

MÃOS À OBRA!

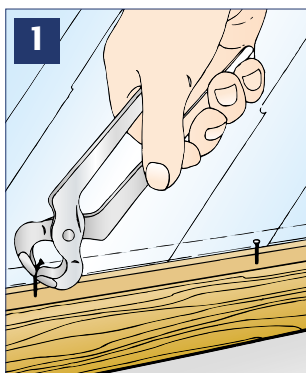
COMO MUDAR UM VIDRO PARTIDO?

Substituir um vidro não é um trabalho difícil, desde que se saiba por onde começar. Eis, pois, os passos a dar para trocar um vidro num caixilho de madeira.

Trata-se de um exemplo útil que retirámos do guia *Mãos à obra!*, editado pela *Pro Teste*. Poderá encomendá-lo através do telefone (21 841 08 01) ou pelo correio electrónico (sga@edideco.pt).

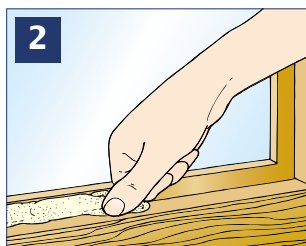
RETIRAR O VIDRO

- Primeiro que tudo, retire os pedaços do vidro partido. Tente trabalhar de cima para baixo e utilize luvas grossas. Para retirar os fragmentos, comece por remover a massa dos encaixes com a ajuda de um formão (ou uma boa faca) e um martelo: trabalhe com precisão para não cortar a madeira do caixilho.
- Retire os pregos com uma turquês e limpe todo o encaixe com uma espátula metálica ou uma lixa de madeira (ver figura 1).
- Aplique uma camada de primário, ao longo do encaixe, para evitar que a madeira seque a massa de vidro novo.
- Durante o transporte do vidro, proteja as mãos. Encoste-o contra uma parede e proteja as extremidades com pedaços de cartão.

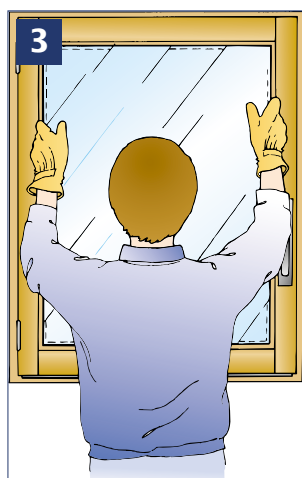


MONTAR O VIDRO NOVO

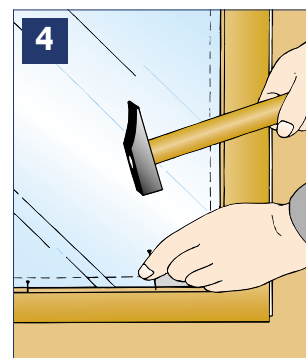
- Tire as medidas do caixilho (comprimento e largura) em diferentes pontos e ao milímetro. Se houver diferenças, baseie-se na medida mais pequena e retire três milímetros às restantes. Se tiver fortes dúvidas, faça um molde em cartão e coloque-o no local do vidro novo para confirmar se estão correctas.



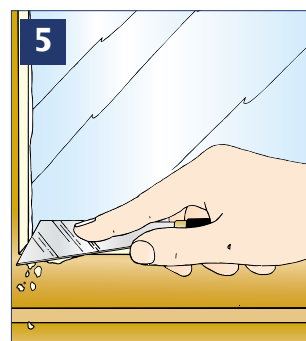
- Mandar cortar um vidro com as dimensões adequadas (não se esqueça de verificar a espessura do vidro velho) e arranjar pregos de cabeça atarracada e massa de vidraceiro. Quando for comprar o material, tenha em atenção que um quilo daquela massa é suficiente para cada metro quadrado de vidro.
- Para a colocação, comece por amassá-la na palma das mãos. Espalhe uma tira de massa no encaixe, com um a dois milímetros de espessura (ver figura 2).



- Mantendo o vidro nessa posição, introduza um pequeno prego a cada 30 centímetros. Os pregos não devem tocar no vidro: coloque-os paralelamente às vidraças (ver figura 4).



- Com uma espátula, coloque a massa no encaixe e alise-a à medida que vai avançando. Faça o acabamento com ângulos oblíquos (ver figura 5).



- Antes passar à fase da pintura, deixe secar e endurecer durante, pelo menos, 48 horas. ■

NOVO MÉTODO DEPILATÓRIO VEET

PÊLOS: NEM VÊ-LOS?

