



Ano 1 Volume 7

JULHO de 2009

Jornalista Responsável

SACHA SILVEIRA

MTB 51.948

Fone: 11 2532-7887

sachasilveira@globomail.com

INFORMATIVO MENSAL

TOXICLIN SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Alameda dos Jurupis, 657 9 andar

04088-002 São Paulo SP

FONE 11 50545511

FAX 11 50545512

faleconosco@toxiclin.com.br

Empresa
Empresa

ISO 9001:2000

ISO 9001:2000

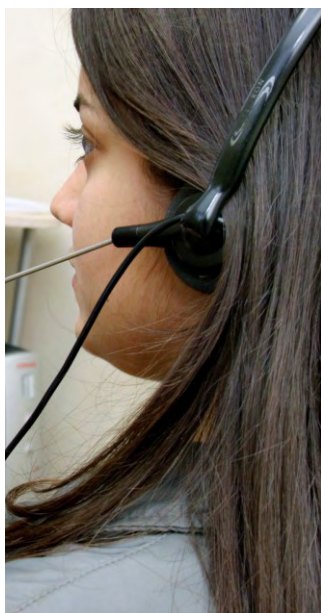
Certificada
Certificada

TOXICLIN NEWS

Informativo Mensal de Toxiclin Serviços Médicos Ltda

TOXICLIN AMPLIA SUA ÁREA FÍSICA E DEVE DOBRAR NÚMERO DE POSIÇÕES DE ATENDIMENTO ATÉ O FINAL DE SETEMBRO

Atendendo à solicitação de seus clientes, a Toxiclin está ampliando sua área técnica e dobrando o número de posições de atendimento. Isto visa garantir a seus clientes que as chamadas são atendidas dentro dos prazos regulamentares e com uma eficiência e técnica cada vez maior.



Além disto, percebendo uma necessidade cada vez mais freqüente nas áreas de farmacovigilância, cosmetovigilância e toxicovigilância, a Toxiclin está oferecendo uma nova modalidade de serviço, onde nossos técnicos poderão atender somente seus casos considerados críticos, independentemente de quem presta o atendimento de SAC.

V

reconhecerem uma situação considerada crítica, que uma vez detectada é passada para a Toxiclin que se

Venha conversar conosco e descobrir como a Toxiclin pode complementar seu atendimento, tornando-o mais eficaz, técnico e ético!



EMPRESA CERTIFICADA É GARANTIA DE AUMENTO NA QUALIDADE E MELHOR CONTROLE NOS PROCESSOS

O certificado ISO 9000 designa um grupo de normas técnicas que estabelecem um modelo de gestão da qualidade para a organização em geral, qualquer que seja o seu tipo ou dimensão.

A SGS (Société Generale de Surveillance) é líder mundial em serviços de inspeção, verificação, testes e certificação. É reconhecida mundialmente como referência global pela sua qualidade e integridade e é acreditada por 40 organismos de credenciamento e é autorizada a conduzir auditorias sob estes credenciamentos em todos os países ao redor do mundo.

Para explicar como são realizados os processos de certificação nas empresas, entrevistamos a [auditora líder da SGS Rosana Franco](#) para esclarecer passo por passo os métodos que são exigidos até a certificação da empresa.

Quem é a SGS?

O Grupo SGS Société Generale de Surveillance - foi criado em 1878 em Genebra, na Suíça.

A SGS começou oferecendo serviços de inspeção agrícola aos comerciantes de grãos na Europa. De lá pra cá cresceu tanto em termos de tamanho e escopo. Em meados do século XX começou a diversificar e oferecer serviços de inspeção, testes e verificação para vários setores, incluindo industrial, minerais e óleo, gás e químicos, entre outros.

Hoje, está localizado em mais de 140 países e, desde 1938 também no Brasil. Atualmente, possui mais de 30 filiais e 16 laboratórios espalhados por todo território nacional.

Qual é a importância do certificado ISO 9000 para as empresas? São vários os aspectos positivos que se observam numa empresa que tem o seu sistema da qualidade certificado:

A vantagem mais evidente da certificação é a conquista da confiança de seu mercado. Este aspecto não se restringe apenas aos atuais clientes, mas de todos aqueles que estão procurando um fornecedor de determinado produto ou serviço.

