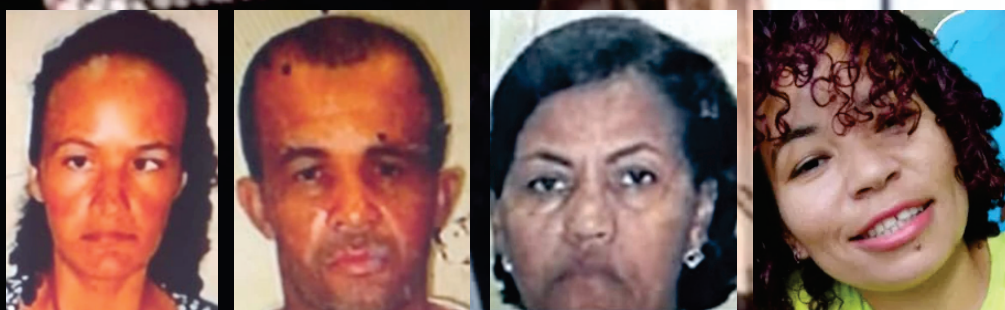




25 mortos e 7 feridos graves

A TRAGÉDIA QUE ABALOU JACOBINA



Dezessete das 25 vítimas fatais do acidente na BR-324

Uma batida entre um caminhão e um ônibus da empresa Naldo Turismo, de Jacobina, deixou 24 pessoas mortas e 7 feridas na noite do último domingo (7), na BR-324, trecho entre as cidades de Gavião e Nova Fátima, no norte da Bahia. De acordo com as informações, o acidente aconteceu por volta das 22h30, no km 381, próximo a Gavião, no sentido para Jacobina. As 24 vítimas que morreram foram: 21 passageiros do micro-ônibus oriundos da Praia de Guarajuba e três pessoas que estavam no caminhão, que vinha de Juazeiro, no norte do estado, em direção à Feira de Santana.

PÁGINAS 4 - 5

**NOTÍCIA FOI MANCHETE EM JORNAIS
E SITES DE TODO O PAÍS**

**Novos focos de incêndio causam preocupação
na comunidade e deixam autoridades em alerta**



J. Britto Comenta:

jsantosbritto@gmail.com

*Radialista Profissional e Repórter do TR

Serras de Jacobina ardem em chamas: atos deliberados ou obras do acaso?

Jacobina, berço de belezas naturais e riquezas históricas, enfrenta uma ameaça sem precedentes em sua história: uma onda devastadora de incêndios que consome as serras do município, desencadeando uma crise ambiental jamais vista. Com mais de 300 focos de incêndio registrados nos últimos meses, a cidade enfrenta um dilema que sugere a possibilidade de ações deliberadas.

O esforço conjunto de voluntários, Defesa Civil e Corpo de Bombeiros, apoiados por recursos governamentais e empresariais, tem sido insuficiente para conter o avanço das chamas que devoram áreas de mata e serras em diferentes regiões do município. Equipamentos modernos, como drones e aeronaves, são empregados para combater o fogo em locais de difícil acesso, mas as queimadas persistem, revelando uma ameaça que desafia todos os esforços de combate.

O impacto ambiental é incalculável, e a fauna e flora da região sofrem as consequências devastadoras desse desastre. Animais são vítimas de um crime contra a natureza, enquanto o *habitat* natural de diversas espécies é dizimado impiedosamente. A recuperação exigirá anos, talvez décadas.

O absurdo da situação levanta questionamentos sobre a origem de tais incêndios. Atribuir exclusivamente a fatores



climáticos é ignorar as possíveis causas intencionais que podem estar por trás desses episódios. A população, que sofre com a fumaça e a fuligem que contaminam o ar, clama por respostas.

Diante do atual cenário de destruição, resta-nos indagar se as chamas que consomem as serras de Jacobina são

resultado de atos deliberados ou não, porque essa incerteza paira no ar e exige uma reflexão sobre a responsabilidade ambiental que recai sobre todos nós.

