



## Ardida como pimenta

**N**ão é para acontecer, mas, se você boboeu com o sol e ficou vermelha, siga as instruções da dermatologista Carolina Ferolla, de São Paulo, para recuperar o visual saudável: 1. borrife água termal para hidratar a pele; 2. na falta dela, use água filtrada guardada na porta da geladeira, que traz alívio imediato; 3. quando o líquido secar, espalhe pasta d'água, loção ou creme com óxido de zinco. "Repita a operação a cada três horas e, assim que melhorar a sensibilidade, substitua os produtos por um hidratante fluido à base de água. Nos casos mais graves, em geral acompanhados de febre, procure um médico para prescrever creme ou injeção de corticoide", sugere Carolina.

## Mais sabonete

Usar uma versão específica para cada área não é frescura. "O sabonete facial precisa ser escolhido de acordo com o tipo de pele, enquanto o corporal deve ter ação hidratante", diz a dermatologista Sílvia Maria Schmidt, de Florianópolis. Segundo ela, para os órgãos genitais o sabonete de higiene íntima é ideal, pois ajuda a manter o pH saudável. E tem um só que funcione bem para todas as áreas? Sim! "Vá de sabonete neutro dos pés ao pescoço para evitar complicações."



## Sem zoeira no verão

É começar a descer a serra ou entrar no avião para o ouvido tampar? Pois saiba que a culpa é do nariz congestionado. "Nessas condições, ele não envia ar para o ouvido, que tem dificuldade para equilibrar as pressões com a mudança de altitude", explica a otorrinolaringologista Eliézia Alvarenga, do Hospital Samaritano, em São Paulo. Para driblar o problema, faça um checkup auditivo antes da viagem e lave bem o nariz com soro fisiológico ou masque chiclete. Se o incômodo persistir, vale investigar se não há uma rinite ou sinusite por trás dele.

## Azia? Vire à esquerda

**S**ó quem sofre do mal sabe que à noite as coisas pioram. Tudo por causa da ação da gravidade, já que ao deitar a inclinação faz com que o ácido do estômago vá parar no esôfago, provocando queimação, gosto azedo na boca, tosse e até dores no peito, que costumam ser confundidas com ataque cardíaco. O alívio, porém, pode estar no simples fato de virar de lado na cama, mais especificamente para o esquerdo, pois nessa posição a liberação de ácido é menos intensa e você tem menos refluxo. A conclusão é de um estudo publicado no *The Journal of Clinical Gastroenterology*, dos Estados Unidos.

**90%** das 7,5 mil pessoas que fizeram em 2009 a cirurgia do diabetes tiveram cura total ou parcial da doença\*