Outro aspecto é a facilidade na abertura de novos mercados. Uma organização que possui um sistema de qualidade certificado, pela confiança que a certificação proporciona, tem muito mais facilidade de pensar em novos mercados do que outra não certificada.

A certificação garante que a organização possui e opera, com base em critérios internacionalmente aceitos, um sistema de qualidade que lhe permite melhorar continuamente os seus produtos e reduzir os índices de defeitos. A experiência mostra que um sistema da qualidade certificado gera a redução de custos operacionais (com o conseqüente reflexo positivo na lucratividade), derivado da melhoria da produtividade; da redução dos

desperdícios e do retrabalho; de um gerenciamento mais eficaz; e de um melhor e mais organizado ambiente de trabalho.

Como pode ser verificado, o custo de um produto e/ou serviço de alta qualidade é menor do que o de um similar de baixa qualidade. A este fato, soma-se a constatação evidente de que um incremento da qualidade vem acompanhado de um aumento no preço de venda ou, o que em alguns casos pode ser mais importante, na facilidade (velocidade) das vendas.

É preciso considerar que um sistema da qualidade certificado é auditado periodicamente pelo organismo certificador, o que garante à empresa um acompanhamento técnico de alto nível do desenvolvimento de seu sistema da qualidade.

Há também outro aspecto que, a cada dia se torna mais importante: As empresas passam a exigir, cada vez mais, certificação de seus fornecedores. Lei alguma obriga a certificação: o mercado a exige.

Como é realizada uma auditoria? Por quais processos a empresa passa antes de adquirir o certificado?

O caminho para a certificação tem duas etapas: a implantação do sistema de qualidade e a certificação propriamente dita.

A implantação do sistema de qualidade é uma etapa cuja duração, dependendo do tamanho da organização e da

complexidade de suas atividades, pode variar de 6 a 12 meses em média.

Uma vez implantado o sistema da qualidade, passa-se à etapa da certificação. Nesta ocasião, a organização deverá procurar um organismo certificador que, após examinar cuidadosamente a documentação normativa do sistema da qualidade e, em seguida, verificar a sua adequação e implementação através de uma rigorosa auditoria, emite o certificado.

Quais benefícios que a empresa adquire através da auditoria?

As empresas pesquisadas, como a Toxiclin, consideram como aspectos mais vantajosos da certificação:

A melhoria da Organização Interna;
Melhoria da Competitividade;

-Melhoria do Controle do Processo;
Aumento da confiança dos Clientes;

-Diminuição de Custos; Aumento da padronização interna;

-Capacidade de funcionários; Redução de desperdícios;

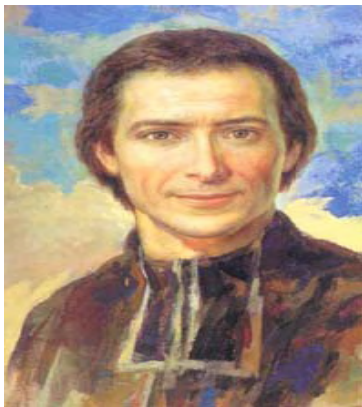
-Acesso a novos nichos; Melhoria Contínua e Aumento de Qualidade

Com que frequência é realizada a auditoria nas empresas? O certificado emitido tem validade de 3 anos, porém neste intervalo são realizadas as auditorias de manutenção do Sistema de Gestão da qualidade.

Estas auditorias podem ocorrer em periodicidade semestral ou mesmo anual.

TOXICLIN APOIA FESTIVAL CHAMPAGNAT NO COLÉGIO ARQUIDIOCESANO

No último mês de junho, o colégio Arquidiocesano de São Paulo, realizou uma semana de comemorações para homenagear o Santo Marcelino Champagnat fundador do Instituto dos Irmãos Maristas..



