

Cuidados com a saúde dos idosos no verão

A Estação tem início em 21 de dezembro no Brasil. Conheça algumas dicas da SBGG de como vivenciar a temporada com saúde e qualidade de vida na velhice

Apesar do ano de 2014 ter sido marcado por altas temperaturas, o verão começará oficialmente no Brasil no próximo dia 21 de dezembro, domingo. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) o período requer cuidados com a saúde para que seja mantida a qualidade de vida até a próxima estação.

Cada indivíduo reage de maneira diferente ao calor. No caso dos idosos, a geriatra e vice-presidente da SBGG, Maria Alice Toledo, esclarece que esta parcela da população pode apresentar menor capacidade de se adaptar à elevação dos termômetros devido ao processo de envelhecimento, o que justifica a necessidade de maior atenção à saúde para evitar problemas como a desidratação e a hipertermia. Essa última condição, também denominada popularmente como insolação, ocorre quando a temperatura do corpo fica acima de 37,4 graus Celsius, 1.4 a mais do que o normal, que está em torno de 36 graus Celsius.

Entre as alterações no organismo que ocorrem com o envelhecimento, a geriatra destaca a redução da sensação de sede; bem como na percepção do calor e na capacidade de eliminar o calor do corpo (termólise).

Dicas para vencer o verão com saúde e qualidade de vida na velhice

- Beba grande quantidade de água - o ideal é consumir no mínimo 2 litros ao longo do dia
- Procure abrigo em lugares cobertos e arejados ou em áreas que possuam ar condicionado
- Vista-se com roupas leves, frescas – como as de algodão e cor clara. Óculos de sol e bonés também são aliados na proteção do corpo contra o calor
- Evite atividade física extenuante na parte mais quente do dia (entre as 10 da manhã e às 16 horas) – em especial a prática de esportes ao ar livre neste período
- Filtro solar e banhos mais frios são alguns dos cuidados com a pele
- Evite tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem para desidratação
- Evite refeições quentes. Privilegie alimentos como as frutas, verduras e legumes, pois são fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos mais refrescantes. Sorvetes também devem ser lembrados neste período
- Alimente-se com uma frequência de 3h em 3h
- Lavar e armazenar os alimentos de forma adequada ajudam a evitar contaminação, vômitos e diarreia.

Riscos & recomendações

De acordo com Dra Maria Alice os sinais clássicos de complicações do calor como a desidratação são lábios e língua secos e diminuição da quantidade de urina.

Podem também ocorrer alterações de comportamento (agitação ou apatia; confusão mental), dor de cabeça, tonturas, fadiga e mal-estar. Os sintomas de alerta para hipertermia são contraturas musculares, náuseas, vômitos, dor de cabeça, fraqueza, tonturas ou até convulsões.

As recomendações são mover a pessoa para um lugar fresco, de preferência com ar condicionado; deitá-la para que repouse, remover roupas apertadas e desconfortáveis; oferecer água se a pessoa estiver consciente e procurar imediatamente ajuda médica.