



Com a temperatura a subir, é importante saber como prevenir e lidar com as consequências de uma onda de calor. Para um Verão em Saúde!

ONDAS DE... CALOR

A cada Verão, têm-se vindo a registar temperaturas mais elevadas. Todos os anos se batem recordes, com o calor a manter-se excessivo por dias e dias. São as ondas de calor, que colocam a saúde em risco.

Porquê? O corpo humano dispõe de vários mecanismos para regular a temperatura - termorregulação. Quando sujeito a calor intenso o organismo pode perder esta capacidade e a temperatura corporal aumenta muito.

CORPOS MAIS FRÁGEIS

O calor excessivo afecta-nos a todos. Mas há pessoas que requerem uma atenção e cuidados especiais:

- Os idosos, porque não se adaptam bem a temperaturas extremas, além de que, com frequência, sofrem de doenças crónicas.
- Os bebés e as crianças, sendo mais sensíveis ao calor dependem dos adultos para se protegerem.
- Os doentes crónicos, em especial os que sofrem de doenças cardíacas e respiratórias, diabetes e hipertensão.
- Os obesos, uma vez que retêm o calor corporal e têm mais dificuldade em arrefecer.
- Os acamados e doentes mentais, porque podem não sentir ou manifestar sede.
- Os desportistas e os trabalhadores ao ar livre, apresentam maior risco de desidratação.
- Pessoas que vivem em habitações com condições deficientes.
- Pessoas que tomam medicamentos que aumentam a susceptibilidade ao calor.

QUANDO O CALOR É DEMAIS...

As ondas de calor estão na origem de diversos problemas de saúde. A saber:

GOLPE DE CALOR - Acontece quando o corpo atinge, rapidamente, os 39°C: febre alta, pele vermelha, seca e sem suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça e confusão, tonturas, náuseas e perda de consciência são os principais sintomas.

ESGOTAMENTO - Não é imediato, podendo desenvolver-se alguns dias após a exposição ao calor extremo: manifesta-se por transpiração exagerada, palidez, câibras

musculares, cansaço, fraqueza, dor de cabeça, náuseas e vómitos, desmaio, pulso rápido e fraco, respiração rápida e superficial, pele fria mas húmida.

DESIDRATAÇÃO - Ocorre quando o corpo perde uma quantidade de água e sais minerais superior à sua ingestão, o que compromete as funções normais do organismo: os sintomas oscilam entre fraqueza, tonturas, cansaço, boca seca, sede excessiva, diminuição do volume da urina e escassez ou ausência de lágrimas.

Arrefecer o corpo é fundamental, o que se consegue permanecendo à sombra, molhando corpo com água fria ou tépida e ingerindo líquidos. Por serem mais graves, o golpe de calor e o esgotamento, requerem ajuda médica imediata.

Nestes períodos importa ainda proteger a pele da radiação solar intensa para evitar queimaduras solares: danificam a pele e comprometem a capacidade de arrefecimento, podendo conduzir a situações mais graves. Proteja o corpo aplicando um protector de índice elevado e a cabeça com um chapéu.

ANTES PREVENIR...

Quando o calor aperta a prevenção é a forma mais eficaz de protecção. Assim, deve:

- Beber líquidos com frequência, mesmo que não tenha sede, evitando o álcool, a cafeína, bebidas gaseificadas ou geladas
- Fazer refeições leves e mais vezes ao dia
- Evitar esforços físicos (desporto) e actividades ao ar livre nas horas de maior calor
- Refrescar o corpo sempre que necessário
- Permanecer em locais frescos quando a radiação solar é mais intensa
- Usar roupas leves e frescas
- Viajar nas horas de menor calor.

Estar informado é essencial: esteja atento às notícias sobre o estado do tempo e, se tiver dúvidas, ligue para a Linha de Saúde Pública 808 211 311.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se tiver dúvidas sobre a melhor forma de enfrentar as temperaturas elevadas que se adivinham ou se se sentir mal com o calor, não hesite em procurar uma farmácia.