Marcelino Champagnat nasceu a 20 de maio de 1789, em Marlies, aldeia de montanha no Centro-Leste da França. Quando Marcelino está com 14 anos, um padre o visita e lhe faz descobrir que Deus o chama à vocação sacerdotal. Os anos difíceis do Seminário Menor de Verrières (1805-1813) são para ele uma etapa de verdadeiro crescimento humano e espiritual. Um fato ocorrido numa sessão de catequese o impressiona profundamente. Um sacerdote, cansado das traquinagens de um rapaz, repreende-o e dá-lhe um apelido. O rapaz não pára e seus colegas usam o apelido para ridicularizá-lo. Na saída, continuam. Seu agastamento estimula a agressividade de seus colegas. O rapaz, em consequência, torna-se arredio e fechado em si mesmo. Anos mais tarde, Marcelino dirá: "Ai tendes o fracasso da educação: um menino condenado, por seu caráter mal formado, a converter-se em suplício para sua família e vizinhança. E tudo isto por causa de uma

atitude de impaciência que poderia ter sido evitada facilmente".

Durante toda sua vida Champagnat trabalhou pelo ensino, sendo inclusive condenado por ter ensinado latim sem autorização! Esgotado pelo trabalho, morre aos 51 anos de idade, a 6 de junho de 1840, deixando aos seus Irmãos esta mensagem: "Que haja entre vocês um só coração e um só espírito! Não pode ver seu trabalho reconhecido em cerca de 2 meses antes de sua morte falo em seu sermão: *"Deus não quis outorgame o consolo de ver o Instituto legalmente reconhecido, por eu não merecer tal favor, mas tenham a certeza de que não lhes faltará a autorização, e que ela lhes será concedida quando se tornar absolutamente necessária"*. Onze anos mais tarde, Luís Napoleão Bonaparte, no dia 20 de junho, assinaria o Decreto de autorização legal do Instituto dos Irmãos de Maria (Irmãos Maristas).

Em 18 de abril de 1999, Sua Santidade o Papa João Paulo II, na Praça de São Pedro em Roma, no ato de Canonização do Padre Marcelino Champagnat, declararia oficialmente a sua santidade.



A Toxiclin esteve junto aos alunos do 4º Ano B, participando do evento!

GRIFE SUÍNA EM CRIANÇAS

No Brasil, já foram confirmados 737 casos da doença. Recomenda-se adiar viagens para Argentina e Chile principalmente grávidas e crianças menores de dois anos

O Ministério da Saúde recomenda que os brasileiros adiem viagens para Argentina e Chile, devido ao alto risco de contaminação pela gripe suína, a gripe A (H1N1). A medida não é um veto, e sim uma recomendação, mas vale principalmente para grávidas e crianças menores de dois anos. Em várias cidades do Brasil, escolas e universidades anteciparam as férias por conta de casos confirmados da doença em alunos. Dados do Ministério da Saúde mostram que 76,8% dos casos confirmados da Influenza A foram de pessoas que se infectaram no exterior e 15,5% foram de transmissão autóctone (ocorrida dentro do território nacional).

O Dr. Sergio Graff responde as perguntas para que você entenda a doença e saiba o que você pode fazer para proteger seu filho.

Como uma criança contrai a doença?

Da mesma forma que se contrai a gripe comum, ou seja, pelo contágio do paciente com o vírus, o que ocorre geralmente pela inalação de gotículas de saliva ou da secreção nasal no momento de um espirro, ou pela ingestão do vírus através do contato da boca com as mãos que tenham

em contato com estas secreções que contém o vírus.

A criança apresentou os sintomas da gripe comum: tosse, febre alta, dor de garganta. Como sei se é gripe comum ou gripe suína?

Não haverá como saber se o isolamento do vírus não for realizado. Mesmo assim é importante salientar que este exame é realizado apenas pelo Instituto Adolfo Lutz de São Paulo e pela FIOCRUZ do Rio de Janeiro, e apenas nos indivíduos que apresentem complicações como pneumonias ou estejam muito debilitados ou tenham patologias prévias. Um dado que chama a atenção, é que dos exames realizados até o momento, apenas nos casos graves, somente 25% deles foram positivos. Isto significa que em três quartos dos casos de gripe considerados graves, o agente causal não foi o H1N1.

Assim o melhor a fazer em qualquer caso de gripe, é consultar seu médico, ficar em repouso em casa, e diante de qualquer complicação o médico solicitará a realização do exame para instituir o tratamento específico.

Devo adiar alguma viagem?