O novo depilatório Veet é bastante prático e mais barato do que uma ida a um instituto de beleza. No entanto, para remover todos os pêlos, precisa de repetir a aplicação nas pernas várias vezes e estas ficam muito vermelhas, irritadas e doridas, nos primeiros cinco minutos após a depilação.

Cerca de metade das mulheres portuguesas faz a depilação em casa. A par das lâminas, dos cremes e das mousses depilatórias, a cera é também um dos métodos utilizados. Como arrancam o pêlo pela raiz, os métodos que utilizam cera permitem, regra

geral, manter a zona tratada livre de pêlos, durante três a quatro semanas.

Fazer a depilação com cera no conforto do lar é mais barato do que ir a um instituto de beleza. No entanto, em casa, a cera tem de ser aquecida, no microondas



ou em banho-maria, e a cera das bandas nem sempre arranca eficazmente os pelos.

Depilatório inovador?

Tendo isto em conta, foi posto à venda um novo método de depi-





lação com cera: o *Veet Cera Tépid* Roll On Aquasystem (preço médio, € 7,78; custo de embalagem com duas recargas, € 5,76).

Este produto apresenta-se verdadeiramente apelativo para as mulheres, já que a cera é aquecida apenas com água quente da torneira. Além disso, a aplicação é feita com o topo da própria embalagem, o que evita o recurso à espátula e é, aparentemente, mais prático. O novo produto inclui um aplicador *roll-on*, duas recargas de cera e dez bandas de um material sintético.

Já que o preço médio de uma depilação de meia perna, num instituto de beleza, ronda os € 10 euros, este novo produto apresenta-se como uma alternativa, além de mais prática, aparentemente mais barata. Resta saber se é igualmente eficaz....

O nosso teste

Para testar a eficácia da remoção dos pêlos e a sua facilidade de utilização, este produto foi testado, num laboratório, por um painel de 12 mulheres. Todas elas já costumavam utilizar métodos de depilação em casa e apresentavam, nas suas pernas, uma pilosidade que variava entre dois e quatro centímetros.

A cera foi aplicada, na parte inferior das pernas, segundo as instruções de utilização e com a supervisão de um elemento do laboratório.

Prático, mas pouco eficaz

Regra geral, as utilizadoras consideraram este novo método bastante prático e fácil de utilizar, mas não ficaram satisfeitas com a remoção dos pêlos.

Este aspecto piorou um pouco à medida que a banda foi utilizada uma segunda ou uma terceira vez. Além disso, as 12 utilizadoras penalizaram o produto por causa do ardor, das irritações e da vermelhidão na pele, depois da depilação. Estes sintomas tornaram-se, regra geral, menos evidentes, cerca de cinco minutos depois da depilação.

- Em suma, o novo depilatório *Veet* ainda não é a solução milagrosa para as mulheres que queiram fazer a depilação em casa. ■

ÁGUA DAS PISCINAS

CLORO SIM, MAS Q.B.

Comprou uma casa com piscina? Sabe como fazer a sua manutenção? Convém, a bem da sua própria saúde e da sua família, manter a água em que toma banho em boas condições de higiene. Mas sabe como fazê-lo? É que não basta misturar produtos químicos...

Se a água de uma piscina não estiver dentro dos parâmetros higiénicos adequados, pode causar problemas de saúde: a sujidade pode converter-se num grande foco de infeções e o excesso de limpeza poderá transformar a piscina num caldo de produtos químicos.

Águas paradas

Por que razão tem a água de uma piscina ser limpa? É simples: a água armazenada, que fica imóvel e não é renovada, acaba por ver a sua qualidade alterada: perda de transparência, aparição de tons esverdeados na água e de larvas de insectos, crescimento de algas, deposição de folhas, entre outros sinais que são facilmente detectáveis.

Por outro lado, a água vai também acumulando restos de cosméticos, de pele e de pêlos. Se, além da matéria orgânica,

juntarmos temperaturas altas e pH neutro (à volta de 7), temos os ingredientes ideais para transformar a piscina num meio bastante propício ao desenvolvimento de microrganismos. Porém, este processo pode ser evitado ou, pelo menos, diminuído. Ou seja, é um problema que pode ser resolvido recorrendo ao cloro, aliás, um dos desinfetantes mais utilizado nas águas de todas as piscinas.

Cloro: prós e contras

No entanto, o cloro, apesar de ter muitas vantagens, também tem algumas "contra-indicações". A seguir, fazemos-lhe uma súmula dos prós e dos contras.