Enquanto nossas serras ardem em chamas, uma pergunta ecoa: Crime ambiental premeditado ou mera obra do acaso?

TRIBUNA REGIONAL
JORNALISMO COM CREDIBILIDADE

E-mail: tribuna.regional@hotmail.com

Inscrito no Cartório de Registro de Títulos e Documentos das Pessoas Jurídicas da Comarca de Jacobina - Bahia, Livro B-34, Fls. V. 232.

Diretor

Cleuber Augusto de Souza Fagundes

Redação e Editoração

Jailton Britto

Reportagens

Rafhael Nobre

Tiragem

1.000 Exemplares

Redação: Rua da Conceição, 72 - Centro
Jacobina - Bahia

AS MATÉRIAS E/OU ARTIGOS ASSINADOS SÃO DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DOS SEUS AUTORES. NÃO CONDIZENDO, NECESSARIAMENTE, COM A OPINIÃO DO JORNAL. OS COLABORADORES NÃO TÊM NENHUM VÍNCULO EMPREGATÍCIO COM O JORNAL.

S MAX
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

(74) **3621-2280**
9928-4511
TECNOLOGIA -SEGURANÇA
INOVAÇÃO

Toda moda

GP

@todamodagp

74 98149-7511

Rua Caixeiro Viajante n - 44 A

centro

Jacobina - Ba

► **MUNICÍPIO** A expectativa é que a prefeitura entregue em breve a requalificação da Av. N. Senhora da Conceição.

Prefeito Tiago Dias dá posse aos novos conselheiros tutelares de Jacobina

Tribuna Regional



A cerimônia contou com a presença do prefeito Tiago Dias, vereadores, membros da sociedade civil e autoridades das polícias Judiciária e Militar

A Prefeitura de Jacobina por meio da Secretaria de Assistência Social, empossou os novos conselheiros tutelares na tarde desta quarta-feira (10). A cerimônia contou com a presença do prefeito Tiago Dias, vereadores, membros da sociedade civil e autoridades das polícias Judiciária e Militar. A posse dos conselheiros e suplentes ocorreu de forma concomitante em todas as cidades do país, uma vez que a data foi determinada pelo governo federal e contemplou mais de 30 mil

conselheiros e conselheiras em todos o território nacional.

O novo quadro do Conselho Tutelar de Jacobina será composto pelos titulares Virginia Antônia Da Silva, Rejane Vieira Dos Santos, Maria Aparecida De Souza, Alexandra Melo Souza Silva, Timóteo Silva Matos e os suplentes Amilton Silva Lima, Quesia Do Amaral e Joandson Rios.

Para o prefeito Tiago Dias, "O ato de posse dos conselheiros e suplentes é mais um

compromisso significativo com o cuidado e proteção de nossas crianças, sobretudo onde existe um nível de vulnerabilidade social mais profundo. Desejamos aos novos conselheiros um quadriênio de muito trabalho, zelo e compromisso com nossas crianças que são o futuro de nossa cidade, estaremos juntos nesta jornada fornecendo todo o apoio necessário ao desenvolvimento eficaz das atividades do Conselho". *As informações são da Ascom/PMJ.*

Nota de pesar da Jacobina Mineração Pan American Silver

08 de janeiro de 2024

Neste momento de profunda tristeza, a Jacobina Mineração Pan American Silver se une à população em luto pelas vítimas fatais e feridos do trágico acidente rodoviário ocorrido na noite do último domingo (07). Entre as vítimas, perdas irreparáveis para nossa empresa, colaborador próprio, terceirizados, familiares e amigos. A Jacobina Mineração lamenta profundamente esta tragédia. Às famílias das vítimas, nossos mais sinceros pêsames e que a serenidade seja o consolo nessa hora tão triste.

Jacobina Mineração/Pan American Silver

▶ **TRAGÉDIA** Vinte e quatro pessoas morreram na hora do acidente que está entre as maiores tragédias rodoviárias da Bahia.

