

09/01/2019 – Com a chegada da estação mais quente do ano, em que as temperaturas costumam alcançar a marca dos 40 graus, algumas doenças como insolação, desidratação e intoxicação alimentar podem se tornar bastante frequentes. Para evitar esse tipo de indisposição, a Fundação Municipal de Saúde de Niterói orienta a população sobre os cuidados necessários para aproveitar o verão sem riscos de transformar as férias em lembranças ruins.

A temperatura alta é um dos fatores que pode contribuir nos casos de intoxicação alimentar. O clínico e geriatra Ubiratan Moreira Ramos explica que é necessário estar sempre atento à segurança, qualidade e conservação dos alimentos e aos sintomas da doença.

“A intoxicação é causada pelo consumo de comida e água contaminadas. É importante manter condições adequadas de higiene e conservar corretamente os alimentos para evitar o problema. Os principais sintomas são diarreia, náuseas e vômitos, que podem levar à desidratação”, detalha.

Outro fator que causa desidratação é a exposição prolongada ao sol, que também pode causar a insolação. “Neste caso, a recomendação é beber ao menos dois litros de água por dia, sempre aplicar o protetor solar antes de se expor ao calor e evitar as horas com maior concentração solar, entre 11h e 16h, além de usar chapéus, óculos de sol e roupas leves”, observa o médico.

Em caso de emergências, a rede municipal de saúde conta com unidades e profissionais para a assistência médica necessária.