

Calor

Cuidados a ter com os idosos

• A exposição ao calor intenso constitui uma agressão para o organismo, podendo desencadear efeitos graves como desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento, golpe de calor ou mesmo a morte. Existem grupos de risco, os quais quando expostos a episódios de calor intenso, apresentam maior probabilidade de desenvolver esses sintomas. Um desses grupos é constituído pelos idosos, sobretudo aqueles que apresentam idades iguais ou superiores a 75 anos, aos quais é necessário dar um maior apoio e atenção.



Sinais de Alerta

- Febre;
- Cor anormal da pele;
- Sonolência ou agitação atípicas;
- Sede intensa e/ou perda de peso;
- Perturbações da consciência;
- Recusa ou impossibilidade de beber.

Principais Efeitos na Saúde

- Golpe de Calor : febre, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido e forte, náuseas, pele quente e seca e sem suor;
- Esgotamento devido ao calor : cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vômitos, respiração rápida, pele fria e húmida, pulso fraco;
- Agravamento de doenças cardíacas.

Em situações de calor intenso deverão ser tomados os seguintes cuidados:

- Evitar o calor no interior da habitação (fechar persianas durante o dia e manter o ar circulante; abrir janelas durante a noite para arrefecer a habitação);
- Nos períodos de maior calor tomar banhos tépidos;
- Usar chapéu de abas largas, roupas soltas, de algodão e cor clara (evitar roupas sintéticas);
- Usar menos roupa vestida e na cama (especialmente nos doentes acamados);
- Permanecer 2-3h por dia num ambiente fresco com ar condicionado (a instituição tem obrigação de assegurar pelo menos uma sala comum dotada de ar condicionado);
- Beber mais água ou sumos naturais, mesmo que não haja vontade (sem açúcar);
- Fazer as saídas (passeios, missas), no início da manhã ou final da tarde e usar protetor solar (FP > 30) e renovar 2-2 horas;
- Repousar regularmente em locais à sombra, frescos e arejados.

PROCURE E AJUDE

- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho no caso de se sentir mal com o calor;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.

Em caso de dúvidas pode sempre consultar:

- n.º nacional de socorro - 112;
- o seu médico;
- o site da Direção Geral da Saúde (<http://www.dgs.pt/>);
- Linha Saúde 24 - 808 24 24 24;



Um Bom Verão, com saúde e em segurança!