



# Centro Hospitalar Leiria-Pombal alerta para os cuidados a ter com o calor

Beber líquidos, evitar a exposição ao Sol no período de maior calor ou ter uma maior atenção na confecção dos alimentos são alguns dos concelhos deixados pelos profissionais de saúde do Centro Hospitalar Leiria-Pombal para este Verão

■ Numa altura em que as pessoas estão mais expostas ao Sol e ao calor, os profissionais do Centro Hospitalar Leiria-Pombal (CHLP) deixam alguns conselhos aos seus utentes para se protegerem e cuidarem da sua saúde, prevenindo eventuais proble-

mas que possam surgir associados à época do ano.

João Coucelo, director clínico do CHLP, salienta que "nesta

altura, as pessoas passam mais tempo ao ar livre, vão à praia ou fazem passeios e desporto, e todas estas actividades implicam cuidados acrescidos, especialmente em crianças, idosos e outros dependentes, para que todos possam usufruir de uma relação saudável com o sol, e aproveitar o Verão".

Nesse sentido, é "imprescindível" fazer uma boa hidratação,

bebendo entre um litro e meio e três litros de água por dia, sendo que a ingestão de água pode ser complementada com sumos de fruta naturais, tisanas ou chá.

"O consumo de líquidos é fundamental, mesmo na ausência de sede, com especial atenção para as crianças, idosos e dependentes, que muitas vezes podem não se queixar com sede", pode ler-se no comunicado enviado pelo CHLP.

No que toca à protecção solar, Martinha Henrique, dermatologista do CHLP, explica que "é imprescindível aplicar protector todos os dias, no rosto e nas restantes áreas do corpo expostas, usar chapéu, óculos de sol e roupa e calçado adequados", salientando que "devemos evitar a exposição excessiva ao Sol, que no imediato é responsável por queimaduras solares, que podem no futuro contribuir para o aparecimento de tumores cutâneos como o melanoma, que é um tumor maligno grave".

Assim, nas horas de maior calor deve-se optar por des-

cansar ou abrandar a actividade, evitando desta forma a desidratação, e prestar uma maior atenção às pessoas mais vulneráveis ao calor como são crianças, idosos, portadores de doenças crónicas, pessoas obesas, com problemas de saúde mental ou medicadas, trabalhadores expostos ao calor e pessoas que vivem em más condições de habitação.

"Nunca é de mais frisar que se deve evitar a exposição solar nas horas de maior intensidade das suas radiações, entre as 11h00 e as 17h00", explica a profissional de saúde.

"Em situações que inspirem cuidados, como estas, deve procurar-se ajuda junto dos profissionais de saúde. (...) E nunca é demais lembrar que apenas quando se verificam situações de verdadeira urgência se deve recorrer à urgência hospitalar", salienta o director clínico do CHLP.

"Em caso de dúvida deve contactar primeiro o seu médico de família ou a Linha Saúde 24 através do 808 24 24 24", relembra João Coucelo.

## Cuidados com a confecção dos alimentos devem ser redobrados

Outra questão a acautelar são as intoxicações alimentares. Mais frequentes nesta época devido à temperatura ambiente elevada, devem ser evitadas com cuidados redobrados na confecção e conservação dos alimentos durante os dias de maior calor.

Devem ser escolhidos alimentos frescos, não consumir ovos e carne de aves que não estejam completa-

mente cozinhados, lavar cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos crus, bem como os utensílios de cozinha e superfícies que contactam com os alimentos. Depois de confecionados, os alimentos devem ser conservados no frigorífico e consumidos num curto espaço de tempo.

