

Assunto: Temperaturas elevadas para os próximos dias - 10 Medidas de Prevenção

Para: Todos os profissionais de saúde em funções nas unidades de saúde integradas no Sistema Regional de Saúde

Face às temperaturas elevadas para os próximos dias, a Direção-Geral da Saúde emitiu o comunicado n.º C59.01.v1 de 05/07/2013, para os cidadãos, cujo teor subscrevemos e adaptamos e que abaixo se insere, sendo que o IASAÚDE, IP-RAM, através da presente circular, pretende levar essas medidas ao conhecimento dos profissionais de saúde por forma a prevenirem a população:

1. Procurar ambientes frescos ou climatizados mesmo durante a noite. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 18 horas;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural mesmo durante a noite. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor - doentes crónicos, idosos, crianças, grávidas e trabalhadores com atividade no exterior;
4. Doentes crónicos ou sujeitos a dieta com restrição de líquidos devem seguir as recomendações do médico assistente ou da Linha 808 24 24 24;
5. Visitar e acompanhar os idosos, em especial os que vivem isolados. Assegurar hidratação adequada e permanência em ambiente fresco;
6. As crianças devem permanecer em ambiente fresco e consumir com frequência água ou sumos de fruta natural. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;

7. As mulheres grávidas deverão moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir a ingestão frequente de líquidos;
8. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 (nas crianças igual ou superior a 50) e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina. Não frequentar a praia ou piscina entre as 11 horas e as 15 horas;
9. Utilizar roupa solta opaca, de preferência algodão, e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB. Escolher horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
10. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, desportivas ou de lazer no exterior. As atividades laborais exteriores devem ser programadas para reduzir a permanência dos trabalhadores no exterior nas horas de maior calor.

Como complemento a esta informação, anexamos o panfleto sobre hidratação.

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes

Anexo: O citado.

DSPAG/AC/ZL

Uma hidratação adequada contribui para um corpo mais saudável. Tenha uma garrafa/cantil de água sempre consigo e vá enchendo e bebendo ao longo do dia!

Quantidade de água a beber por dia:

Mulheres - 2 litros

Homens - 2,5 litros

Atenção

Alguns medicamentos podem interferir ou comprometer a eficácia da regulação do organismo ao calor, tais como anti-hipertensores, anti-arrítmicos, diuréticos, anti-depressivos, neurolépticos.

Como tal, as pessoas que tomam este tipo de medicamento necessitam de vigilância acrescida.

Seja cidadão na saúde:

Informe-se sobre o estado de saúde das pessoas que vivem sozinhas, idosos, doentes ou em situação de dependência e que morem perto de si.

Ajude-as a protegerem-se do calor.

NO CALOR
previna a desidratação



Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/>

O que é a desidratação?

A desidratação é um estado de desequilíbrio do organismo devido a uma baixa no nível de líquidos (água, sais minerais e orgânicos) no corpo. Se não for tratada rapidamente, pode ser fatal. A sede pode ser um indicador importante de falta de água no organismo.

Quem está em maior risco de se desidratar?

Os bebés, as crianças, os idosos, bem como os doentes crónicos (cardíacos, respiratórios, renais, diabéticos e doentes mentais) estão em maior risco de se desidratarem, sobretudo nos dias ou períodos do dia em que a temperatura ambiental é elevada e durante a exposição não protegida ao sol.

Sintomas

- Sensação de aumento de temperatura corporal;
- Boca e mucosas secas, incluindo mucosa ocular (menor produção de lágrimas);
- Cansaço mental e corporal;
- Cefaleias;
- Náuseas ou vómitos;
- Vertigens, tonturas ou desmaio;
- Alterações visuais e auditivas;
- Respiração rápida e superficial;
- Cãibras musculares;
- Pulso fraco e rápido;
- Pele torna-se mais áspera, pálida, fria e húmida;
- Diminuição da quantidade de urina expelida, apresentando esta uma cor mais escura.

Cuidados para prevenir a desidratação

- Nos dias de calor intenso beba água ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas, com gás, cafeína ou açúcar, porque provocam desidratação;
- Faça refeições frescas e leves;
- Ofereça água e esteja atento e vigilante aos recém-nascidos, aos idosos e aos doentes que podem não sentir sede;
- Nos dias mais quentes e nos períodos de maior intensidade de calor (entre as 11 e as 17 horas) permaneça em ambiente fresco ou em espaços com ar condicionado. Em casa ventile bem o quarto e as divisões onde permanece habitualmente;
- Evite a exposição directa ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Idosos e bebés não devem ir à praia nos dias de muito calor;
- Use um protector solar com um elevado índice de protecção (igual ou superior a 30) quando andar ao sol. Em regra deve-se usar, também, chapéu e óculos escuros;
- As pessoas de pele clara devem redobrar os cuidados durante a exposição solar;
- Use roupa solta, de algodão e de cores claras. Reduza a roupa na cama, sobretudo na dos bebés, dos idosos e dos doentes acamados (opte por lençóis de pano/algodão branco);
- Tome um duche de água tépida na altura de maior calor;
- Os doentes crónicos e as pessoas aconselhadas a cumprir uma dieta com pouco sal, ou com ingestão limitada de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico ou com a equipa de saúde que normalmente os seguem;
- Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol.