igualmente vulneráveis.

“Não tem como resolver o problema do calor, então a população deve usar roupas leves e de cores claras. Há muito não se usa, mas um leque ou algo para se abanar seria uma boa ferramenta”, recomendou. “Os ônibus deveriam ter ar condicionado, pois nossa região é naturalmente quente. Em locais mais frios, como Paris e até mesmo São Paulo, há transporte público com ar condicionado. Beber bastante líquido e levar uma garrafinha com líquidos também é bom”.



Cuidando

da pele

Série de medidas pode ser decisiva para garantir proteção e saúde, sobretudo para pessoas que precisam trabalhar de sol a sol