

EDITORIAL

"Pois será como a árvore plantada junto às correntes de águas, a qual dá o seu fruto na estação própria, e cuja folha não cai; e tudo quanto fizer prosperará."

BÍBLIA SAGRADA Salmos 1,3

Sol é Bom, Mas Também Pode Fazer Mal

Câncer de Pele e Cuidados Durante Exposição ao Sol

O câncer de pele é bastante encontrado em países tropicais, como o Brasil, e os raios solares em horários inadequados podem trazer um risco maior de câncer, especialmente o mais temível deles, o melanoma. O melanoma é relativamente raro, mas é o mais perigoso entre os tipos de câncer de pele.

A seguir, os principais conselhos para você aproveitar a praia ou piscina de maneira correta:

1. Horário. O melhor horário para exposição ao sol vai até às 10 horas (11 horas no horário de verão), ou após às 4 da tarde (5 horas no horário de verão).

2. Bebês até 6 meses não devem se expor ao sol, ficando sempre na sombra.

3. Crianças com mais de 6 meses devem se proteger com chapéu e usar protetor solar com fator de proteção número 15. Não esquecer de reaplicar o protetor solar a cada 2 horas ou após se molhar.

4. Pessoas de pele clara devem ter ainda mais cuidado - o fator de proteção solar usado deve ser maior do que 15.

5. Mesmo nos dias nublados a pele é atingida pelos raios solares - não deixe de usar o filtro solar.

6. Peles mais morenas tem maior resistência ao sol - um filtro solar com fator mais baixo pode ser usado, mas os horários perigosos devem ser evitados, principalmente nas crianças.

7. Outras atividades ao ar livre tornam também necessário o uso do filtro solar, como andar de bicicleta, caminhar, etc.

Informações sobre Filtro Solar

O fator de proteção solar (FPS) - o número que indica o nível de proteção que um produto oferece contra os raios ultravioletas - tem sido muito útil na orientação da população em geral sobre que tipo de protetor solar utilizar.

Entretanto, a maioria das pessoas acredita que o número do fator de proteção indica quanto tempo mais ela pode se expor ao sol para se queimar quando estão usando o protetor solar, além do tempo possível quando não estão protegidas.

Na verdade, o número indica a divisão entre a menor quantidade de raios ultravioleta que torna a pele protegida levemente avermelhada, e a quantidade de radiação necessária para produzir vermelhidão intensa em pele desprotegida.

Esta diferença entre a expectativa de quanto tempo a pessoa pode se expor ao sol, e a realidade pode ser um fator que contribui para a razão do uso de protetores solares estar ligado como fator de risco para o melanoma. Isto significa que a pessoa, por se considerar totalmente protegida, acaba por se descuidar e ficar mais tempo exposta ao sol. Trabalhos científicos têm ainda demonstrado que as pessoas costumam usar muito menor quantidade de protetor solar do que é recomendado pelos fabricantes, e que nem sempre todas as regiões do corpo recebem o produto, sendo algumas áreas esquecidas.

Fonte: Boa Saúde do site UOL.



PAULO DE CAMPOS

paulodecampos@cantadoresdolitoral.com.br

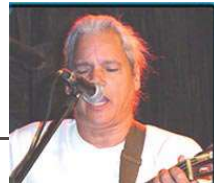
Página Cinco

Talentos da Maturidade

"Dizem que depois de uma certa idade você não precisa provar mais nada. Mais de 20 mil pessoas discordam disso com muito talento". Assim o Banco Real apresenta os 30 vencedores de todo o Brasil em 6 modalidades da 7ª edição do concurso Talentos da Maturidade nas páginas 28 e 29 da Revista Veja, edição 1934 de 7 de dezembro. Entre eles, Carlos da Silva (Catuípe) vencedor na categoria Música Vocal.

A premiação

Em pomposa Cerimônia de Premiação no Plaza São Rafael em Porto Alegre, a entrega do prêmio de sete mil reais mais troféu foi no dia 23 de novembro. A interpretação que levou Catuípe à vitória com destaque nacional foi a da música "Lobo do Mar".



I Conferência Nacional de Cultura

Foi de 13 a 16 de dezembro, em Brasília. A pauta era a criação do Sistema Nacional de Cultura e do Plano Nacional de Cultura. Entre vinte representantes gaúchos estavam os da região Litoral Norte, Ivan Terra de Cidreira e José Mariano de Torres, além do diretor de Cultura de Cidreira Jociel Lima que acompanhou a delegação até Brasília.

Lançamento

Em show no Largo dos Estudantes Sonia Chemale, dia 29, Loreno Santos lançou o seu primeiro CD individual, a promoção, foi das Coordenadorias de Turismo e de Cultura da Prefeitura Municipal de Osório.

Show da Noite de Reis

Com músicas como "A Última Noite de Reis", "Rei Menino" e "Um Tempo Pela Paz" entre outras como "Um Canto à Terra", "Trapeiros do Divino", "Vira Virou" e "Festa no Mar" os Cantadores do Litoral chegaram pedindo licença como manda a tradição para apresentar o grande show da Noite de Reis na Concha



Acústica de Cidreira amanhã, dia 6, a partir das 21 horas. O espetáculo tem a promoção da Secretaria de Turismo de Cidreira com participação da Diretoria de Cultura e apoio de Comercial Zaffari, Da Colônia, Plásticos Himaco e Conservas Neumann, através da Lei de Incentivo a Cultura da Secretaria de Estado da Cultura.

Carnaval de rua

Será na Costa Gama com direito a Trio Elétrico e tudo. Espera-se o retorno das Escolas de Samba e dos blocos na Avenida.

26º Rodeio de Osório

Rodeio será de 20 a 23 de abril, sob a responsabilidade da Associação Cultural Sesmaria. Sem a Tafona, terá shows de acordo com o gênero do evento. O Parque Jorge Dariva já está recebendo novas obras e reparos, principalmente em sua parte elétrica que estava em estado precário.

Disco

A partir do final de janeiro o Grupo Cantadores do Litoral entra em estúdio pra gravar o seu primeiro CD (até agora o grupo só tinha participações em coletâneas e em CDs de festivais). Serão quinze músicas que representam toda a essência da cultura afro-aforiana do Litoral Norte do Rio Grande do Sul. A intenção é que em abril ou maio já se esteja com o disco sendo distribuído no Brasil, Açores e Canadá. Este será mais um Projeto com financiamento da Lei de Incentivo a Cultura da Secretaria de Estado da Cultura.

Quarto ano

É a quarta temporada de shows de Renato Júnior e Cássio Ricardo no Hotel Três Figueiras em Mariluz. Todas as terças de janeiro e fevereiro eles estão lá.

Cultura

Com o afastamento do titular para concorrer nas próximas eleições, o cantor Victor Hugo é o mais cotado para assumir a Secretaria de Estado da Cultura. Este é um ato da maior relevância para a classe musical.



Portal do Litoral Norte RS

www.litoralnorteRS.com.br

Notícias, Reportagens
Cobertura de Eventos

Os Melhores Colunistas

Informações, esportes
Saúde, Cidadania

Divulgue sua empresa para o mundo inteiro

Anuncie conosco seus produtos e serviços

Contatos: (51) 3662-5385 / 9946-2998