

Esgotamento devido ao calor

Esta situação é devido à perda em excesso, de líquidos e sal através do suor. Torna-se mais grave nas pessoas idosas e em quem tem hipertensão arterial.



Sinais e sintomas:

- Grande sudação (suar muito);
- Palidez;
- Cãibras musculares;
- Cansaço e fraqueza;
- Dor de cabeça;
- Náuseas, vómitos;
- Desmaio;
- A pele pode estar fria e húmida. O pulso fica fraco e rápido. A respiração torna-se rápida e superficial.

Se os sintomas forem graves, ou se a pessoa tiver problemas de coração ou tensão alta, deve procurar ajuda médica imediata. Ligue 112

Se os sintomas não forem graves, ou enquanto o médico não chega, deve-se fazer arrefecimento, hidratação e proporcionar descanso.

Para evitar estas situações, proteja-se da exposição ao sol e procure locais frescos ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas doentes ou idosas.

Golpes de Calor

O golpe de calor é a situação mais grave causada pela exposição solar e pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte.

Os principais sintomas são:

- Febre alta;
- Pele vermelha, quente e seca, sem suor;
- Pulso rápido e forte;
- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Náuseas;
- Confusão;
- Perda de consciência.

Procurar um lugar fresco e usar os métodos possíveis para baixar a temperatura: banho de água fria ou tépida. Se houver contracções corporais involuntárias, não dar líquidos e procurar ajuda médica

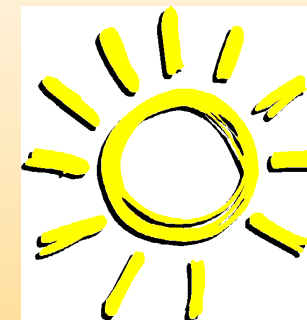
Uma vítima de um golpe de calor corre risco de morte. São necessários cuidados médicos de emergência — Ligue 112

Para mais esclarecimentos contacte o Serviço de Enfermagem — ext. 2296

DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional

Sol & Calor



Saiba como proteger-se!

Porque nunca é demais lembrar os cuidados a ter com o sol!

Da exposição prolongada ao sol podem resultar queimaduras solares que, para além de dolorosas, constituem um perigo com consequências nefastas para a sua saúde.

- Evite a exposição solar entre as 11h e as 17h no verão e entre as 12h e as 16h na primavera;



- As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição directa de crianças com menos de três anos;

- Sempre que andar ao ar livre, use roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Use chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam protecção contra a radiação UVA e UVB;

- Aumente a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar), e evite as bebidas alcoólicas;



- Use sempre protector solar com um índice adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência, igual ou superior a 30, e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas), especialmente se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protector solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada.

Os vários tipos de pele

Tipo I: pele de cor muito clara com sardas, extremamente sensível à radiação UV que geralmente queima, nunca bronzeia. As pessoas com este tipo de pele apresentam grande risco de desenvolverem foto-envelhecimento e cancro de pele e têm olhos azuis ou verdes e cabelos ruivos ou loiros.



Tipo II: pele de cor clara, muito sensível à radiação UV, queima facilmente e bronzeia pouco. As pessoas com este tipo de pele também apresentam um maior risco de desenvolverem foto-envelhecimento e cancro de pele, têm olhos azuis, castanhos claros ou escuros, cabelos loiros, ruivos ou castanhos.



Tipo III: pele fracamente pigmentada, bastante sensível à radiação UV, não queima tão facilmente quanto o tipo I ou II mas, ao invés disto, bronzeiam gradualmente. As pessoas com este tipo de pele têm alto risco de desenvolverem foto-envelhecimento e cancro de pele, mas não são tão susceptíveis quanto as do tipo I ou II.



Tipo IV: pele moderadamente pigmentada, pouco sensível à radiação UV que raramente queima, geralmente bronzeia. As pessoas com este tipo de pele apresentam um risco ligeiramente menor de desenvolverem foto-envelhecimento e cancro de pele, mas ainda são diagnosticadas com esta doença.



Tipo V: pele moderadamente pigmentada, minimamente sensível à radiação UV que raramente queima, geralmente bronzeia. As pessoas com este tipo de pele apresentam um risco muito menor de desenvolverem foto-envelhecimento e cancro de pele, embora isto ainda seja possível.



Tipo VI: pele extremamente pigmentada e insensível a radiação UV que geralmente bronzeia e nunca queima. As pessoas com este tipo de pele ainda são susceptíveis ao foto-envelhecimento e ao cancro de pele.



A importância do protector solar

As zonas da pele não cobertas por roupa deverão ser protegidas com um protector solar contendo filtros de UVA (causam danos à pele a longo prazo como o envelhecimento precoce da pele) e UVB (que são os que têm um efeito mais imediato na pele como as queimaduras solares).



Se os protectores solares forem usados correctamente poderão constituir uma protecção para o eritema, cancro e foto-envelhecimento da pele.

- Durante as primeiras exposições ao sol recomenda-se o uso de um Factor de Protecção Solar (FPS ou SPF) superior a 30.
- Um protector solar com FPS de pelo menos 30 deverá ser generosamente aplicado de 2 em 2 horas para ter efeito protector. Deverá também ser aplicado antes da exposição ao sol bem como após o banho de mar ou piscina.



- O uso de protector solar não deverá ser usado para prolongar o tempo de exposição, mas sim limitar os danos resultantes da exposição ao sol. É esta a razão pela qual os protectores solares se aplicam em zonas não cobertas pela roupa, especialmente em áreas sensíveis como o nariz, o pescoço, os ombros, no peito dos pés, etc..
- Mesmo debaixo do chapéu quando está na praia não está totalmente protegido.
- Mesmo em dias nublados, cerca de 80% dos raios UV atravessam as nuvens e a neblina.

