

## **Serviços de Saúde alertam população para risco de hipertermia devido às temperaturas elevadas**

A Direcção dos Serviços Meteorológicos e Geofísicos decretou o alerta laranja (Quente) de temperatura, prevendo que o tempo em Macau irá continuar muito quente nos próximos dias, motivo pelo qual os Serviços de Saúde apelam aos cidadãos para prevenirem os efeitos da hipertermia.

Num ambiente de calor intenso, quando a temperatura do corpo sobe, o corpo irá naturalmente proceder a ajustamento fisiológico para diminuir a temperatura corporal, nomeadamente, aumentar a frequência de transpiração e respiração. Caso a temperatura ambiental seja muito alta ou efectue trabalhos que sejam expostos ao sol, enquanto o ar esteja húmido ou mal ventilado, e use roupas não permeável ou transpirável, o ajustamento fisiológico do organismo pode não ser eficaz no controle da temperatura corporal. Nestas situações pode ocorrer eventualmente diferentes fenómenos de hipertermia:

1. Sincope por calor – sob a alta temperatura, os vasos sanguíneos da epiderme dilatam, reduzindo a circulação de sangue no cérebro e nas diferentes partes do corpo, originando assim tonturas, pele húmida e fria e enfraquecimento do pulso.

2. Cãibras por calor – verifica-se uma grande quantidade de sudação por calor excessivo do corpo, podendo resultar em desequilíbrio de electrólitos dentro do corpo, em particular, a perda de grande quantidade de sal (cloreto de sódio) e a ocorrência de espasmos e convulsões musculares.

3. Exaustão por calor – apresenta-se num ambiente de calor intenso quando o corpo perde grande quantidade de água e sal, o que afecta as funções cardiovasculares. Os sintomas são constituídos por sede extrema, cansaço, falta de força dos membros, náuseas, dor de cabeça, tonturas ou inconsciência temporária, pele húmida e fria, palidez, pulso rápido e fraco.

4. Intermação – apresenta-se na sequência de uma exposição prolongado a um ambiente com calor intenso, que resulta na alteração fisiológica do organismo, afectando o sistema nervoso central e na perda das funções de ajustamento da temperatura corporal. O doente diminui gradualmente ou até pára de suar, a pele

torna-se seca, quente e vermelha, o pulso apresenta-se rápido e fraco, a respiração acelera gradualmente, a consciência fica confusa e pode ocorrer até a coma, podendo a temperatura corporal atingir os 41.0C e, se não se adoptarem medidas de refrescamento e socorrismo à vítima, esta pode sofrer de lesão cerebral irreversível ou até morrer.

Os Serviços de Saude recomendam que sejam tomadas as seguintes medidas preventivas de hipertermia:

1. Evitar actividade ao ar livre por longo tempo enquanto o clima estiver quente. Se for possível, tentar optar por desenvolver actividades ao ar livre no período da manhã ou ao anoitecer;

2. Usar chapéu, guarda-chuva, vestir roupas soltas, de cores claras e transpiráveis ao desenvolverem actividades ao ar livre.

3. Evitar actividades extenuantes prolongadas em ambientes quentes e húmidos; quando trabalhar em ambientes quentes e húmidos tais com lavandaria e cozinha, deve utilizar ventoinha ou abrir as portas e janelas para que o ar circule;

4. Quando desenvolver actividades em ambientes muito quentes, deve ingerir bebidas eletrolíticas para repor a água perdida durante a transpiração, evitar beber chá, café e outras bebidas com cafeína ou alcoólicas;

5. Não deve permanecer em veículos estacionados prolongadamente ao ar livre, sobretudo, sobretudo, devendo evitar deixar idosos e crianças em veículos estacionados ao ar livre;

6. Deve prestar atenção a que as pessoas obesas, idosas e de saúde frágil, como bebés, grávidas, puérperas e doentes, devem permanecer em lugares de boa ventilação e de temperatura adequada, evitando a exposição directa prolongada ao sol.

Os Serviços de Saude apelam aos cidadãos para que, em caso de qualquer indisposição, recorra ao médico de imediato. Se a situação for grave, devem ligar imediatamente o numero 999 para o Corpo dos Bombeiros que envia o doente ao hospital para tratamento. Antes da chegada da ambulância, o doente deve ser colocado de imediato num lugar fresco e arejado, ou num recinto com ar condicionado, devendo-se baixar a sua cabeça e desapertar as roupas para que possa respirar livremente. Além disso, é necessário baixar a temperatura do corpo do doente o mais rapidamente possível, podendo-se utilizar, para o efeito, uma toalha molhada ou gelo para esfregar o seu corpo ou embrulhar o corpo com uma toalha molhada. Deve

aciononar o doente com um leque e ventoinha até este acordar. Ao doente consciente, que não tem vômitos, pode dar uma bebida eletrolítica, cada 10 ou 15 minutos, como água com pouco sal, água mineral, mas bebidas com cafeína como chá forte ou café não são recomendadas.