

SAÚDE sempre

agosto * 2014

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

newsletter

verão



Ficha Técnica

Newsletter SAÚDE.sempre - agosto de 2014 • **Edição:** Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
R. das Pretas, nº 1 - 9004-515 Funchal • **Tel.:** 291 212 300 • **Fax:** 291 281 421 • **E-mail:** iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt
Coordenação: Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES) • edusaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

nota introdutória

A presente newsletter aborda vários temas de interesse para a época balnear. Os itens aqui focados reúnem informação importante para a sua saúde, tanto no presente como no futuro.

Sabia que:

- O conhecimento do seu corpo, particularmente do seu tipo de pele, é importante para saber o quanto se pode expor ao sol e qual o tipo de protetor a utilizar?
- Saber interpretar os valores do índice ultravioleta, que é anunciado pelo Instituto do Mar e da Atmosfera, irá ajudá-lo a saber como se proteger da radiação ultravioleta e qual o horário mais indicado para fazer as suas atividades ao ar livre?
- A escolha dos óculos de sol é uma decisão importante para a sua saúde?
- Manter-se hidratado e prevenir-se das intoxicações alimentares são aspetos essenciais a ter em conta no verão?
- Para que possa usufruir desta época balnear com segurança há que ter cuidados com as crianças em locais de água (praias, piscinas)?
- Se for queimado por uma “água-viva” nunca deve usar água doce para lavar a zona da queimadura?

Encontre nesta newsletter as respostas que lhe irão ajudar a aproveitar bem o verão e a vivê-lo com saúde e em segurança.



conhece a sua pele?

A pele é classificada em função da sua resposta à ação dos raios solares. Essa classificação é denominada por fototipo cutâneo, que divide a pele em 6 tipos, de acordo com a escala Fitzpatrick, nome do médico que a criou.

As referências são a cor do cabelo e dos olhos; a presença ou não de sardas; a cor da pele e tendência para sofrer queimaduras solares; e a capacidade de bronzear.

Tipo de pele	a sua pele e a reação ao sol	
Tipo I		Cabelos ruivos, olhos azuis ou verdes e sardas. Pele muito clara que queima sempre e nunca bronzeia.
Tipo II		Cabelos loiros, olhos azuis ou verdes. Pele clara que queima sempre e bronzeia algumas vezes.
Tipo III		Cabelos e olhos castanhos. Pele menos clara que queima por vezes e bronzeia sempre.
Tipo IV		Cabelos e olhos castanhos escuros. Pele morena clara que raramente queima e bronzeia sempre.
Tipo V		Cabelos e olhos pretos. Pele morena escura que nunca queima e bronzeia sempre.
Tipo VI		Cabelos e olhos pretos. Pele negra que nunca queima e bronzeia sempre.

índice ultravioleta

A exposição à radiação ultravioleta, mais vulgarmente conhecida como raios UV, não se limita unicamente a exposições ao sol na praia. Estamos expostos à radiação ultravioleta sempre que praticamos um desporto ao ar livre, fazemos jardinagem ou caminhamos ao sol.

Em concreto, na Região Autónoma da Madeira é comum, entre a primavera e o verão, conhecer valores de radiação ultravioleta muito altos e, mesmo, extremos.

Conheça a tabela do Instituto do Mar e da Atmosfera, bem como as recomendações para cada indicador:

