



## Poder Executivo de Cidreira

### Rústica Cidade de Cidreira

No dia 03 de setembro de 2023, Cidreira irá sediar uma Rústica, um evento esportivo que promete movimentar a região. A competição chamada de Rústica Cidade de Cidreira acontecerá na Concha Acústica, localizada na Praça José Berguer, e contará com duas categorias: adulto 5km e escolar.

A largada está prevista para as 8h da manhã e os participantes terão um percurso desafiador pela cidade, passando por ruas e avenidas. A categoria adulto 5km é destinada para pessoas acima de 18 anos e promete ser uma corrida emocionante, que testará a resistência dos atletas.

Já a categoria escolar é destinada para alunos de escolas públicas e privadas da região, com idades entre 10 e 17 anos. Essa categoria tem como objetivo incentivar a prática esportiva entre os jovens e promover a integração entre as escolas da região.

A Rústica Cidade de Cidreira é um evento promovido pela prefeitura local e organizado pela empresa Biolchi Eventos. Os interessados em participar podem se inscrever nas redes sociais @biolchieventos. Não perca essa oportunidade de se desafiar e se divertir ao mesmo tempo!



## Poder Executivo de Balneário Pinhal

Secretaria de Administração

### Chamamento Público I / 2023

#### PROGRAMA MUNICIPAL NOSSA TERRA, NOSSA GENTE

**MÁRCIA TEDESCO DE OLIVEIRA**, Prefeita do Município Balneário Pinhal/RS, no uso de suas atribuições, **COMUNICA** a todos os interessados, a abertura de inscrições para bolsistas do Programa Municipal **NOSSA TERRA, NOSSA GENTE**. Para participar do programa deverá ser comprovado: residir no Município há 02 (dois) anos; ter a idade mínima de dezoito anos; limite de uma pessoa por célula familiar; estar cadastrado no CADÚNICO. As inscrições poderão ser feitas na **Prefeitura Municipal**, sito a Avenida Itália nº 3.100, nos dias: **29 e 30 de agosto de 2023**. Horário das 8:30h às 12h e das 13:00h às 17h.

Informações pelo fone: (51) 3682 0388.

#### CONDIÇÕES PARA A INSCRIÇÃO

1. Para inscrever-se o candidato deverá comparecer, **pessoalmente**, ao endereço e nos horários e prazos indicados, apresentando os seguintes documentos:

1. RG (Carteira de Identidade);
2. CPF;
3. Folha resumo do Cadastro Único;
4. Comprovante de residência;
5. Comprovação de residência no município há no mínimo dois anos.

A seleção dos interessados devidamente cadastrados dar-se-á através de sorteio público que ocorrerá no dia **02 de setembro de 2023, às 15:00h, no Auditório da Secretaria Municipal de Educação e Cultura**, com presença obrigatória dos inscritos, sob pena de não serem incluídos no sorteio.

Balneário Pinhal/RS, 25 de agosto de 2023.

**MÁRCIA ROSANE TEDESCO DE OLIVEIRA**  
**PREFEITA**



**Saúde**  
**Samuel de Paulo Coltro**

### Envelhecimento precoce da pele: causas, sintomas e como evitar - PARTE 2

Envelhecimento precoce da pele: muito se ouve falar, mas pouca gente sabe, de fato, o que é. Em poucas palavras, é o desgaste acelerado da pele, que pode ocorrer ainda na juventude por uma série de fatores, como a exposição à radiação solar e à poluição. Por causa do envelhecimento precoce da pele, é possível notar o aparecimento de rugas, linhas finas e outros sinais da idade antes mesmo de chegar à casa dos 50 anos.

Embora envelhecer seja um processo natural do corpo, temos a opção de chegar à melhor idade com a pele forte, protegida e saudável, sem precisar passar pelo envelhecimento do rosto antes do tempo.

#### Quais os sintomas do envelhecimento precoce da pele?

Entre os sintomas do envelhecimento precoce da pele mais comuns, podemos observar:

Rugas finas na testa; rugas ao redor dos olhos (pés de galinha); rugas em volta dos lábios (bigode chinês); linhas de expressão; flacidez em excesso; manchas na pele; olheiras profundas.

O surgimento de manchas na pele costuma acontecer com maior velocidade por causa do acúmulo da exposição solar ao longo dos anos – são manchinhas de tonalidades mais escuras, em geral em áreas mais frequentemente expostas.

#### Como evitar o envelhecimento precoce da pele?

Não existe nenhuma fórmula da juventude, mas a melhor maneira de evitar os sinais do envelhecimento do rosto é com a prevenção aos fatores citados anteriormente. Após os 25 anos, devemos iniciar os cuidados com a pele com uma boa rotina de skincare e a realização de alguns procedimentos dermatológicos.

Use protetor solar: esse é o maior cuidado para prevenir o envelhecimento precoce da pele. O protetor solar ajuda a formar uma barreira contra a radiação solar, cujos efeitos na pele são o ressecamento, queimaduras, manchas e a degradação do colágeno e da elastina (que deixam a pele flácida e com rugas).

Aposte em antioxidantes: eles são fundamentais para diminuir a formação de radicais livres. Neste caso, é recomendado buscar produtos dermocosméticos com vitamina E e vitamina C, o resveratrol, e colágeno tipo 1.

Inclua produtos com retinol: esse ativo, poderoso para evitar o envelhecimento precoce, ajuda a retirar as células mortas da pele para que outros ativos consigam penetrar melhor. Sem falar que a substância estimula a formação de novo colágeno.

Aposte na toxina botulínica: a aplicação de toxina botulínica ajuda a prevenir e a tratar rugas e linhas de expressão causadas pelo envelhecimento precoce da pele.

Não há o que possa ser feito a respeito do fator genético, mas é possível atuar nos fatores agressores externos com algumas mudanças de hábitos. Evitando a exposição à radiação solar sem proteção, controlando o estresse, realizando exercícios físicos, tendo uma boa alimentação e parando com os vícios de cigarro e bebida.

**Samuel de Paulo Coltro**  
**Farmacêutico - CRFRS 13408**

## FARMÁCIAS Associadas

Balneário Pinhal



Sabonete barra Rexona  
84g / Consulte Apresentações  
**R\$ 2,69** cada



Absorvente Mili Proteção  
Total 16Unl  
**R\$ 6,39** cada



Desodorante Aerossol  
Bozzano 150ml  
**R\$ 9,99** cada