Batida frontal entre micro-ônibus de turismo e caminhão deixa 25 mortos na BR-324



Reprodução

As primeiras tentativas de resgate das vítimas presas entre as ferragens foram feitas pelos brigadistas voluntários do grupo "Anjos do Asfalto"

Uma batida entre um caminhão e um micro-ônibus da empresa Naldo Turismo, de Jacobina, deixou 24 pessoas mortas e 7 feridas na noite do último domingo (7), na BR-324, no trecho entre as cidades de Gavião e Nova Fátima. A outra vítima morreu três dias depois no hospital.

De acordo com as informações, o acidente

aconteceu por volta das 22h30, no km 381, próximo à cidade de Gavião, no sentido para Jacobina.

As vítimas fatais no momento do acidente foram: 21 passageiros do micro-ônibus, oriundos de Guarajuba, e três pessoas que estavam no caminhão que vinha de Juazeiro, no norte do

estado, em direção à Feira de Santana.

Após o acidente, teve início o processo de reconhecimento das vítimas, que envolveu peritos de quatro cidades do interior. Onze corpos foram enviados para o Departamento de Polícia Técnica (DPT) de Jacobina, 8 para Juazeiro, 4 para Euclides da Cunha e 1 para a cidade de Serrinha.

Morre a 25ª vítima do acidente da BR-324

Faleceu na madrugada da última quinta-feira (11), Maria Conceição Fernandes, de 33 anos, a 25ª vítima fatal do trágico acidente da BR-324, que envolveu um micro-ônibus de turismo de Jacobina e um caminhão carregado de manga.

Ela foi levada para o Hospital de Capim Grosso e posteriormente foi transferida para o Hospital Regional Vicentina Goulart, onde ficou internada desde a última segunda (8).

Em nota, a Prefeitura de Jacobina lamentou a morte e informou que entrou em contato com familiares para prestar o devido apoio.

Vítimas seguem internadas

Quatro vítimas seguem internadas: Uma no Hospital Geral do Estado, em Salvador, outra no Hospital do Subúrbio, também na capital. As outras duas vítimas estão internadas em Feira de Santana, sendo uma no Hospital da Criança e outra no Hospital Clériston Andrade.



Reprodução

Maria Conceição Fernandes, de 33 anos, ficou internada no HRVG, mas não resistiu aos ferimentos

► SOLIDARIEDADE

Dez equipes com enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e técnicos foram disponibilizados.

Prefeitura de Jacobina promoveu velório coletivo para apoiar familiares das vítimas

Ascom/PMJ

A Prefeitura de Jacobina promoveu na última segunda-feira (08), o velório coletivo para as vítimas do trágico acidente que envolveu um micro-ônibus de turismo e um caminhão na BR 324, entres as cidades de Gavião e Nova Fátima.

Segundo informações fornecidas pelo secretário da Saúde, Mauricio Moraes, 10 equipes formadas por enfermeiros, técnicos e psicólogos foram disponibilizadas para prestar assistência aos familiares das vítimas.

Os corpos das vítimas foram devidamente reconhecidos pela Polícia Técnica e liberados para o sepultamento no mesmo dia.

A comoção tomou conta da cidade de Jacobina quando os primeiros corpos da tragédia chegaram ao Ginásio Municipal de Esportes Paulo Santos Gomes, na noite da segunda-feira (8).

Cinco pessoas da mesma família foram os primeiros a serem velados. O velório coletivo reuniu 9, dos 24 mortos no acidente que aconteceu na noite de domingo (7).

As demais vítimas foram transferidas para as respectivas localidades de origem ou veladas em cerimônias familiares, de acordo com o secretário da Assistência Social, Vanísio Carvalho.