A menos que ela seja absolutamente necessária, sugiro que sim, sobretudo se estiver levando crianças menores de 2 anos

de idade, que estejam debilitadas, tenham alguma patologia ou estejam utilizando medicamentos que diminuem a imunidade como corticóides.

O que posso fazer para prevenir que criança a contraia?

A melhor forma de evitar o contágio, é evitando lugares onde haja aglomeração de pessoas como elevadores, aviões e locais mal ventilados. Além disto, é importante lavar as mãos várias vezes ao dia.

LAVAR AS MÃOS DE CRIANÇA É O ATO MAIS EFICAZ CONTRA RESFRIADOS E OUTRAS VIROSES



Matéria publicada no Caderno Equilíbrio da Folha de S.Paulo- 26/06/2009

A chegada oficial do inverno, no último domingo, renova a preocupação a respeito de como evitar as viroses respiratórias. Pais de filhos em idade escolar costumam ficar especialmente alertas devido às lembranças de noites mal dormidas em consequência de viroses que acometem os pequenos nessa época.

O que nem todos eles sabem é que a principal medida para conter esse tipo de vírus está bem a seu alcance, ou melhor, nas mãos das crianças.

Isso é o que apontou uma análise de 51 estudos sobre diferentes medidas para

restringir epidemias de vírus respiratórios, realizada por pesquisadores da Cochrane Collaboration, organização internacional que avalia pesquisas médicas. Mais do que usar máscaras e luvas ou manter os doentes em quarentena, a intervenção mais eficaz para reduzir a disseminação de doenças respiratórias é manter as mãos das crianças bem limpas.

A infectologista Rosana Richtmann, do Instituto de Infectologia Emílio Ribas e do Hospital e Maternidade Santa Joana, concorda. "Tenho orientado pessoas que vão viajar para locais com a gripe suína a higienizar freqüentemente as mãos, porque é nelas que carregamos o vírus e onde ele sobrevive por até 30 minutos", diz.

Richtmann diz que as crianças carregam mais vírus porque não têm o hábito de lavar as mãos. "Temos que ensiná-las desde pequenas. Se conseguirmos inculcar nas crianças a importância da higienização das mãos para se alimentarem, após irem ao banheiro ou quando espirram, elas

serão adultos mais preparados para evitar a contaminação", acredita.

O infectologista e pediatra do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo Evandro Roberto Baldacci vê a pesquisa com mais cautela. Para ele, as vias aéreas também são responsáveis por grande parte da transmissão dos vírus respiratórios, por meio de espirros e tosse.

"Tanto é assim que a ocorrência dessas doenças aumenta no inverno, quando as crianças ficam em ambientes confinados, que favorecem a transmissão por via aérea", diz. "Mas o agente transmissor também fica nas superfícies. Quando elas são manuseadas e, depois, quando a mão é levada ao rosto, pode contaminar a pessoa."

O pediatra observa que outra razão para as crianças serem as principais responsáveis pela contaminação está no fato de elas levarem mais as mãos à boca e ao nariz, em um processo de auto-inoculação do vírus.

Segundo Baldacci, lavar as mãos com sabonete comum, incluindo todos os dedos e fazendo movimentos de fricção entre eles, é o suficiente como preventivo. Álcool em gel, vendido em farmácias, pode completar a higiene. "Ele prolonga o tempo

de mão limpa, mas não substitui a água e o sabão."

Viroses mais comuns

Diferentemente do que se imagina, o vírus influenza, causador da gripe comum, não é o mais freqüente entre os vírus respiratórios, pois causa só de 10% a 15% das doenças virais respiratórias, diz Baldacci.

"O grande vilão é o VSR (vírus sincicial respiratório), que chega a ser responsável por 70% dessas doenças, dependendo da época." Ele provoca uma inflamação na parede dos brônquios com sintomas semelhantes aos de um resfriado.

Outro vírus comum é o adenovírus, que causa febre alta, conjuntivite e dor de garganta. "Há cerca de um mês, muita gente aqui em São Paulo pegou o adenovírus, que causa uma virose severa", diz Baldacci.