Vantagens: preço reduzido, alto poder de desinfecção, simplicidade de administração e também eficácia contra grande quantidade de bactérias (ver caixa *Conselhos a seguir*).

Desvantagens: muito agressivo, tanto para as pessoas que utilizam as piscinas como para as próprias instalações onde circula. Tendo em consideração a dose utilizada e a sensibilidade dos indivíduos, pode provocar irritações nasais (o odor é muito intenso) e oculares.

Em combinação com a matéria orgânica pode dar origem a compostos tóxicos.

Evitar riscos

- Os produtos que são utilizados para tratar a água são tóxicos por ingestão e por inalação, pelo que devem ser mantidos fora do alcance das crianças. Assim, quando tiver de utilizar estes produtos, use luvas e manipule os produtos em lugares suficientemente ventilados.

- A acção do cloro não é imediata. Deve esperar cerca de 15 minutos antes de utilizar o amostrador para verificar se o nível de cloro está dentro dos valores que são desejáveis.

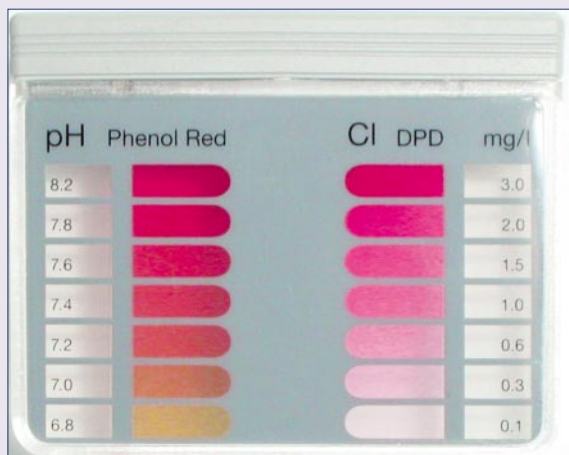
- Deve tomar duche antes e depois de entrar na piscina. E porquê? Antes, para não deixar na água restos de cosméticos, peles e cabelos; e depois, para tirar o cloro da pele.

- Com os óculos de banho, os olhos ressentem-se menos dos efeitos do cloro.

ÁGUA DAS PISCINAS: SINTOMAS, CAUSAS E TRATAMENTO

A água	Causas	Tratamento
está verde	presença de algas ou de cobre	ajustar o pH e fazer uma cloração de choque
está turva	pH alto ou demasiados sais minerais	ajustar o pH
está com cor	presença de metais (cobre, zinco, etc.) na água de abastecimento	
irrita os olhos	presença de cloraminas (combinação de matéria orgânica com o cloro), matéria orgânica ou pH baixo	e fazer uma cloração de choque
deixa as paredes da piscina viscosas	baixo nível de cloro	ajustar o pH e o cloro
corrói os acessórios e irrita a pele	pH baixo ou excessivo nível de cloro	
tem algas ou as paredes da piscina parecem escorregadias	crescimento de algas	aplicar um alguicida e ajustar o pH e o cloro

CONSELHOS A SEGUIR



A manutenção de uma piscina implica controlar o cloro todos os dias e o pH uma vez por semana utilizando um amostrador (ver foto), aparelho que mede estes dois parâmetros e que tem um custo aproximado de 6,5 euros. Com intervalos de duas ou três semanas, convém fazer um tratamento de choque (colocar mais cloro do que o normal), seguindo as instruções dadas pelo fabricante e com a bomba em funcionamento. É altura, também, de limpar o filtro.

Medidas salutaras

Mas para manter a água de uma piscina "saudável", é necessário, antes de proceder ao uso do cloro, uma série de operações regulares:

- retirar da superfície tudo o que flutua (folhas, plásticos, bichos, etc.), utilizando redes próprias (cerca de 7,5 euros);
- retirar do fundo areias e outros objectos com um aspirador (que pode custar até 230 euros) concebido para estas limpezas;
- filtrar a água em circuito fechado para eliminar as partículas em suspensão (areia, pêlos ou restos de pele);
- Periodicamente, também é aconselhável:
 - eliminar as pequenas partículas suspensas com o chamado floculante, que agrega as partículas umas às outras até

estas terem o tamanho suficiente para serem retidas pelo filtro ou acumularem-se no fundo da piscina. Deixa-se actuar o produto durante a noite e, de manhã, retiram-se os depósitos que ficam no fundo com um aspirador;

- inibir as formas de vida que resistem ao cloro com um produto chamado alguicida.