A cidade parou para que familiares, amigos e moradores fossem prestar as últimas homenagens

Relação de mortos na tragédia da BR 324 que abalou todo o país

Família de Amarílis

- Amarílis Lima Grassi Santos (esposa)
- Edmilson Alencar dos Santos (esposo)
- Sabrina Grassi Alencar dos Santos (filha de - Amarílis e Edmilson)
- * **Maysa** (irmã) sobreviveu

Família "Bar da Tripa"

* **Flávia** sobreviveu mas perdeu:

- Isabela Santos de Almeida (filha)
- Maria Eunice Gonzaga (mãe)
- Gleidson Santana de Andrade (noivo de Flávia)
- Paulo de Jesus (padrasto de Flávia)

Família de Gabi da Supreme Odontologia

- Gabriela Ferreira dos Santos
- Tiago Manoel dos Santos (marido de Gabriela)
- Kelvin Silva de Araujo (sobrinho)
- Stefanny Vitória Araújo da Silva (filha, grávida)
- Wolyver Manoel Araújo dos Santos (filho)
- João Victor Maia (genro de Gabriela)

Família de Tatiane

- Tatiane Santos de Souza Nascimento (mãe)
- Erivaldo Santos do Nascimento (pai)
- Emanuel Santos de Souza Nascimento (filho)

E os demais:

- João Nilson Carvalho da Silva (motorista)
- Ana Paula G. Gonçalves Cerqueira (Campo Formoso)
- Leilane Fernandes de Jesus (Novo Paraíso)
- Marla Souza Mandu (Umburanas)
- Michele da Silva (filha de Naldo, dono da empresa)

#JACOBINAEMLUTO

Balanço das atividades da Liga Desportiva Jacobinense (LDJ) no ano de 2003



No Mês de Maio de 2023 foi assinado um contrato de fomento entre a Prefeitura Municipal de Jacobina e a Liga Desportiva Jacobinense, para que fossem realizadas atividades esportivas em nossa cidade, neste dia o presidente Pedro Balla, apresentou ao prefeito Tiago Dias, um plano de trabalho robusto e complexo, e foi aceito o desafio para que ambos cooperassem e o máximo de jacobinenses fossem abraçados pelo projeto da Liga. Nesse projeto constava as seguintes competições oficiais, A **Copa Interbairros**, o **campeonato Jacobinense de Futebol Amador** com duas categorias, o **Campeonato Jacobinense de Futsal**, A participação da seleção de Jacobina no **Campeonato Baiano Intermunicipal de Futebol Amador**, e mais duas copas para finalizar o ano, o **Supercopa Interclubes de Futebol Feminino** e a **Copa de Base Futuro de Jacobina**, ambas em parceria com os clubes filiados a Liga, já que todos estavam empenhados para que o Estádio Municipal José Rocha fosse reformado para o campeonato Baiano da Primeira divisão com a participação do Jacobina Esporte Clube na Competição, visando isso a LDJ, deu por encerrada as atividades no Estádio no dia 17 de setembro, dia da final do campeonato municipal, para que houvesse tempo hábil para a reforma que está acontecendo, sendo assim a LDJ concluiu suas atividades no campo do Palmeiras Esporte Clube com a copa futuro, e na Arena Quilombola, casa do União Bananeira Esporte Clube com a Supercopa de futebol Feminino, foram alocados recuso público através do fomento entre PMJ x LDJ com reembolso mensal mediante prestação de conta da parcela anterior, no valor global R\$ 99.000,00, que foram aplicado em 06 competições oficiais com discriminação o plano de trabalho na tabela em anexo, foram atendidos durante os meses correspondentes as parcelas 1.648 atletas amadores da nossa cidade, como consta na prestação de contas. Além de ter mobilizado às seguintes secretarias: **De transporte**, fornecendo ônibus para as equipes do campeonato municipal que foi regionalizado pela primeira vez, com sede e distritos envolvidos, além de máquinas para os campos de futebol do interior, foram utilizados 04 estádios de futebol pela primeira vez. A **secretaria de Saúde**, em todos os jogos foram disponibilizados ambulância com técnicos de enfermagem. A **Guarda Municipal**, atendeu a todos os oficiais da LDJ, mandando Viaturas com prepostos de segurança pública aos jogos. De **administração e de finanças** que cumpriram rigorosamente com os repasses, a de **controle interno**, com a orientação necessária, e a de **esportes** que viu na LDJ a capacidade de promover os eventos esportivos da cidade sendo parceiro de primeira hora e os demais órgãos públicos e privados, que reconheceram a importância da LDJ no esporte amador de Jacobina e região.

