



CelaSaúdeInformativo

n. ° 5 | maio 2023

Redação:
Joana Marques Reis

Colaboração:
Cláudio Espírito Santo
Tiago Amado

Revisão e colaboração:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

Verão – Hidratação

Caro utente,

Com a Primavera quase a chegar ao fim, está na altura de prepararmos a próxima estação do ano – o **Verão!!**

Como sabemos, neste altura do ano há aumento das temperaturas e é quando a grande parte da população tem férias. No entanto, mesmo em férias, há cuidados que devemos manter devido às temperaturas elevadas.

O ser humano tem mecanismos fisiológicos adequados para o controlo da sua temperatura corporal. Quando a **temperatura ambiente é superior à da pele**, o corpo, em vez de perder calor, ganha-o, por irradiação e por condução. Nestas condições, os principais mecanismos biológicos que o corpo tem para se libertar do calor excessivo são a **evaporação e a transpiração**.

Qualquer fator que impeça uma evaporação adequada quando a temperatura do ambiente é mais elevada do que a temperatura da pele, determinará uma elevação da temperatura corporal interna.

Por isso, é muito importante uma hidratação adequada, protegendo-se do calor e mantendo a casa fresca ☺

Hidratação e Alimentação em dias mais quentes

As recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, para a hidratação e a alimentação em dias quentes, são as seguintes:

1. Mantenha-se **bem hidratado mesmo que não sinta sede**. Aumente a ingestão de água e infusões sem adição de açúcar ao longo do dia;

2. Dê um **sabor saudável à sua bebida**.

Pode aromatizar a sua água, de forma natural, adicionando um pedaço de fruta (limão, laranja, lima...), hortícolas (pepino...), especiarias (canela...) ou ervas aromáticas (hortelã...);



3. Opte por **alimentos sólidos que são ricos em água** como frutos e hortícolas, cozinhados ou em cru;

4. **Coma sopa para se hidratar**. É a forma mais segura de hidratação no verão, podendo sempre optar pelas suas versões frias (p.ex.: gaspacho);



5. **A água é portátil**. Lembre-se de ter sempre consigo uma garrafa de água, em particular quando se desloca (praia, exercício, viagem de automóvel...);

6. **Evite bebidas alcóolicas**, excessivamente açucaradas ou com cafeína, em particular no Verão. Em vez de hidratarem contribuem para a perda de água. Além disso, o álcool em excesso é um forte agressor do sistema hepático;
7. **Monitorize a sua ingestão de água**. A cor da urina pode ser um marcador do nosso estado de hidratação. Esta deve ser abundante, incolor e inodora;



8. Faça **refeições leves e mais frequentes** e evite refeições pesadas e muito condimentadas. Escolha locais com uma boa oferta de bebidas saudáveis;

9. **Acondicione e transporte** os alimentos mais perecíveis (queijo, iogurtes, marisco, ovos, etc.) **em geleiras, sacos ou malas térmicas** com cubetes de gelo ou placas frias para manter a temperatura. Uma infeção alimentar aumenta perigosamente o risco de desidratação;
10. **Vigie os familiares de risco**, em particular as **crianças**, e incentive os amigos a beber água ao longo do dia e no local de trabalho. O mau humor e o bom desempenho cognitivo têm muito que ver com uma hidratação adequada!

O que fazer para manter a casa mais fresca?

1. No período de **maior calor, corra as persianas ou portadas**; ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
2. **Evite a utilização do forno** ou de outros aparelhos que aqueçam a casa



3. Utilize **ar condicionado** se possível
4. Se não tem ar condicionado, passe **duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado** pode evitar as consequências negativas do calor, visitando centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco

Como ficar mais fresco e tolerar melhor o calor?

1. **Evite a exposição direta** ao sol, especialmente entre as **11 e as 17 horas**
2. **Evite atividades físicas no exterior**, principalmente nos horários mais quentes
3. Em espaços interiores, procure frequentemente **locais frescos e arejados**
4. **Evite atividades físicas que exijam muito esforço**, principalmente nos horários mais quentes
5. No período de **maior calor tome um duche de água tépida**. **Evite**, no entanto, **mudanças bruscas de temperatura** (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
6. No exterior, procure **locais à sombra e frescos**
7. Use **roupas leves, claras e soltas** e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB
8. Sempre que estiver ao ar livre, **use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30**. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem



Prevenir é o melhor remédio!



É importante a consciencialização individual da necessidade de adotar comportamentos preventivos, quer no que diz respeito ao aumento das temperaturas e cuidados a ter, quer no estado geral de saúde.

Assim, mantenha agendamentos periódicos de consultas de vigilância, previligiando um acompanhamento pela sua equipa de saúde, e procurando sempre otimizar o seu estado de saúde ao longo de todo o ciclo vital.

Estamos cá para si!

Uma palavra especial aos idosos:

Os idosos necessitam de ter mais cuidado com o sobreaquecimento e a insolação porque os seus corpos têm maior dificuldade em se ajustar às altas temperaturas e também são mais propensos a sofrerem de desidratação.

Alguns dos problemas que o calor pode causar:



Síncope do calor

É uma vertigem repentina que pode acontecer quando se está a praticar atividade física em tempo quente.

→ Descansar num local fresco, colocar as pernas para cima, e beber água para fazer desaparecer a sensação de vertigens, são uma boa ajuda.

Caimbras

É um aperto doloroso dos músculos.

→ Encontrar uma forma de arrefecer o corpo. Descansar à sombra ou num edifício fresco. Beber muitos líquidos, mas sem álcool ou cafeína.

Edema de calor

É um inchaço nos tornozelos e nos pés quando o corpo fica muito quente e o ambiente também está muito quente.

→ Levantar as pernas para ajudar a reduzir o inchaço, se isso não funcionar de forma rápida, deve-se procurar ajuda médica

Exaustão pelo calor

É um aviso de que o corpo já não se consegue manter frio. Pode causar sede, tonturas, fraqueza, descoordenação e náuseas.

→ Descansar num local fresco e beber muitos líquidos.

Se não houver uma melhoria geral em breve, procurar cuidados médicos. A exaustão pelo calor pode progredir para uma insolação.

Tempo médio de espera para atendimento na USF

→ **Compromisso: inferior a 20 minutos**

No segundo semestre de 2022 e de acordo com os dados do BI-CSP:

→ O Tempo médio de espera para consulta médica foi de **9 min.**

→ O tempo médio de espera para consulta de enfermagem foi de **19 min.**

Em março de 2023, foi realizada uma auditoria ao atendimento administrativo:

→ O tempo médio de espera para atendimento administrativo durante a manhã foi de **4,8 minutos** (máximo tempo de espera – 7 minutos e mínimo tempo de espera – 0 minutos).

→ O tempo médio de espera para atendimento administrativo durante a tarde foi de **6,8 minutos** (máximo tempo de espera – 14 minutos e mínimo tempo de espera – 0 minutos).

Aconselhamos a que seja pontual _ deve chegar pelos menos 15 minutos antes da hora do seu agendamento.

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#). Alternativas:



<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<https://www.usfcelasaude.com/>