



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Gazeta de Piracicaba

Data: 06/11/2009

Caderno / Página: CIDADE / 4

Assunto: Enfrente o calor com muita água

Enfrente o calor com muita água

Desidratação é comum nessa época. Médico orienta a ingerir muito líquido e comidas leves

Com os termômetros marcando temperaturas tão elevadas - ontem a máxima ficou entre 34 e 35 °C, segundo Nilson Villa Nova, agrometeorologista da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) - é necessário dobrar os cuidados, especialmente com crianças e idosos, evitando lugares abafados e sem ventilação e a exposição do sol das 10 às 16 horas.

Indica-se também o uso extra de protetor solar, roupas leves, bonés, chapéus, à ingestão de bastante água, sucos de frutas e água de coco.

Sérgio Pinto Silva, diretor Clínico do Hospital dos Fornecedores de Cana, explica que a desidratação é muito comum nessa época e se caracteriza pela perda de líquidos e sais minerais. "Pode ser acarretada pelo vômito, diarreia, suor excessivo ou outros fatores, por isso, é necessário ficar constantemente atento a ingestão de líquidos."

Silva alerta para o cuidado com a higiene das mãos e o consumo de alimentos na rua e à beira-mar, devido às dificuldades de condição de conservação. "No calor os alimentos se deterioram com maior facilidade e podem causar sérios casos de diarreias e intoxicação alimentar". O médico orienta consumir comidas leves, com maior quantidade de frutas, legumes e grelhados.

Sérgio Silva afirma que no verão aumentam também os casos de traumatismos cranianos em crianças de até 14 anos, principalmente causados por acidentes com bicicletas. "As crianças devem estar com equipamentos de segurança quando praticam atividades, como andar de bicicleta, skate, patins e outros esportes. Devem brincar em locais seguros, longe de escadas, buracos, sacadas, ladeiras e outros."

Jorge Huberman, do Instituto Saúde Plena, diz que neste período também são comuns casos de afogamentos e quedas, que podem ocorrer no mar, em rios, piscinas, lagos ou mesmo numa banheira. "Por isso, deve-se evitar deixar a criança sozinha na água, mesmo em lugares considerados rasos, e fazer com que elas utilizem colete salva-vidas".

Não é preciso que as crianças deixem de praticar as atividades, basta colocá-las em condições seguras para a diversão. "A maioria das lesões pode ser prevenida com o uso de equipamentos de proteção", explica Huberman.

DICAS. A Secretaria de Estado da Saúde preparou uma série de dicas para driblar o calor e a baixa umidade do ar:

- Ingira muita água. Sucos naturais frescos (feitos com higiene) e água de coco são boas opções para bebidas;

Prepare os alimentos o mais próximo possível do horário de consumo;

Mantenha os alimentos e bebidas refrigerados em temperaturas preferencialmente abaixo de 5° C;

Substitua frituras por alimentos assados, assim como o sorvete de massa por picolé, especialmente de frutas. Queijos amarelos podem ser trocados por queijos brancos;

Durma em local arejado e umedecido. Podem-se utilizar umidificadores de ar, toalhas molhadas;

Evite banhos com água muito quente, que provocam ressecamento da pele. (PP)