A Liga que está recebendo o apoio da Federação Baiana de Futebol, que também acreditou no projeto e tem fornecido regularmente troféus e bolas para as competições, apoiando a seleção de Jacobina que participou pelo segundo ano consecutivo do campeonato Intermunicipal.

No mês de outubro houve o evento mais importante do ano, onde os clubes regularizados da LDJ se reuniram para reeleger Pedro Balla pra mais um mandato até 2025, estiveram presentes, América, Palmeiras, Cruzeiro e Lages, Caatinga, União Bananeira, Caeira, Fortaleza e Brasil do Junco que elegeram por aclamação o presidente.

A LDJ, conta com seus principais órgãos em pleno funcionamento, o a diretoria administrativa, o conselho fiscal, e a junta de justiça desportiva, são 21 diretores eleitos e 7 nomeados além de 29 árbitros registrados trabalhando pelo futebol de nossa região, a LDJ vêm dando apoio técnico aos realizadores de competições e o apoio jurídico aos árbitros.

Competições e eventos oficiais 2023 via Fomento

Período	Projeto executado	Valor do Projeto R\$
Fevereiro a Maio	Copa Interbairros Recopa	2.000,00
Junho a Agosto	Jacobinense de Futsal	9.500,00
Junho a Setembro	Jacobinense de Futebol amador duas categorias	48.500,00
Agosto e Setembro	Campeonato Baiano Intermunicipal	20.000,00
Outubro	Eleições da Liga	0,00
Outubro a Dezembro	Copa Futuro 2007	9.500
Outubro a Dezembro	Supercopa Feminina	9.500
Fomento Total B		99.000,00

Distribuição mensal dos recursos, atletas amadores

Mês correspondente	Atletas amadores alcançados	Parcela de desembolso R\$
Maio	149	30.000,00
Junho	351	5.500,00
Julho	536	11.000,00
Agosto	65	23.500,00
Setembro	60	10.000,00
Outubro	10	10.000,00
Novembro	254	4.000,00
Dezembro	223	12.000,00
Total rotativo	1.648	99.000,00

Obs.: Número de atletas beneficiários rotativo, correspondem aos atendidos pela lei do fomento não sendo contabilizados os árbitros diretores e pessoas beneficiadas indiretamente com os projetos. Os recursos próprios durante o ano são adquiridos através de patrocínios, rendas das bilheterias, lucro do bar, inscrição das equipes, colaboração dos diretores devidamente contabilizados nos fechamentos mensais das competições.

Um agradecimento especial a todos os diretores e aos clubes da LDJ, que fizeram de forma voluntária um trabalho brilhante para dar a mínima condição aos nossos atletas, e a Prefeitura Municipal, à federação Bahiana de Futebol e todos que fizeram renascer o futebol amador de nossa cidade que é tão importante para a formação do cidadão Jacobinense. Nosso muito obrigado, um feliz 2024 a todos, que seja um ano bençoado e cheio de realizações. São os votos da Liga desportiva Jacobinense.

Jaelson Sena Araújo
Tesoureiro

Pedro Henrique Ferreira
Presidente

Governador Jerônimo confirma presença na partida entre Bahia de Feira e Jacobina, neste domingo (14)

O jogo de abertura do Campeonato Baiano de 2024, entre o Bahia de Feira e o Jacobina Esporte Clube, terá a presença de um torcedor ilustre: Jerônimo Rodrigues (PT). O governador petista confirmou presença na partida que acontece na Arena Cajueiro, neste domingo (14).

A expectativa é de bom público nas arquibancadas, com destaque para a Torcida Jegue de Ouro (TJO), a mais animada da Bahia. Os bilhetes podem ser adquiridos no local do jogo ao preço de R\$ 20. Já as mulheres com a camisa do "Tremendão" não pagam entrada.



