Boletim TelessaúdeBa

AÇÕES REALIZADAS

Ano 07 - Nº 2

Fevereiro de 2020

Promoção da saúde durante o Verão: Ações da Atenção Básica

Figura 1. No verão as ações de saúde devem ser redobradas.

No verão, os cuidados devem ser redobrados, porque o sol e a desidratação podem trazer muitos problemas à saúde como queimaduras, envelhecimento precoce, aumentando até mesmo o risco de câncer. Assim, para evitar as doenças de pele comuns no verão é necessário que a equipe de saúde conscientize a comunidade sobre os cuidados necessários nesse período.

Exposição Solar

A insolação é uma das condições causadas pelo excesso de exposição ao sol e ao calor intenso. As causas normalmente aumentam muito no período de férias, quando acontece o aumento de atividades ao ar livre, e, assim consequentemente, a exposição ao sol. Ela ocorre principalmente quando a temperatura corporal ultrapassa os 40° C, associado ao clima quente e seco, fazendo com que o mecanismo de transpiração falhe e o corpo não consiga resfriar. Sendo assim, é importante o profissional de saúde ficar atento ao quadro de insolação, porque com o aumento rápido da temperatura corporal as pessoas acabam perdendo muito líquido, sais e nutrientes, sendo esses fundamentais para a manutenção do equilíbrio do organismo[1].

Os sintomas indicativos de insolação são: dores de cabeça, tontura, náuseas, pele quente e seca, pulso rápido, temperatura elevada, distúrbios visuais, confusão mental. A depender do tempo de exposição ao sol, os sintomas ainda podem ser mais graves, incluindo: respiração rápida e difícil, palidez, convulsão, temperatura do corpo muito elevada, extremidades arroxeadas, fraqueza muscular, coma e morte[1].

Frente a um caso de insolação, o primeiro cuidado deve ser diminuir a temperatura corporal, com os seguintes passos[1]:

- Colocar a pessoa em um local fresco, à sombra e ventilador;
- Remover o máximo de peças de roupa;
- Se estiver consciente, a pessoa deverá ser mantida em repouso e recostada (cabeça elevada);
- Pode-se oferecer bastante água fria ou gelada ou qualquer líquido não alcoólico; se possível, deve-se borrifar água fria em todo o corpo da pessoa, delicadamente;
- Podem ser aplicadas compressas de água fria na testa, pescoço, axilas e virilhas;
- Tão logo seja possível, a pessoa deverá ser imersa em banho frio ou envolta em panos ou roupas encharcadas.

Orientações para prevenir a insolação?

- *Evitar exposição ao sol entre 10h e 16h;*
- *Usar roupas leves, de cores claras e que não fiquem apertadas ao corpo;*
- *Usar protetor solar com FPS 30 ou mais para evitar queimaduras na pele;*
- *Ao realizar atividade física, beber muito líquido, duas horas antes da atividade, mantendo a hidratação durante e depois da atividade;*
- *Ter atenção e cuidado durante os momentos mais quentes do dia (geralmente das 11h às 15h), beber bastante água e permanecer na sombra;*
- *Evitar permanecer no carro em dias de muito sol, já que o risco de insolação nestas situações é maior;*
- *Caso ocorra queimadura solar (queimadura de primeiro grau) orientar o usuário quanto ao uso de receitas caseiras como creme dental e manteiga no local lesionado.*[1]

Fique atento!

Alguns fatores de risco contribuem para o quadro de insolação, são eles: faixa etária (crianças e idosos), pessoas com doenças crônicas, como câncer, diabetes, hipertensão arterial, pessoas com imunidade baixa, transplantados e portadores de HIV/Aids. Esses grupos devem ter atenção especial e alguns cuidados, a saber: quando há pouca ingestão de líquidos, ingestão de álcool em excesso ou cafeína, pessoas que têm gastroenterites e pessoas que fazem uso de medicamentos para pressão alta, diuréticos, antidepressivos ou antipsicóticos[1].

#MomentoTelessaúdeBA

O Telessaúde tem o podcast com mitos e verdades do uso adequado do filtro solar. [Link]

A importância da Hidratação

Com as altas temperaturas do verão, é preciso aumentar a ingestão de água, pois esta é um componente fundamental, que ajuda a regular a temperatura corporal e o funcionamento dos órgãos, eliminando toxinas, e ajudando na lubrificação de mucosas. Sendo assim, como qualquer alimento, a quantidade de água que ingerimos por dia é muito variável e depende de vários fatores, como, a idade, o peso da pessoa, se a pessoa realiza atividade física, e ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive[2] [3].

Dica de ouro!

Uma orientação valiosa para complementar a hidratação nos dias de verão é a inclusão de frutas como laranja e melancia, que são refrescantes e possuem um alto teor de água. As verduras e os legumes cozidos também possuem 90% do peso em água, podem fornecer cerca de metade da água que precisamos ingerir.

Outra dica importante é evitar alimentos processados, que em geral, são escassos em água. Como por exemplo, os salgadinhos "de pacote" e biscoitos que costumam ter menos do que 5% de água na sua composição. Outros produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, e não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação. A preferência deve ser sempre pelo consumo da água pura ou saborizada com rodelas de limão ou folhas de hortelã. Diante de casos de desidratação grave, orientar a população buscar a unidade de saúde mais próxima para a prescrição de soluções de hidratação oral.[2 3]

Diante desse contexto, é necessário ampliar os serviços e informações, conscientizando a população para os cuidados com a saúde. Pois esta também é uma das responsabilidades dos municípios, onde as equipes de saúde, com demais setores, podem realizar uma série de atividades nos espaços onde há grande circulação de pessoas, como por exemplo, nas praças, nas praias, nos parques, nos clubes, entre outros. As equipes podem desenvolver trabalhos com vários temas, mas dando ênfase quanto a exposição solar, hidratação, alimentação, tabagismo, ingestão de álcool, etc.

Para mais detalhes de condutas em caso de queimaduras de primeiro grau, orientamos consultar o caderno de acolhimento a demanda espontânea. No link a seguir: [Link]

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Insolação: causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Disponível em: http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/insolacao. Acesso em: 20 de dezembro de 2019.

2. _____. Ministério da Saúde. Blog da Saúde: Cuidados com a hidratação durante os dias de calor, 2016. Disponível em: http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/50533-cuidados-com-a-hidratacao-durante-os-dias-de-calor. Acesso em: 20 de dezembro de 2019.

3. PARANÁ. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Confira a importância de cuidar da hidratação nos dias mais quentes, 2019. Disponível em: https://sbdpr.com.br/2019/confira-a-importancia-de-cuidar-da-hidratacao-nos-dias-mais-quentes/ Acesso em: 20 de dezembro de 2019.