Cuidados prévios

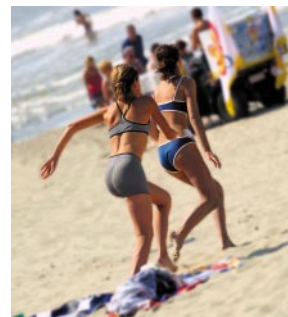
Para que o cloro actue correctamente, é necessário:

- medir e regular o pH da água. Em função do pH, o cloro pode ter uma maior ou menor acção desinfectante. Por isso, antes de o aplicar, é necessário medir o pH e mantê-lo num intervalo entre 7,2 e 7,6, o que lhe permite actuar sem causar problemas aos banhistas. Se não tiver estes valores, deverá ser corrigido com produtos específicos (os chamados correctores de acidez): alcalinos se o pH for inferior a 7,2 e ácidos, se inferior a 7,6. Uma embalagem de 1 kg custa à volta de 3 euros;
- verificar a temperatura. Quanto mais elevada for a temperatura da água, maior será a acção desinfectante do cloro. No entanto, este também se evaporará mais rapidamente. Por isso, nos dias de maior calor, aumente um pouco a dose de cloro, para compensar a evaporação. ■

COM CONTA, PESO E MEDIDA!

São muitos os benefícios do sol, para a nossa saúde e bem-estar. Mas em excesso, pode prejudicar a pele. Para gozar umas boas férias, besunte-se de protector solar, dê ao guarda-sol e proteja as crianças. Não corra riscos...

O sol tem um efeito benéfico nos nossos estados de alma e é indispensável para certas funções corporais, tais como a produção de vitamina D. Mas a excessiva exposição ou a ausência de protecção solar fazem a pele envelhecer e geram os escaldões, que podem ser nefastos para a pele. Assim, é importante que se proteja, evitando estar exposto durante as horas mais quentes do dia (entre as 12 e as 16 horas) e aplicando frequentemente o protector solar. Quanto às crianças, o protector solar de índice elevado, a t-shirt e o boné devem sempre acompanhá-las.



Protectores: use e abuse

Qualquer que seja o seu tipo de pele, o seu protector solar deverá ter um índice de protecção, no mínimo, de 15. Se tiver a pele clara, com problemas cutâneos ou hipersensibilidade à luz do sol (manchas ou ardor, por exemplo), use um protector "ecrã total". Note que este termo é enganador, já que nenhum produto solar impede totalmente a passagem dos raios ultra-violetas (UV).

- Aplique-o cerca de uma hora antes de se expor ao sol, para que a pele o absorva convenientemente. Repita a operação de duas em duas horas e depois de cada banho (mesmo se o creme for à prova de água).
- Desconfie no céu enublado, do guarda-sol ou das t-shirts:

aplique sempre protector solar. Parte dos raios consegue "atravessar" estas barreiras, além de que a areia e a água os reflectem.

- No início das férias, não se exponha durante muitas horas seguidas ao sol e proteja a pele mesmo depois dos primeiros dias. Movimente-se e molhe-se frequentemente.
- Evite a exposição ao sol depois de uma depilação ou de um peeling, pois a pele fica mais sensível.
- Muitos cancro de pele têm origem em queimaduras intensas durante a infância! Por isso, aplique, na pele das crianças, um protector solar de índice elevado (por exemplo, 35 ou "ecrã total"). Depois, vista-lhes uma t-shirt seca (as molhadas, poderão deixar passar os raios ultravioletas) e um boné. Se possível, mantenha as crianças com menos de três anos à sombra, protegendo-as com roupa de algodão não muito fina. Antes dos seis meses, não leve os bebés para a praia, pois a sua pele é muito sensível.

PARA NÃO SE ESCALDAR...

Para escolher o melhor protector solar, consulte o nosso teste na Pro Teste n.º 215, de Junho de 2001. Uma das principais conclusões é que os cremes vendidos exclusivamente em farmácias e perfumarias são mais caros, mas não são forçosamente melhores. Poderá também consultar os resultados de um recente estudo, levado a cabo na Alemanha, no artigo Roupas de confiança?, publicado na Teste Saúde n.º 38, de Julho/Agosto de 2002. Segundo este, o uso de roupa na praia não protege completamente contra os raios ultravioletas, devendo ser sempre aliado a um protector solar. ■