Divulgação

► **VIOLÊNCIA** Deivisson estava sozinho em casa quando um disparo foi ouvido pelos vizinhos.

CAC é encontrado morto dentro de casa em Jacobina junto a arma de fogo

Reprodução

Um homem inicialmente identificado como Deivisson foi encontrado sem vida na noite de domingo (7) dentro da própria casa, situada na rua José Pinho de Freitas, no bairro Félix Tomaz, em Jacobina.

Conforme informações preliminares, Deivisson estava sozinho em casa quando um disparo foi ouvido pelos vizinhos. O homem, proprietário de uma loja no bairro da Caeira, também era Colecionador, Atirador Desportivo e Caçador (CAC). Era casado, no entanto, segundo o relato, a esposa e os três filhos pequenos estavam em viagem no momento do ocorrido.

Um amigo do comerciante foi quem o teria encontrado morto no sofá com uma arma no colo. O caso ainda está sendo investigado pela Polícia.



Deivisson era proprietário de uma loja no bairro da Caeira e também era CAC

Veículo capota e deixa uma mulher morta e duas pessoas feridas em Várzea Nova

Reprodução



Cleumaria vinha no banco do carona e morreu na hora; já o seu filho, de 5 anos, ficou ferido

Na noite de sexta-feira (12), uma mulher morreu e mais duas pessoas ficaram feridas, vítimas de um grave acidente com um veículo Fiesta, na BA 144, altura do Clube Vegas, na cidade de Várzea Nova.

Segundo informações, o veículo era conduzido por uma mulher de prenome Lúcia, que acabou perdendo controle da direção, vindo a capotar. Cleumaria que vinha no banco carona acabou vindo a óbito, já o seu filho, uma criança de 5 anos, ficou ferido.

Ainda de acordo com informações, Lúcia foi socorrida para o Hospital Padre Alfredo Haasler, na cidade, ficando internada. Já o menino, devido a gravidade dos ferimentos, foi socorrido para a UPA 24h de Jacobina, de onde será transferido para Feira de Santana.

Não há informações sobre as circunstâncias do acidente, que ocorreu no momento em que a condutora retornava de uma propriedade rural para a cidade. *As informações são de Augusto Urgente!*

Mulher é assassinada com tiro na cabeça em posto de combustível

Uma mulher de 23 anos foi morta com um tiro na cabeça durante uma briga com um homem em um posto de combustível, na Praça Cairú, no centro de Ilhéus, durante a madrugada desta quinta-feira (11). O suspeito de cometer o crime ainda não foi identificado.

Segundo a PM, policiais militares da 68ª CIPM foram acionados para averiguar a informação de uma mulher caída ao solo, ferida por disparos de arma de fogo. Ao chegarem, os PMs constataram o fato.

Uma equipe do Samu prestou os primeiros atendimentos e conduziu a vítima a uma unidade de saúde da região, onde não resistiu aos ferimentos.

Em um vídeo publicado nas redes sociais, é possível ver o momento em que Fernanda dos Santos Pereira, de 23 anos, é intimidada pelo homem, que carregava a arma de fogo na mão direita. Os dois entram em luta corporal e o suspeito realiza os disparos. ***Correio**

Violência contra a mulher: denuncie!



VERÃO: SAIBA COMO CUIDAR DA PELE NA ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO

Os cuidados com a pele precisam ser frequentes, independentemente da época do ano. Mas, com a chegada do verão, as altas temperaturas, o tempo seco e a poluição fazem com que a pele sofra ainda mais com ressecamento, oleosidade e acne, por exemplo. Por isso, é necessário não se descuidar e intensificar a proteção ao maior órgão do corpo humano.

“No verão, é indispensável uso do protetor solar, seja onde for. A aplicação de um bom filtro solar é um cuidado básico que deve ser intensificado durante as altas temperaturas. E não é só passar o protetor uma vez e pronto, é necessário ler o rótulo dos produtos e verificar qual o tempo necessário de reaplicação. Vale frisar que o corpo também precisa de proteção, não apenas a pele do rosto”, alertou a esteticista e cosmetóloga do Ecossistema Ânima, a professora Kalyne Barros.