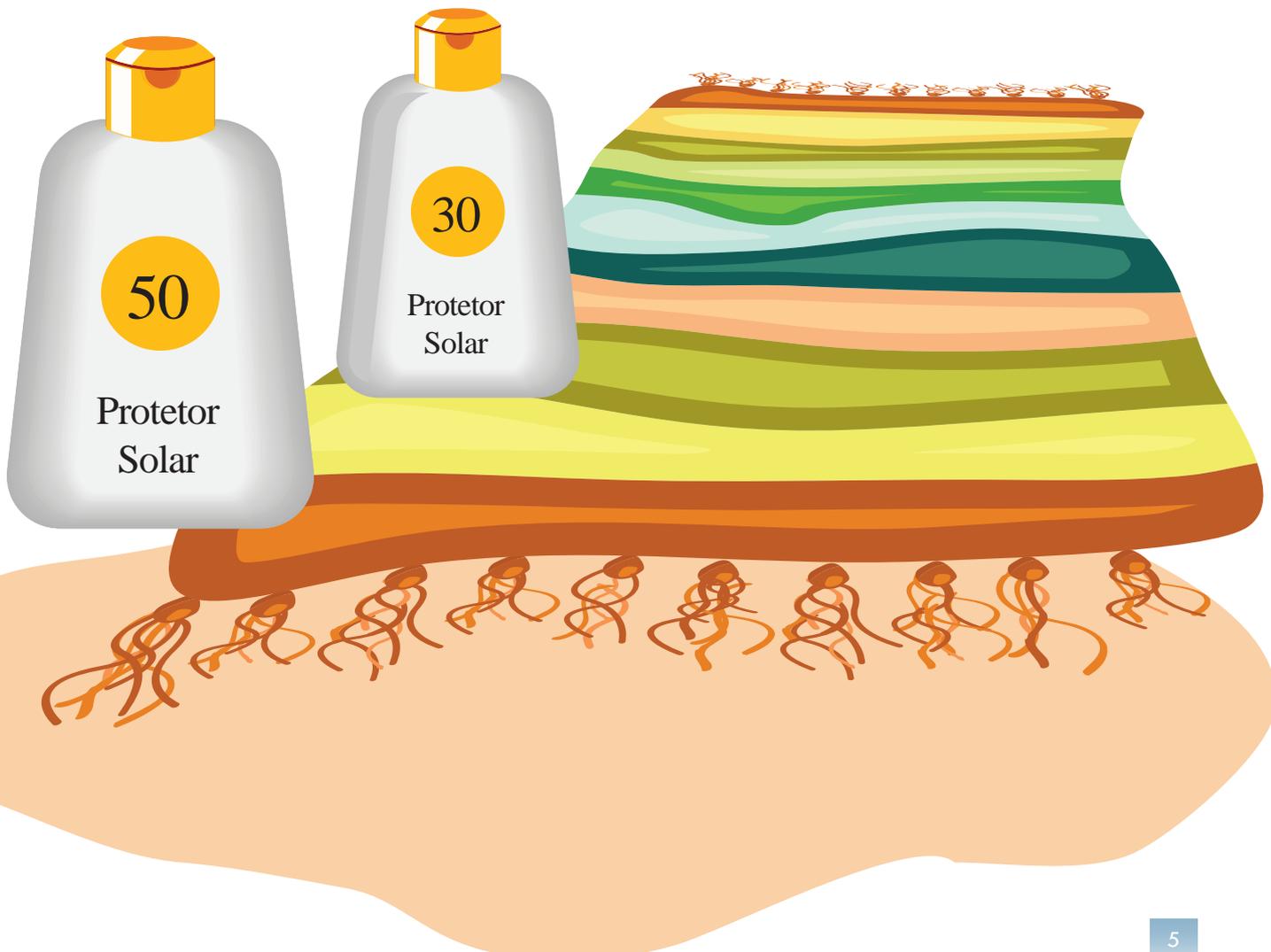
	<p>BAIXO</p> <p>Não é necessário proteção.</p>	UV 1	UV 2		
	<p>MODERADO</p> <p>NÃO ESQUECER! Óculos de sol e protetor solar.</p>	UV 3	UV 4	UV 5	
	<p>ALTO</p> <p>ATENÇÃO! Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, t-shirt e protetor solar.</p>	UV 6	UV 7		
	<p>MUITO ALTO</p> <p>CUIDADO! Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao sol.</p>	UV 8	UV 9	UV 10	
	<p>EXTREMO</p> <p>PERIGO! Evitar o mais possível a exposição ao sol. Aproveite para descansar em casa.</p>	UV 11	UV >11		

protetores solares

Use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e aplique-o 30 minutos antes da exposição solar, cobrindo o corpo na totalidade e deixando a pele absorver o produto. Não há garantia de proteção para além de 2 horas sem reaplicação.

Repita a aplicação de protetor com frequência, principalmente depois de transpirar ou nadar. Mesmo protegido com protetor solar, não se exponha demasiadamente ao sol.

Fator de Proteção Solar (FPS)	
6 e 10	Proteção baixa
15 e 25	Proteção média
30 e 50	Proteção elevada
> 50	Proteção muito elevada



óculos de sol

Os raios ultravioletas (UV) podem originar lesões nos olhos:

Lesões agudas - queimadura na superfície ocular ou das pálpebras (do tipo da que é causada na pele).

Lesões a médio e a longo prazo - o efeito cumulativo de longos períodos expostos à luz solar pode causar diversas alterações oculares, e algumas podem levar à cegueira.

A escolha dos óculos de sol é uma decisão importante para a saúde. O fator de proteção é o mais importante.

As lentes

* Devem filtrar 99 a 100% da radiação ultravioleta (UV) (proteção UVA e UVB).

* Devem ter boa qualidade óptica para evitar a distorção das imagens. Para além de alterações da visão, umas lentes de má qualidade óptica podem provocar cansaço ocular e dores de cabeça e causar lesões oculares.

* Devem ter uma coloração capaz de proporcionar conforto na presença de luz, mas não devem ser demasiado escuras para não adulterarem as cores naturais dos objetos e/ou a acuidade visual. Não se deve confundir a intensidade da cor com a capacidade de filtrar a radiação nociva para os olhos.

