

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

Calor intenso exige mais atenção com o corpo

08/02/2012

A onda de calor intenso que nas últimas semanas se espalhou pelo Paraná não tem poupado os moradores de Umuarama e de toda a região Noroeste. E um dos principais efeitos das altas temperaturas é a alteração no funcionamento do corpo humano, que reage ao calor excessivo com sintomas como aumento da sudorese (suor), desconforto, sensação de “moleza” e até mesmo desmaios.

Para combater estes sintomas, que atingem a todos, mas principalmente crianças de até 12 anos e idosos acima dos 60 anos, é importante que a população esteja atenta para alguns cuidados básicos com os alimentos e bebidas consumidos no dia a dia. Estes cuidados são especialmente importantes para pessoas com histórico de hipotensão (pressão baixa), tendo em vista que as altas temperaturas tendem a baixar ainda mais a pressão arterial do corpo humano.

A farmacêutica Ana Cláudia Guilhen Carvalho, coordenadora do Pronto Atendimento Municipal (PAM) de Umuarama, conhece muito bem os efeitos do calor no corpo, já que frequentemente é vítima de episódios de hipotensão. Às 16h25 de ontem, enquanto a reportagem do Ilustrado conversava com Ana Cláudia, a sala da coordenação do PAM – refrescada apenas por um potente ventilador – registrava impressionantes 34,3°C. Isso à sombra, sem receber incidência direta do sol.

“Eu já acostumei com o calor porque moro em Umuarama há muito tempo, mas estes últimos dias têm sido atípicos. Ontem (anteontem) mesmo eu estava com uma moleza geral no corpo, que com certeza é reflexo do calor intenso”, contou a farmacêutica. Segundo ela, não houve aumento dos atendimentos no PAM por causa da onda de calor, mas algumas pessoas chegam ao local com pressão arterial bem abaixo do normal, principalmente nos horários em que o calor

é mais forte.

Para ajudar a população a enfrentar mais tranquilamente as altas temperaturas, a coordenadora do PAM listou uma série de dicas importantes (veja box). “São pequenas atitudes que fazem uma grande diferença para o corpo, e que podem ser seguidas por todas as pessoas”, destaca Ana Cláudia.

Dicas para amenizar os efeitos do calor

- 1 – Hidratação é essencial. Em situação normal, o ser humano deve consumir entre 2,5 e 3 litros de líquidos por dia, mas no calor intenso esse volume deve aumentar. Atenção: dê preferência para água pura, sucos e chás naturais, e evite refrigerantes e outras bebidas que contenham sódio, pois este composto químico facilita a retenção de líquidos, o inchaço do corpo e o aumento da pressão arterial.
- 2 – Consuma frutas, verduras, gelatinas e sorvetes, pois são alimentos que ajudam o corpo a lidar melhor com o calor intenso.
- 3 – Evite se expor diretamente ao sol, especialmente no período entre 10h e 16 horas, quando as temperaturas são mais elevadas.
- 4 – Se não tiver como evitar a exposição direta ao sol, use filtro solar e hidrate-se regularmente (a cada 15 minutos, no máximo meia hora).
- 5 – Dê atenção especial para crianças e idosos, que são mais propensos a sofrer os efeitos das altas temperaturas.
- 6 – Quando perceber que a pressão arterial está baixando (um dos sintomas é ter “flashes” escuros nos olhos), deite, eleve as pernas e permaneça nesta posição por alguns minutos.
- 7 – Em caso de desmaio, coloque a pessoa em local ventilado e protegido do sol e eleve as pernas. Evite aglomeração em torno da pessoa desmaiada.
- 8 – Se o desmaio for causado pela temperatura elevada, a pessoa normalmente volta à consciência em até 15 minutos. Quando isso acontecer, verifique se a pessoa está consciente e situada (sabe onde está, o que estava fazendo antes do desmaio, etc.).
- 9 – Caso o desmaio persista após 15 minutos, ou a pessoa volte desorientada, procure ajuda médica ou encaminhe o desmaiado ao Pronto Atendimento Municipal.

Ilustrado Umuarama