

## COMO EVITAR A MICOSE

O verão chegou e, com ele, alguns tipos de doenças de pele tornam-se mais comuns devido à exposição ao sol, o aumento da transpiração, o contato com a areia e com piscinas com água contaminada e vestiários de uso comum. As doenças de pele mais comuns são as micoses, geralmente ocasionadas por fungos.

Para prevenir a micose e aproveitar o verão seguem algumas dicas:

- ✚ Evite caminhar descalço especialmente em pisos úmidos ou banheiros públicos.
- ✚ Não use toalhas, roupas íntimas ou de banho de outras pessoas, principalmente se estiverem úmidas.
- ✚ Seque bem o corpo após o banho, dando atenção especial aos espaços entre os dedos dos pés, às virilhas, às axilas e à região abaixo das mamas.
- ✚ Prefira meias e roupas íntimas de tecido natural (algodão), pois as fibras sintéticas são pouco arejadas e retêm mais suor.
- ✚ No salão de beleza, leve seu próprio material (alicate, lixa, tesoura) ou, pelo menos, verifique se o que será usado está esterilizado.
- ✚ Evite usar o mesmo calçado por dias seguidos. Procure fazer um revezamento, colocando o sapato usado no dia anterior para arejar e tomar sol.
- ✚ Na praia ou clube evite usar roupas molhadas por muito tempo. É melhor trocar de roupa, usando uma seca até voltar para água.
- ✚ Na praia, sempre use chinelo e evite usar toalha úmida para se secar.

Fonte:

<https://www.minhasaudeonline.com.br/br/artigo/58/100113/8-dicas-para-prevenir-e-tratar-a-micose>. Acesso em: 21 de novembro de 2014.

Elaborado por: Fernanda Chaves, Karine Kirst, Keli Raaasch, Luiza Petry