PRINCÍPIOS DE GESTÃO DA QUALIDADE

Dr. Gilberto de Almeida é auditor Líder de Sistemas de Gestão da Qualidade pela SGS (Société Générale de Surveillance), Sócio Diretor da GDA-Consultoria e Médico Patologista Clínico pela USP-SP e SBPC-ML

Este mês o Dr. Gilberto se dedicou a escrever um artigo bem esclarecedor sobre como é realizada a implantação de um sistema de gestão da qualidade e os seus princípios de gestão.

A implantação de um Sistema de Gestão da Qualidade requer ações eminentemente práticas. No entanto, a experiência demonstra que essas ações não surtirão o efeito desejado se não forem norteadas por diretrizes apropriadas. A essas

8

Para seguir um guia de referência largamente utilizado, no presente artigo, abordarei os oito Princípios de Gestão da Qualidade relacionados na norma NBR ISO 9000:2005⁽¹⁾.

OS OITO PRINCÍPIOS DE GESTÃO DA QUALIDADE:

Princípio 1: Foco no Cliente:

o 8 existem em função do cliente. Isso significa que devem ser orientados para identificar e analisar os requisitos do cliente e para entregar produtos que atendam esses requisitos, sem desvios. Se uma empresa almeja alavancar a qualidade de seus produtos e serviços, o foco no cliente deve

ser estabelecido e priorizado como alicerce para a sustentabilidade a longo prazo.

A alta direção deve se responsabilizar pela promoção da conscientização quanto à importância de se atender os requisitos do cliente, dentro da organização.

Princípio 2: Liderança:

Não se implanta um Sistema de Gestão da Qualidade sem uma forte liderança exercida, sobretudo, pela Alta Direção.

A Liderança é necessária:

- a) Para criar unidade de propósito dentro da organização, de modo que as diretrizes em relação à qualidade sejam compreendidas e seguidas.
- b) Para assegurar que o princípio do 7 # adequadamente compreendido e exercido em todos os níveis dentro da organização;
- c) Para demonstrar à organização o comprometimento da Alta Direção. Sem uma liderança exercida no mais alto nível administrativo, o sentimento na organização pode ser de falta de harmonia entre o discurso e as atitudes, o que contribui para a falta de motivação;

- d) Para promover o envolvimento das pessoas com o sistema de Gestão da Qualidade.

Princípio 3: Envolvimento de Pessoas:

Qualquer pessoa que exerça atividades que direta ou indiretamente possam afetar a qualidade do produto ou serviço, deve estar envolvida no Sistema de Gestão da Qualidade. Essas pessoas devem ser orientadas, devem ter responsabilidades claramente designadas e devem estar continuamente informadas sobre os resultados de desempenho de seus processos de trabalho e do Sistema de Gestão da Qualidade.

Quanto mais abrangente o envolvimento de pessoas, mais cooperação e habilidades serão incorporadas ao sistema de gestão e, conseqüentemente, mais fácil e natural será implantá-lo e mantê-lo e menores serão os custos envolvidos.

É importante que a Alta Direção compreenda que é sua a responsabilidade por fazer com que a conscientização e o envolvimento de pessoas atinjam toda a organização, e, fundamentalmente, que os promova na prática e permanentemente, sob o risco de ver perdido o esforço e o investimento no Sistema de Gestão da Qualidade, como, na minha experiência, já vi acontecer mais de uma vez.

Princípio 4: Abordagem de Processos:

Qualquer atividade ou conjunto de atividades relacionadas como processos é considerada como um processo. Isso permite gerenciá-las melhor, definir melhor os produtos ou serviços resultantes, bem como o nível de

qualidade e os controles a serem exercidos para assegurar que o padrão de qualidade desejado é atingido.

Em outra publicação ⁽²⁾, cuja leitura recomendo, tratamos detalhadamente desse princípio de gestão.

Princípio 5: Abordagem Sistêmica para Gestão:

Nenhum processo, numa organização, existe independentemente. Processos só existem porque são necessários para entregar produtos ou serviços a outros processos dentro da organização ou, no fim da cadeia produtiva, para o cliente externo. Em outras palavras: os processos não existem para atender a si próprios, mas para atender aos objetivos e metas da organização.

