



# Os cuidados da **Saúde** no verão



O clima tropical abrange grande parte do território brasileiro, proporcionando a frequência de temperaturas elevadas, principalmente nas estações mais quentes do ano.

Recentemente temos convivido com ondas de calor extremo, com temperaturas recordes em grande parte dos estados.

Estudos evidenciam a forte tendência de elevação da temperatura média global e eventos climáticos catastróficos, trazendo um ponto de atenção especial.

Elaboramos algumas **dicas** de como se proteger dos efeitos indesejados dessa onda de **calor escaldante**.



# Os principais **cuidados** no verão são:



## Hidratação

Com o aumento da temperatura, nosso corpo tende a transpirar em maior volume para produzir mais suor e resfriar o corpo. Também por esse motivo a ingestão de líquidos, principalmente água, deve ser aumentada.

**Recomenda-se a ingestão mínima de aproximadamente 2,5 a 3,0 litros por dia – ou 30 a 35 ml / kg / dia.**

**\* A ingestão de bebidas alcóolicas não pode ser considerada nesse cálculo.**

**\*\* Durante a prática de atividade física a ingestão líquida precisa ocorrer em maior quantidade.**



## Cuidados com a alimentação

Alimentos saudáveis são sempre bem-vindos e no verão o cuidado aumenta. É indicado refeições mais leves, frescas, balanceadas com saladas coloridas, proteínas leves e muitos vegetais e frutas da época, que sempre auxiliam na manutenção da hidratação.



## Uso de roupas e acessórios

Aqui, da mesma forma, as roupas devem ser leves (em especial as de algodão), cobrindo grande parte das áreas expostas. Utilização de chapéus e bonés, sombrinhas e óculos escuros se tornam muito importantes, evitando as vermelhidões e queimaduras.



## Atividade Física

Com o aumento da temperatura, nosso corpo tende a transpirar em maior volume para produzir mais suor e resfriar o corpo. Também por esse motivo a ingestão de líquidos, principalmente água, deve ser aumentada.

Em função das elevadas temperaturas do verão devemos preferencialmente realizar atividade física em locais arejados e ventilados, evitando os horários do dia de maior calor.



**Perdemos muito líquido e sais minerais durante o exercício de maior intensidade, havendo a obrigatoriedade de reposição de água e eletrólitos. Boas opções de hidratação para reposição de eletrólitos: água de coco, bebidas isotônicas, dentre outras.**





## Filtro Solar

Os **raios ultravioletas** afetam a pele em vários aspectos. Conhecemos alguns benéficos, como é o caso da síntese de vitamina D, mas também temos efeitos prejudiciais graves relacionados ao excesso de exposição solar como, o Câncer de Pele.

**O uso de protetor solar deve ser feito diariamente por todas as pessoas, independentemente de sexo, idade ou cor da pele. A aplicação do protetor solar deve ser repetida algumas vezes durante o dia.**



## Crianças e idosos

Todos nós estamos sujeitos as consequências da exposição ao sol e calor. No caso das crianças e idosos, devemos salientar que o cuidado deve ser redobrado.

Fatores importantes que justificam o cuidado são: a falta de percepção da sede e o **“esquecimento”** de ingerir água. Crianças e idosos se **desidratam com maior facilidade** e podem apresentar consequências mais graves relacionadas as altas temperaturas.

# Fique atento às **doenças** frequentes

## **Desidratação**

Perda excessiva de água / falta de ingestão adequada

## **Insolação**

Exposição exagerada ao sol e calor

## **Intoxicação Alimentar**

Ingestão de alimentos com conservação prejudicada pelo calor

## **Micoses de pele**

Pelo excesso de transpiração e infecções oportunistas



## **Fontes**

Ministério da Saúde  
Conselho Federal de Medicina