Atenção deve ser dada, também, aos cuidados diários com a higiene e hidratação da pele, já que a perda de líquidos é maior nesse período. “É necessário hidratar bem a pele, especialmente neste clima quente. É importante notar também que pele oleosa não significa pele hidratada. Para esse tipo de pele, são recomendados hidratantes à base de gel. É importante também usar o bom sabonete para limpeza adequada antes da hidratação”, orienta a professora.

A rotina de skincare pode ser complementada, ainda, com uso de um tônico para equilibrar o pH da pele e da vitamina C, que ajudará a manter o aspecto da pele mais jovem e saudável, estimulando a produção de colágeno e elastina.

De acordo com a especialista, são diversos os fatores do dia a dia que podem prejudicar a saúde da pele, causando o envelhecimento precoce. Contudo, entre os chamados fatores extrínsecos, o pior é a radiação solar. “A exposição solar prolongada gera radicais livres que, por sua vez, prejudica, sobretudo, a produção de colágeno, proteína indispensável para boa saúde da pele. Além disso, pode gerar lesões cutâneas e manchas, bem como agravar aquelas já existentes. Por isso, é imprescindível cuidar da pele para mantê-la sempre saudável e livre de doenças”, pontua.

Confira as orientações detalhadas da especialista para quem deseja ter uma pele protegida durante o verão:

Higienização da pele: realizar a limpeza da pele pelo menos duas vezes ao dia é essencial para a remoção de resíduos e impurezas que aderem ao rosto. “No verão, essa etapa do skincare é ainda mais importante, pois o calor excessivo aumenta



Protetor solar, hidratação e limpeza são cuidados essenciais para manter a pele saudável

a atividade das glândulas que produzem sebo, consequentemente aumentando a oleosidade. Importante usar sabonete de acordo com seu tipo de pele para uma melhor efetividade”, ressalta.

Filtro solar: o uso de filtro solar precisa ser feito tanto nos momentos de lazer quanto em atividades diárias, já que o fotoenvelhecimento também ocorre a partir da luz visível. O ideal é investir em itens com fator de proteção solar acima de 30 e proteção contra os raios UVB e UVA, além de evitar o sol entre 10h e 16h.

“Importante atentar-se à durabilidade da proteção proporcionada pelo produto. É desejável que seja reaplicado a cada 2 horas ou sempre que entrar na água. Além de prevenir manchas indesejadas, envelhecimento precoce, queimaduras e insolação, usar protetor solar também previne o câncer de pele”, alerta Kalyne.

Banhos/uso de sabonetes: Para quem quer se refrescar com banhos, é indicado que os sabonetes só sejam utilizados duas vezes ao dia: na rotina diurna e noturna. Mesmo que a pele esteja oleosa, o ideal é não lavá-la mais de duas vezes com

sabonete, pois pode causar efeito rebote. “A indicação é que seja utilizado sabonete apenas duas ao vezes ao dia. Nos outros momentos, pode utilizar um papel seda ou papel toalha para tirar o excesso da oleosidade”.

Hidratação: Deve-se aumentar a ingestão de líquidos e abusar da água, do suco de frutas e da água de coco. Também é indicado usar um bom hidratante diário, que ajuda a manter a quantidade de água na pele. No banho, recomenda-se usar sabonetes compatíveis com o tipo de pele, porém, sem excesso. A temperatura da água deve ser fria ou morna, para evitar o ressecamento.

Alimentação: Deve-se dar atenção, também, à alimentação: alguns alimentos podem ajudar na prevenção contra os danos solares. É o caso da cenoura, da abóbora, do mamão, da maçã e beterraba, pois contêm carotenoides – substância que tem importante ação antioxidante. “Alimentação influencia no aspecto da pele, diretamente. É através da alimentação que o organismo consegue absorver alguns tipos de vitaminas que são vitais”, finaliza Kalyne Barros.