



Prefeitura de Manaus alerta sobre cuidados com crianças e idosos no verão

Description

A chegada do verão é um convite às atividades ao ar livre como passeios, caminhadas, exercícios físicos e programas de lazer, e a Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (Semsu), orienta para o cuidado redobrado com as crianças e as pessoas idosas, neste período do ano, para evitar problemas com a saúde.

A titular da Semsu, Shádia Fraxe, reforça que esses dois segmentos populacionais são mais vulneráveis às altas temperaturas e por isso necessitam de atenção especial. “As temperaturas estão elevadas em Manaus e isso requer muita atenção a esses grupos para resguardá-los dos efeitos negativos do calor”, salienta.

A médica pediatra Briza Rocha alerta os pais e os responsáveis sobre medidas de proteção para todas as idades, com atenção especial para os bebês abaixo dos seis meses de idade.

“Recomendamos que se evite a exposição direta ao sol e, como forma de proteção, o conselho é o uso de protetores mecânicos como sombrinhas, guarda-sóis, bonês e roupas. Já para o grupo de crianças com idades de seis meses a dois anos, indica-se filtros inorgânicos pela menor capacidade de provocar alergias,

alta resistência à água e proteção imediata. Por sua vez, a partir dos dois anos, o ideal é utilizar filtros químicos infantis, os protetores solares, aconselhou.

Briza Rocha também destacou que, além do protetor solar, o suporte oferecido por roupas, bonés e óculos que possuem proteção UV também são bem-vindos tanto para crianças quanto para idosos.

É importante destacar que o nylon, a seda e o poliéster protegem mais do que o algodão, a viscose e o linho. Quanto menor o espaço entre os fios do tecido e maior o peso e a espessura do tecido, maior a proteção. Além disso, as cores escuras aumentam a proteção de três a cinco vezes, e as roupas, quando molhadas, perdem metade do fator de proteção solar.

Alimentos

A hidratação é a recomendação número um das equipes de saúde nesta estação do ano. Ingerir alimentos leves e frutas (acondicionadas de forma adequada) são importantes fontes para repor água.

A desidratação é sempre uma preocupação por causa da perda excessiva de água por causa do calor da nossa cidade, as queimaduras leves e as diarreias agudas estão entre os desafios enfrentados pelos médicos nessa estação. Manaus tem altas temperaturas nesta época do ano e por isso os cuidados precisam ser reforçados, acentua.

A chefe do Núcleo de Atenção ao Saída do idoso, Eliny Rocha, reforça a necessidade dos idosos beberem bastante água e procurarem abrigo nos horários de sol forte. É importante evitar atividade física naqueles horários em que a temperatura sobe muito, entre 10h e 16h, orienta.

Outro cuidado é reduzir o consumo de bebidas que contribuem para a desidratação como café e bebidas alcoólicas, evitar refeições quentes e dar preferência a frutas, verduras e legumes que são importantes fontes de nutrientes que favorecem o bem-estar.

— — —
Texto – Tânia Brandão / Sems

Fotos – Divulgação / Sems

— — —
Texto – Divulgação / Sems

Date Created
5 de julho de 2023

Prefeitura de Manaus