Anote dicas nutritivas

Pequenos passos, grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 228/ 01 a 05 de agosto de 2022

Cuidados a ter com o sol e o calor

A exposição a elevadas temperaturas por longos períodos de tempo constitui um perigo para a saúde, podendo resultar em diversas complicações, algumas das quais irreversíveis.

Alguns dos problemas que se podem desenvolver são:

- desidratação grave;
- cãibras;
- agravamento de doenças crónicas;
- esgotamento devido ao calor;
- insolação;
- morte.

Grupos populacionais mais suscetíveis

- crianças;
- idosos;
- doentes crónicos;
- praticantes de atividades físicas ou funções laborais no exterior;
- pessoas isoladas e em carência económica e social.

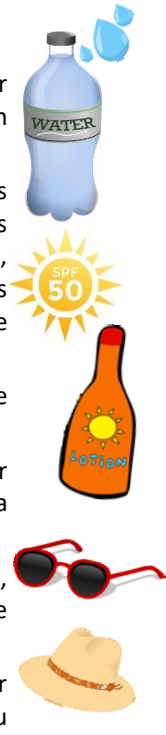
A insolação desenvolve-se quando os mecanismos inatos de arrefecimento do corpo deixam de funcionar, o que resulta em sintomas tais como:

- dores de cabeça intensa;
- a vítima sente-se muito quente, mas não consegue transpirar;
- pele muito seca e quente;
- temperatura corporal acima dos 40ºC;
- a respiração pode estar rápida e o pulso parecerá forte;
- a vítima fica confusa e pode perder rapidamente a consciência.

Em caso de insolação, deve ser chamado o serviço de emergência médica. Entretanto, é importante tentar diminuir a temperatura corporal, deslocando, por exemplo, a vítima para um local fresco e refrescando-a com água à temperatura ambiente com o auxílio de uma toalha, um chuveiro ou uma esponja.

Como evitar o desenvolvimento de problemas de saúde associados às elevadas temperaturas?

- Procure espaços frescos e arejados. Se sair para uma caminhada, opte por locais com muita vegetação.
- Hidrate-se. Beba água e opte por alimentos com maior teor de água como frutas, vegetais e sumos naturais. Evite bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar. Opte por refeições mais leves e mais frequentes.
- Evite a exposição solar durante as horas de maior calor (11h-17h).
- Sempre que se expor ao sol, aplique protetor solar com fator de proteção adequado à sua pele, a cada duas horas.
- Opte por roupas de tecidos mais finos e leves, peças mais soltas e de cor clara, idealmente em algodão. Utilize chapéu e óculos de sol.
- Evite, principalmente em alturas de maior calor, atividades físicas exigentes ou realizadas no exterior.



http://are.cm-porto.pt/documentos

Fontes: https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contra-o-calor/ | https://www.inem.pt/2017/08/11/insolacao-quais-os-sintomas-e-o-que-fazer/

Fontes imagens: imagens *online* da *Microsoft Word*

Porto.