Quando um processo entrega produtos ou serviços, diz-se que esse processo é um

relacionamento entre fornecedor e cliente internos foi abordado em artigo anterior ⁽³⁾ e seu adequado gerenciamento tem impacto significativo sobre a qualidade do produto ou serviço final entregues pela organização.

Abordagem sistêmica para gestão é o gerenciamento de processos, não como estruturas desvinculadas do contexto da organização, mas considerando-os como parte de um todo que existe para entregar produtos ou serviços de primeira qualidade ao cliente final.

Com essa ótica, os objetivos e metas de cada processo (e dos seus gestores) devem ser um desmembramento e uma conseqüência que contribuam para que a organização atinja seus objetivos finais.

Princípio 6: Melhoria Contínua:

Nada garante que a boa empresa de hoje será a boa empresa de amanhã: o ambiente em que estão inseridas as organizações funciona como um fator de seleção, assim como funciona a natureza no modelo darwiniano de evolução das espécies. O contexto econômico, tecnológico, a concorrência, a legislação, e, especialmente, a percepção do cliente sobre o que é uma empresa de qualidade, todos esses fatores se modificam. As empresas que se adaptam, que evoluem e melhoram, mantêm a preferência dos clientes. As demais ficarão à sombra das primeiras ou caminharão para a extinção.

Diferentemente do mundo de Darwin, no entanto, em que a evolução depende de mutações ao acaso, no ambiente empresarial as mudanças (ou melhorias) podem e devem ser introduzidas intencionalmente.

O princípio da melhoria contínua supõe a

Gestão da Qualidade está alicerçada nesse sistema, estruturado para analisar dados relevantes, detectar oportunidades de melhoria e executar ações concretas para que essas melhorias sejam atingidas.

Organizações que analisam as fontes internas e externas adequadas e têm sistemas de melhoria consistentes, com certeza serão as boas empresas de amanhã.

Princípio 7: Abordagem Factual para Tomada de Decisão:

Não se pode tomar decisões de alta qualidade com base em informações ruins.

u) ar a
qualidade da informação inicial. Na prática, podemos dizer que ela trata da substituição - nas empresas que ainda não o fizeram - *eu acho que os*
!

No entanto, essa abordagem só ganha vida de uma maneira consistente e eficaz, quando outros princípios de gestão da qualidade são também instituídos. Por exemplo, a clara definição dos processos, de suas relações, das características de controle para produtos e da relevância de cada uma dessas características diante dos objetivos da própria organização, são base para a criação de uma estrutura para coleta de dados e a implantação de indicadores de desempenho apropriados. Esses indicadores são um espelho da base factual para a tomada de decisão e, conseqüentemente, um instrumento para a melhoria da qualidade das decisões.

Princípio 8: Benefícios Mútuos nas Relações com Fornecedores:

A única razão porque uma relação de fornecimento se perpetua é porque tanto cliente quanto fornecedor dela se beneficiam. Se essa relação se torna desvantajosa para uma das partes, essa parte, por uma questão de sobrevivência, ou procurará modificar a relação para que ela passe a ser vantajosa novamente, ou a interromperá.

Uma organização precisa de seus fornecedores por seus produtos e serviços. Boas matérias primas, bons serviços de apoio e qualidades do fornecimento como pontualidade e bons prazos de entrega, costumam contribuir para os bons resultados da organização que os está adquirindo. Não é sensato esperar transformar maus produtos e serviços

adquiridos em bons produtos e serviços fornecidos. Por isso, uma relação com fornecedores baseada unicamente no para as necessidades de uma organização comprometida com a qualidade.

No entanto, conseguir fornecedores que atendam criteriosamente as necessidades de uma empresa que está empenhada com a melhoria contínua, costuma ser um trabalho árduo que consome tempo, dedicação e dinheiro.

A opção por recompensar os fornecedores que se empenham em atender consistentemente os requisitos de aquisição é uma maneira de formar parcerias duradouras em que todas as partes saem ganhando. Essa recompensa pode ser de ordem monetária, ou vir na forma de transferência de tecnologia, na oferta de exclusividade, na disponibilização de instalações, entre outros.

Essas parcerias podem ser verdadeiramente compensadoras para ambos, gerando, entre outros benefícios, melhoria da qualidade do fornecimento e redução de custos de aquisição.

