

Proteja-se do calor!

O calor em excesso é um perigo para a saúde! Proteger-se é o melhor remédio!



A exposição a períodos de calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento ou, mais grave ainda, a um golpe de calor (situação grave com danos irreversíveis para a saúde).

São mais vulneráveis às altas temperaturas as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo), obesos, acamados, pessoas com problemas de saúde mental; aqueles que tomam determinados medicamentos (tais como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros) e trabalhadores expostos ao sol.



Abuse do protetor

Para se proteger dos efeitos do calor intenso, deve seguir algumas recomendações: aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, isto mesmo sem ter sede; evitar bebidas alcoólicas e açucaradas; fazer refeições leves e mais frequentes, e, regra fundamental, evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, deve usar um protetor solar com um índice elevado

(igual ou superior a 30) e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas. Tenha em atenção que as radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol. Além disso, a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares, e estar dentro de água não evita as queimaduras nas zonas expostas. Ou seja, a proteção nunca é demais.

Ao ar livre, aconselha-se o uso de roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, e que sejam largas, leves, frescas, de preferência de algodão. Chapéu e óculos são também obrigatórios.

Sempre que possível, devem diminuir-se os esforços físicos e repousar em locais à sombra, frescos e arejados.

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis. Assim, deve oferecer-lhes água frequentemente e redobrar a atenção.



Refresque-se

Ingerir bastantes líquidos, principalmente água, é essencial em períodos de calor. Mas pode ainda refrescar-se de outras formas: se possível, ligar o ar condicionado, ou pelo menos uma ventoinha (para fazer circular o ar), tomar duche com água fria ou tépida, e usar menos roupa na cama.

Correr as persianas durante o dia, evitando que o calor entre, e abrir as janelas durante a noite, são igualmente duas medidas eficazes para tornar o ambiente mais fresco.

No que respeita às viagens, e na impossibilidade de ligar o ar condicionado, não deve fechar as janelas.

Evite a permanência em viaturas expostas ao sol (filas de trânsito e parques de estacionamento); leve água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar para o percurso; pare com frequência; e se puder viaje de noite.

Já em férias, tenha atenção que os idosos não devem ir à praia nos dias de grande calor. Do mesmo modo, as crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos.



Riscos

O nosso corpo esforça-se por manter uma temperatura corporal interna, constante, de 37°C. Durante os períodos de calor intenso, a principal forma de arrefecimento do organismo assenta na produção de suor, que depois se evapora. Mas quando os níveis de humidade do ar aumentam, o suor não consegue evaporar tão depressa como seria aconselhável. Nestas circunstâncias, a temperatura do corpo aumenta e a conseqüente subida da produção do suor pode levar à desidratação excessiva, provocando danos eventualmente irreversíveis no cérebro, ou em outros órgãos, ou até mesmo a morte.

Por isso, já sabe: a proteção é o melhor remédio!