A estrutura dos óculos

Deve ser de forma a proteger os olhos e as pálpebras - As armações devem ficar bem ajustadas e devem ter tamanho suficiente para protegerem as pálpebras e impedirem a entrada nos olhos da luz refletida.

Os óculos devem ser certificados

Certificar-se da presença do símbolo CE e da inscrição do standard a que obedece a fabricação (identificação do fabricante; número de categoria do filtro; adequabilidade para conduzir).



As crianças devem usar óculos de sol e um chapéu de abas ou boné, sobretudo nos dias e nas situações de maior exposição. Os óculos devem filtrar 100% das radiações ultravioletas.

bronzeado

alguns mitos

falso

- * O bronzeado é saudável.
- * O bronzeado protege-nos do sol.
- * Não se pode ficar queimado pelo sol em dias nublados.
- * Não se fica queimado enquanto se está na água.
- * A radiação UV durante o inverno não é perigosa.
- * Os protetores solares protegem-nos para que possamos estar ao sol durante muito tempo.
- * Se fizer intervalos regulares durante os banhos de sol não se fica queimado.
- * Se não se sente o calor dos raios do sol, não se fica queimado.

verdadeiro

- * O bronzeado resulta de uma reação da pele para se defender dos efeitos nefastos da radiação UV.
- * Um bronzeado escuro numa pele originalmente clara só oferece um fator de proteção solar (FPS) de cerca de 4.
- * Até 80% da radiação solar pode atravessar um leve manto de nuvens. E o nevoeiro pode mesmo aumentar a exposição à radiação UV.
- * A água oferece uma proteção mínima contra a radiação UV, e a reflexão da luz na água pode aumentar a nossa exposição à radiação UV.
- * A radiação UV é geralmente menos intensa durante os meses de inverno, mas a reflexão da luz na neve pode fazer duplicar a nossa exposição total, especialmente em zonas de grande altitude.
- * Os filtros solares não são para aumentar o tempo de exposição ao sol, mas sim para aumentar a proteção quando a exposição é inevitável. A proteção que asseguram depende da sua correta aplicação.
- * A exposição à radiação UV é cumulativa ao longo do dia.
- * A queimadura solar é causada pela radiação UV, a qual não se sente. A maior parte do calor é causada pela radiação visível e infravermelha do sol e não pela radiação UV.

queimaduras solares

Da exposição prolongada ao sol podem resultar queimaduras solares que, para além de dolorosas, constituem um perigo com consequências nefastas para a sua saúde.

Sintomas:

- Pele vermelha, inchada, dolorosa e anormalmente quente.
- Poderá, ainda, ocorrer febre, bolhas na pele e dor intensa nas regiões afetadas.

Como atuar:

- Arrefecer a zona queimada com água fria ou aplicar compressas frias e húmidas;
- Retirar, se possível, objetos que possam armazenar calor (anéis, brincos, colares, metais);
- Proteger a zona queimada com gaze estéril, lenço ou pano limpo (não colocar tecidos que possam deixar pelo no local da queimadura);
- Podem aplicar-se medicamentos sem prescrição médica (pomadas) para ajudar a aliviar a dor e reduzir a inflamação;
- Beber água;
- Não aplicar álcool, manteiga ou óleos gordos;
- No caso de existirem bolhas não furar ou rebentar;
- Evitar nova exposição ao sol;

Se a queimadura cobrir uma grande área do corpo, se houver formação de bolhas ou se a pessoa for uma criança ou um idoso, deve recorrer aos serviços de saúde.

Crianças... brincar na água em segurança

- Perto de locais com água mantenha sempre uma vigilância próxima e focada nas crianças.
- Ensine as crianças a nadar, mas lembre-se que saber nadar não significa não se afogar: mantenha uma vigilância próxima.
- Ensine as crianças a nunca irem nadar sozinhas, a manterem-se perto das margens e a não atrapalharem as outras crianças com brincadeiras perigosas.
- Ensine as crianças a não mergulhar em pontões ou em zonas que não conheçam a profundidade da água ou onde possam existir rochas submersas ou desníveis.
- Na praia ou em piscinas, coloque braçadeiras às crianças, mesmo que estejam a brincar fora da água.
- Se usar piscinas insufláveis mantenha sempre uma vigilância próxima, mesmo que tenham pouca água e esvazie-as logo após a utilização.
- Coloque sempre colete salva-vidas às crianças em águas turvas ou profundas, quando andam de barco ou praticam outras actividades náuticas.
- Dificulte o acesso das crianças aos locais com água: vede as piscinas e os tanques e cubra os poços.
- Escolha praias e piscinas vigiadas e cumpra a sinalização e indicações do nadador-salvador.
- Aprenda a fazer reanimação cardio-respiratória: pode salvar uma vida.