O COMPROMETIMENTO DA ALTA DIREÇÃO

Se a Alta Direção não estiver verdadeiramente comprometida, se esse comprometimento, as responsabilidades e

estiverem restritos aos escalões intermediários ou inferiores, o sistema

simplesmente não funcionará. Poderá até ser criada uma estrutura de gestão da qualidade, melhorados alguns processos e produzido um ou outro resultado efêmero, mas os ganhos duradouros decorrentes da contínua satisfação do cliente não ocorrerão. As ações referentes à qualidade cotidianamente cederão lugar às ações consideradas prioritárias, que de fato interessarem à Alta Direção.

Por outro lado, se a Alta Direção estiver verdadeiramente convencida dos benefícios da implantação de um Sistema de Gestão da Qualidade⁽⁴⁾, a aplicação prática dos oito princípios acima e de tudo mais que é necessário para a implantação de um Sistema de Gestão da Qualidade será uma consequência natural. É isso que recomendo.

REFERÊNCIAS

- (1) Norma NBR ISO 9000:2005
- (2) Almeida Filho, JGT. Gestão Por Processos Parte 1. www.gdaconsultoria.com.br/artigos/Processos_01_2009_05_08.pdf. 2009.
- (3) Almeida Filho, JGT. Gestão Por Processos Parte 2. www.gdaconsultoria.com.br/artigos/Processos_02_2009_06_01.pdf. 2009.
- (4) Almeida Filho, JGT. Gestão Por Processos Parte 1. www.gdaconsultoria.com.br/artigos/Gestão_da_Qualidade_2009_03_05.pdf. 2009.

USO DE PROTETOR SOLAR É FUNDAMENTAL NO INVERNO

A médica dermatologista e responsável pelo setor de dermatologia da Toxiclin, Daniela Graff afirma que a ação dos raios ultravioleta praticamente a mesma durante o ano todo

O sol de inverno também agride a pele, ainda que menos do que no verão, o que torna o uso do protetor solar fundamental. No inverno use um fator de proteção menor, mesmo que o tempo esteja nublado.

A prevenção ao câncer de pele deve ser feita 365 dias por ano, principalmente com a utilização diária de filtro solar com fator de proteção igual ou superior a 15, afirma a dermatologista Daniela Graff. *U* nos dias nublados de inverno, a exposição solar excessiva é nociva à saúde

O uso de filtro solar é importante não somente para prevenir o envelhecimento, mas também para diminuir a incidência de cânceres de pele, alerta a dermatologista Daniela Graff. A incidência de raios ultravioleta do tipo A é constante no ano todo e essa radiação promove reações nas células da pele que podem ocasionar o aparecimento de lesões pré-cancerosas, explica a médica.

As regiões do corpo em que o câncer de pele é mais comum são as áreas mais expostas à radiação solar, como face, decote, braços. Para evitar surpresas desagradáveis, as pessoas que têm pele mais sensível à radiação devem examinar sardas, lesões, e feridas que não cicatrizam e sangram. Pintas escuras que mudam de características (escurecem, aumentam ou mudam de textura) também merecem

deve-
dermatologista.

Protetores solares até o fator 30 são suficientes, mas vale lembrar que a proteção dura apenas 2 horas e o protetor deve ser reaplicado a cada banho e

períodos de maior intensidade solar, entre 10h e 15h, que também são perigosos no

Cuidados maiores devem ser tomados em locais de montanhas e praias, onde a radiação ultravioleta é maior. Lembrar que a areia, neve, concreto e água, refletem os raios ultravioleta, atingindo indiretamente a pele.

Dicas para cuidar da sua pele no inverno

Com o ar seco, a poluição e a exposição aos raios solares, é normal a pele perder o brilho natural, ficar com pouca elasticidade, aparência áspera e sujeita às rugas e linhas de expressão. Isso se deve à falta de hidratação. Daniela Graff explica como tomar os devidos cuidados: "As pessoas que apresentam a pele seca precisam redobrar os cuidados com a hidratação e proteger a pele ao ficar expostas ao sol. Além da hidratação, é recomendável o uso de sabonetes neutros e evitar o uso das buchas vegetais, banhos com água muito quente, e o uso de roupas sintéticas para não agredir a pele".