



Ficha de factos

Agressões térmicas nos idosos

Portuguese Translation of "Heat Stress in the Elderly" (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/elderlyheat.asp)

Os idosos (isto é, pessoas com mais de 65 anos de idade) são mais susceptíveis a agressões térmicas do que os jovens por vários motivos:

- Os idosos não se adaptam tão bem como os jovens a alterações súbitas de temperatura;
- São mais susceptíveis de sofrer de uma doença crónica que perturbe as respostas normais do organismo ao calor;
- São mais susceptíveis de tomar medicamentos receitados que comprometem a capacidade do organismo de regular a sua temperatura ou que inibem a transpiração.

Insolação

A insolação é a doença mais grave relacionada com o calor. Ocorre quando o organismo se torna incapaz de controlar a sua temperatura: a temperatura corporal sobe rapidamente, o corpo perde a capacidade de transpirar e não é capaz de arrefecer. A temperatura corporal sobe para 41°C ou mais no prazo de 10 a 15 minutos. A insolação pode provocar morte ou incapacidade permanente caso não seja prestado tratamento de emergência.

Sinais e sintomas de insolação

Os sinais de aviso variam, mas podem incluir os seguintes:

- Uma temperatura corporal extremamente elevada (acima de 39,5°C)
- Pele vermelha, quente e seca (sem transpiração)
- Pulsação rápida e forte
- Dor de cabeça latejante
- Vertigens
- Náuseas

Exaustão por calor

A exaustão por calor é uma forma mais moderada de doença relacionada com o calor que pode desenvolver-se após vários dias de exposição a temperaturas elevadas e reposição inadequada ou desequilibrada de líquidos.

Sinais e sintomas de exaustão por calor

Os sinais de aviso variam, mas podem incluir os seguintes:

- Transpiração intensa
- Palidez
- Cãibras musculares
- Cansaço
- Fraqueza
- Vertigens
- Dor de cabeça
- Náuseas ou vômitos
- Desmaio
- Pele: pode estar fresca e húmida

Agressões térmicas nos idosos

(continuação da página anterior)

- Pulsação: rápida e fraca
- Respiração: rápida e superficial

O que pode fazer para se proteger

Pode seguir estas sugestões de prevenção para se proteger contra as agressões relacionadas com o calor:

- Beba bebidas frescas, sem álcool e sem cafeína. (Se o seu médico limitar geralmente a quantidade de líquidos que bebe ou lhe receitar diuréticos, pergunte quanto deve beber quando o tempo está quente. Evite igualmente líquidos extremamente frios, uma vez que podem provocar câibras.)
- Descanse.
- Tome um duche, banho ou banho de esponja frio.
- Se possível, procure um ambiente com ar condicionado. (Caso não disponha de ar condicionado, pode visitar um centro comercial ou biblioteca com ar condicionado para se refrescar.)
- Vista roupa leve.
- Se possível, não fique no exterior no calor do dia.
- Não se envolva em actividades estenuantes.

O que pode fazer para ajudar a proteger familiares e vizinhos idosos

Caso tenha familiares ou vizinhos idosos, pode ajudá-los a proteger-se contra as agressões relacionadas com o calor:

- Visite adultos mais velhos em risco pelo menos duas vezes por dia e preste atenção a quaisquer sinais de exaustão por calor ou insolação.
- Leve-os para locais com ar condicionado, caso tenham problemas de transporte.
- Certifique-se de que os adultos mais velhos dispõem de acesso a uma ventoinha eléctrica, sempre que possível.

O que pode fazer para ajudar alguém que sofra de agressões térmicas

Se verificar quaisquer sinais de agressões térmicas graves, pode estar a lidar com um caso de vida ou morte. Peça a alguém que solicite assistência médica imediata enquanto começa a refrescar a pessoa afectada. Proceda do seguinte modo:

- Leve a pessoa para um local com sombra.
- Refresque a pessoa rapidamente, utilizando todos os métodos que forem possíveis. Por exemplo, mergulhe a pessoa numa banheira com água fria; coloque a pessoa debaixo de um chuveiro com água fria; pulverize a pessoa com água fria de uma mangueira de jardim; molhe a pessoa com água fria e uma esponja; ou, se a humidade for baixa, envolva a pessoa num lençol fresco e molhado e ventile-a vigorosamente.
- Controle a temperatura corporal e prossiga com os esforços de arrefecimento até que a temperatura corporal baixe para 38°–39°C.
- Em caso de atraso do pessoal médico de emergência, contacte o serviço de urgências do hospital para obter instruções adicionais.
- Não ofereça álcool à pessoa.
- Obtenha assistência médica o mais brevemente possível.

Agressões térmicas nos idosos
(continuação da página anterior)

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).