

Saúde e Bem Estar

Dicas para manter a hidratação e a saúde em dia durante o verão

Chegou a esperada época de férias e, com ela, a vontade de ir à praia e aproveitar o verão. Mas é importante tomar algumas pequenas precauções antes de se jogar na curtidão, principalmente em relação à saúde, buscando evitar uma insolação, desidratação e outros percalços.

Cuidados durante a exposição ao sol: É importante ingerir bastante água antes, durante e após a exposição ao sol. A água de coco é uma ótima opção para repor eletrólitos. Além de reforçar a ingestão de líquidos, a hidratação da pele também é importante. É indicado enxaguar o corpo com água doce após sair do mar, passar creme corporal e protetor solar para evitar o

ressecamento.

Outras áreas do corpo também merecem cuidados, como, por exemplo, os olhos. Indica-se usar óculos com proteção UV e evitar diretamente para o sol. Há ainda os perigos com insetos, que em áreas litorâneas, geralmente, tem uma maior incidência. Neste caso, recomenda-se o uso de repelentes.

A alimentação deve ser prioridade. Além de ingerir bastante água, é importante evitar alimentos pesados e bebidas alcoólicas. As comidas perecíveis devem ser armazenadas e consumidas com cuidado,

pois existe o risco de se contaminarem. Deve-se evitar alimentos fritos e gordurosos, além de carne vermelha em excesso. Dê preferência a frutas, vegetais e saladas leves, ricas em água, assim como alimentos grelhados, que são de fácil digestão.

Sucos naturais e chás gelados e sem açúcar também ajudam na hidratação.

Fique atento a sinais de desidratação. Alguns sintomas característicos são: Mal-estar, fraqueza, dores de cabeça, tontura, entre outros. Náuseas intensas, vômitos, febre alta e confusão mental também podem ocorrer, em

casos mais graves. Procure um lugar fresco e com sombra, ingerir água ou líquidos isotônicos e se refrescar com toalhas úmidas no pescoço ou testa. Caso os sintomas persistam ou piorem, procure atendimento médico.

Entre as 10h e 16h, os raios solares estão mais intensos. Operte por pegar sol antes ou depois desse período. Aplique protetor solar a cada duas horas, caso esteja suando ou entrando em contato com a água.

Se for queimado por uma água viva, lave com água salgada. Não toque diretamente

na água viva. Use luvas ou algum objeto que isole as mãos. Também é possível aplicar vinagre para neutralizar o veneno e compressas quentes nas áreas afetadas para aliviar a dor. O atendimento médico deve ser buscado em casos mais graves, como reação alérgica intensa e dificuldade respiratória.

Apesar das dicas serem válidas para todas as faixas etárias, bebês com menos de seis meses não devem ser expostos ao sol. Incentive as crianças a consumirem água, usar chapéus, bonés e roupas leves, que cubram a maior parte do corpo.



Desidratação e queimaduras de sol e água viva são comuns nesta época do ano. Saiba como se proteger.



BALDON
IMOBILIÁRIA

(43) 3159-8686

Av. 06 de junho, 772 - Jd. Rabelo I - Sertãoópolis-PR - 86170-000



Traga sua casa, loja ou salão para a Imobiliária Baldon. Alugamos e administramos seu imóvel com total garantia. As menores taxas, aluguel rápido e Seguro Aluguel. A certeza de receber seu aluguel todos os meses. Agende uma visita pelo 3159-8686 e conheça a maneira mais segura para administrar o seu imóvel.

Confira nossas ofertas imobiliárias:

Imobiliária Baldon - Aluga Salão Comercial - Rua Goiás 413 A e B - Centro - Aluguel com seguro.

Imobiliária Baldon - Aluga Casa - Rua Maranhão, 40, Conjunto dos Estados. Ligue (43) 3159-8686 na Imobiliária Baldon, Av. 06 de junho 772, Jardim Rebelo. Aluguel com Seguro

Imobiliária Baldon - Aluga Barracão - Avenida Dr. Vacyr Gonçalves Pereira 970 - Centro - Aluguel com seguro.

Área Industrial com estrutura e cobertura pronta para finalização, área total de 800 m2. Ligue (43) 3159-8686 na Imobiliária Baldon, Av. 06 de junho 772.

Imobiliária Baldon - vende Terrenos no Centro, 40x60 (2.400 m2) São 3 terrenos com 40x60, podendo ser vendidos separadamente ou juntos (180 m x 60 m) 300 m2. Ligue (43) 3159-8686 na Imobiliária Baldon, Av. 06 de junho 772.

Imobiliária Baldon - Aluga Salão comercial na rua Carlos Polizel, 1474, Jardim Paraíso, contendo dois banheiros e área de serviço. Ligue (43) 3159-8686 na Imobiliária Baldon, Av. 06 de junho 772.

Imobiliária Baldon - vende Terreno no Recanto do Cedro medindo 1000 metros quadrados. Ligue (43) 3159-8686 na Imobiliária Baldon, Av. 06 de junho 772.

Cultura

O ENIGMA DAS ONDAS

Que língua falam as ondas? Talvez, no fundo, nos sondem. As ondas falam das ondas Em seu efêmero quando.