Adaptado de APSI

queimaduras no mar

Medusas, águas-vivas, alforrecas ou caravelas portuguesas são animais aquáticos conhecidos por provocar queimaduras quando tocam na pele das pessoas. O seu tamanho pode variar entre os 2,5 cm e os 2 m, sendo que os tentáculos podem atingir os 30,5 m. Estes *cnidários* concentram-se, ocasionalmente e nas épocas do ano mais quentes, em zonas balneares situadas na costa sul das ilhas da Madeira e do Porto Santo, tornando-se comum o seu contato com as pessoas. Sempre que decidir refrescar-se no mar tente confirmar, junto dos nadadores-salvadores ou outros banhistas, se naquele momento conhecem a existência desses animais naquela zona.



o que fazer se for queimado?

- Lavar com água do mar ou soro fisiológico e nunca com água doce;
- Evitar o contacto com a área lesionada, não coçar ou esfregar, para não espalhar o veneno;
- No caso de ter permanecido algum bocado do animal na pele, retirar com a ajuda de luvas ou pinça com cuidado;
- Aplicar gelo;
- Recorrer aos serviços de saúde.

intoxicações alimentares

como prevenir

No verão, as intoxicações alimentares - doenças transmitidas pelos alimentos -, são mais frequentes devido à temperatura ambiente elevada, pelo que são necessários cuidados redobrados na confeção e conservação dos alimentos durante os dias de maior calor.

Como evitar as intoxicações alimentares?

- Escolha alimentos frescos e cuja origem lhe inspire confiança;
- Não consuma ovos e carnes que não estejam completamente cozinhados;
- Lave frequentemente as mãos – sobretudo depois de ir à casa de banho;
- Evite espirrar ou tossir para cima dos alimentos;
- Não coma ou fume enquanto manipula os alimentos;
- Lave cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos crus (caso da alface ou da fruta), bem como os utensílios de cozinha e superfícies que contactam com os alimentos (ex.: tábuas de corte e bancas de cozinha);
- Não utilize os mesmos utensílios para alimentos crus e cozinhados (ex.: talheres);
- Depois de confeccionados, os alimentos devem ser consumidos num curto espaço de tempo. As sobras devem ser conservadas no frigorífico, no máximo até 1 hora e meia após a sua preparação, pois só assim se pode evitar a multiplicação de micróbios presentes nos alimentos.
- Beba água da rede pública ou engarrafada
- Use caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos durante os passeios ou idas à praia.



Adaptado: Portal da Saúde

desidratação

como prevenir

A falta de água no organismo pode levar a um estado de desidratação.

Sintomas de desidratação

- Sensação de aumento de temperatura corporal;
- Boca e mucosas secas, incluindo mucosa ocular (menor produção de lágrimas);
- Cansaço mental e corporal;
- Cefaleias (dores de cabeça);
- Náuseas ou vômitos;
- Vertigens, tonturas ou desmaio;
- Alterações visuais e auditivas;
- Respiração rápida e superficial;
- Cãibras musculares;
- Pulso fraco e rápido;
- Pele mais áspera, pálida, fria e húmida;
- Diminuição da quantidade de urina expelida, apresentando esta uma cor mais escura.

Previna a desidratação:

- Tenha uma garrafa/cantil de água sempre consigo e vá bebendo ao longo do dia;
- Nos dias de calor intenso beba mais água ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede;
- Ofereça água aos idosos e aos doentes que podem não sentir sede. Vigie os sinais de desidratação em crianças pequenas;
- Evite bebidas alcoólicas, com gás, cafeína ou açúcar, porque provocam desidratação;
- Faça refeições frescas e leves;
- Nos dias mais quentes e nos períodos de maior intensidade de calor (entre as 11 e as 17 horas) permaneça em ambiente fresco ou em espaços com ar condicionado. Em casa ventile o quarto e as divisões onde permanece habitualmente;
- Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas à exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos;

- Use roupa larga, de algodão e de cores claras. Reduza a roupa na cama, sobretudo na dos bebés, dos idosos e dos doentes acamados (opte por lençóis de pano/algodão branco);
- Poderá tomar um duche de água tépida na altura de maior calor;
- Nunca deixe crianças, pessoas doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol;
- Os doentes crónicos e as pessoas aconselhadas a cumprir uma dieta com pouco sal, ou com ingestão limitada de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico ou com a equipa de saúde que normalmente os seguem, para obterem um plano personalizado para enfrentar as temperaturas mais elevadas;
- Os trabalhadores com atividade exterior devem proteger-se através de ingestão de água, refrescamento corporal e pausas regulares em locais mais frescos.

Uma hidratação adequada contribui para um corpo mais saudável!

Quantidade de água a beber por dia:

Mulheres - 2 litros
Homens - 2,5 litros