
12 Meses

12 Temas

**Golpe de calor ou
insolação**

SST - julho de 2022



Comarca do Porto

Golpe de calor ou insolação



O golpe de calor ou insolação é um transtorno resultante do sobreaquecimento do corpo, geralmente, em consequência da exposição prolongada a temperaturas elevadas ou a esforço físico intenso com temperatura elevada. É a forma mais grave de lesão relacionada com o calor e pode ocorrer se a temperatura corporal atingir 40º ou mais. Esta situação é mais frequente no verão e requer tratamento urgente. O dano é tanto pior quanto maior for a demora no tratamento, o que eleva o risco de sofrer complicações graves, que poderão ser fatais.

Sinais de alarme

- Sede excessiva;
- Pele vermelha, quente e seca mas sem produção de suor;
- Fraqueza e/ou fadiga;
- Temperatura corporal acima dos 40ºC;
- Cãibras musculares;
- Pulso e respiração acelerados;
- Náuseas, vômitos e diarreia;
- Tonturas, vertigens, dor de cabeça intensa ou convulsões;
- Perda parcial ou total da consciência.



Comarca do Porto

Grupos vulneráveis

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Pessoas com doenças crónicas (doenças cardiovasculares, pulmonares, renais, diabetes, alcoolismo, obesidade);
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam determinados medicamentos que podem afetar a capacidade de hidratação e de resposta ao calor (em especial, anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, neurolépticos e antidepressivos, entre outros);
- Trabalhadores expostos a temperatura ambiente elevada ou ao calor libertado por máquinas;
- Praticantes de exercício físico intenso nas horas de maior calor.

Primeiros socorros

Perante sinais de insolação devem ser procurados cuidados médicos de imediato. Não atrase o pedido de ajuda, uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração. No entanto e, entretanto, deverá proceder da seguinte forma:

- Ligue, de imediato, para o 112;
- Leve a pessoa afetada pelo golpe de calor para um local fresco, sente-a ou deite-a e dispa-a;
- Arrefeça-a, passando água à temperatura ambiente por todo o corpo (utilizar toalhas, chuveiro ou esponja);
- Aplique compressas de água na testa, pescoço, axilas e virilhas;
- Verifique a temperatura corporal, procurando que esta desça, pelo menos, para os 37,5°C;
- Apenas se a pessoa estiver consciente, dê-lhe água fresca a beber;
- Monitorize o estado da vítima até as equipas de emergência chegarem. Se a temperatura voltar a subir, repita o mesmo processo de arrefecimento.



Comarca do Porto

Prevenção

- Evite a exposição prolongada ao sol, especialmente, entre as 11h00 e 17h00;
- Utilize roupa confortável, leve e clara, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Utilize proteção solar, corporal e facial, com fator de proteção UV elevado. Deve colocar o protetor 30 minutos antes de sair de casa, renovar de 2 em 2 horas e sempre que tomar banho;
- Mantenha-se hidratado, bebendo água. Evite refrigerantes, sumos com elevado teor de açúcar e bebidas alcoólicas;
- Consuma alimentos leves, como legumes, frutas e verduras;
- Informe-se junto do seu médico assistente, caso sofra de doença crónica ou toma algum medicamento cuja ação interfira com a capacidade do corpo se manter hidratado e a uma temperatura normal;
- Evite praticar atividade física intensa que implique exposição direta ou prolongada ao calor;
- Procure a sombra ou locais frescos ou utilize, se possível, locais com ar condicionado.

Fontes:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/07/14/prevenir-a-insolacao/>

<https://www.inem.pt/2017/08/11/insolacao-quais-os-sintomas-e-o-que-fazer/>

<https://www.inem.pt/2020/07/13/gestos-que-salvam-o-que-fazer-em-caso-de-insolacao/>

<https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>

<https://iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/comunicacao-social/recortes-de-imprensa/4696-golpe-de-calor-o-que-e-e-como-evita-lo>

Nota: Imagem retirada da internet a título ilustrativo

Evite comportamentos de risco e tenha um verão em segurança.