-

Espirando sob a luz do meio-dia de outono, nesse oscilante oceano, São legionários romanos, exaustos e pálios, lutando contra exércitos de areia.

-

Hóspedes do vento, monumentos momentâneos, filhas do imenso mar que é mãe de todo ser. Mar que é tempo, mais antigo que o tempo, Mar que é a eternidade em movimento.

-

Que diz a onda ciano no instante de ser brilho de vidro estilhaçante, ferindo ferozes os rochedos, virando recifes de sangue, flores de medo?

-

Ou quando rolam redondas no cinema a céu aberto do agora, misturando, em seus sorrisos de Gioconda, maresia e sal, silêncio e memória.

-

Falam de sonhos, impérios, naufrágios, Distâncias, desterrados, destinos, do vento, Falam em frases frágeis cujos sentidos se desfazem no litoral do pensamento.

-

Oceano, mare nostrum, desde quando? Desde que os primeiros olhos Ouviram seu louco esperanto de algas, restolhos, espantos.

-

Pergunte a esses homens que estudam o suave suel, seu entresseio, as marés, que olham para o mar como a uma mulher e atendem pelo nome de Odisseu.

-

Porque se repetem, sempre se repetem, bêbadas de formas, ideias, de lucidez.

Porque estão em toda parte, como da primeira vez, pedindo a nossos olhos que infinitem.

-

Que língua falam as ondas Quando estalam nas cristas Ou correm sobre si mesmas Como um zíper de água branca?

-

Que idioma estão espumando, em que dialeto, gíria, grafiti, Dublando tanta brancura, Abrindo mão dos intérpretes?

-

Que segredos escondem as ondas quando me acordam de noite do sonho onde não estive como num filme de detetive?

-

Que língua rugem as ondas quando estão se quebrando? Que fábulas, histórias e lendas Carregam em tantos estrondos?

-

Ou enquanto chiam, sob a chuva, Ou mesmo quando parecem Salvas de canhões anunciando Um Waterloo invisível?

-

Uma a uma na praia se aconchegam Como os versos de um poema cênico. Linha a linha, como aplausos, chegam

-

Num misto de ternura e pânico. (Quebram porque estamos mudos.

Quebram porque quando despençam é como se os sons dos sentidos nascessem no mundo).

-

Que dizem esses vocalizes fugazes vocábulos de sal e maresia em sua luminosa baba noturna, em sua esteira matutina?

-

O que conversam com as nuvens quando, em calmaria, as copiam, ou com os surfistas que as toureiam em manobras que chapam e opiam?

-

O que murmuram aos botos, gaivotas, quando triscam suas paredes verdes, espalhando seu spray ao vento, um segundo antes de morrerem?

-

Sei que as ondas nos escutam (falando, sozinhas nas praias, cegas a seus acenos)

-

há milhares e milhares de anos com uma paciência que não temos.

-

Sei que sob a lua, exaustas, confessam, quando recuam, mudas, em poças, e cumprem sua líquida promessa:

A língua que falam é a nossa.



João Caldeirão

João Caldeirão é poeta, músico, compositor, cantor, artista plástico e criador de brinquedos educativos. É um grande colaborador do Jornal da Cidade e mora em Sertãoópolis.

Joãozim

De tudim, fico quase arrepiadim.

Joãozim, não ri de mim É que eu gosto de tudim Tudim, tim, tim por tim, tim.

Depois do banquetim, Vem um cafezim quentin, docim, docim. Por nada esqueço o cigarrinho, Feito de palha e fumo de cordim. Depois é só tirar um sonozim Agarrado ao gurizim, de três anim. Que, para mim, é o meu tesourim.

Por exemplim O meu feijãozinho, Tem que ser meio espessim. Com couro de porquim Sem quase nada de toucim.

Quase esqueço de dizer que: É no botequim Do Joaquim, que bebo meus cachacins Que é para aguçar os meus apetizins Só uma, que é para eu não ficar bebim. Bebim, bebim. Depois rumo o meu taperim Onde fica o meu recanto encantadozim.

O meu arrozim, Tem que ser bem temperadim Pouco óleo e muito alhim Feito só pela minha mulherzim Que cosim divinadim, uma maestrim. Jamais deixou ele ficar papim.

De noite, que festim. Durmo abraçado a minha amadim Agarradim, agarradim. Que é pra aumentar a nossa paixãozim.

Outra coisa que ela faz caprichozim É um bifim de boizim, bem fritim Com cebolas douradim. A saladim, gosto de meio azedim. Um copo de água geladim, Dizem que é bom pro rim. Lá de longe, já sinto o cheirim

Que Deus mais bonzim Belezim, belezim Pai do Céu, eu não mereço Tanto, tanto, tanto assim.





A LOJA DO SEU PRÓXIMO JEANS!

Moda Casa, Masculina e Feminina Adulto e Infantil

Sertãoópolis: Rua São Paulo, 764

Ibiporá: Av. Santos Dumont, 242

Bela Vista do Paraíso: Av. Independência, 971