

# SAÚDE

## Acontece

### CUIDADOS COM OS IDOSOS NO VERÃO

Estamos no auge do verão. A estação, de temperaturas altas, umidade e dias longos, é a mais amada dos brasileiros. O sol convida aos passeios, aos exercícios ao ar livre, a ida à praia e à piscina. Mas cuidados são necessários para evitar problemas de saúde e a necessidade de atendimento médico, principalmente com os idosos que podem ser afetados pelo calor com mais intensidade.

“São essenciais medidas que possam favorecer a hidratação do organismo e reduzir o calor corporal para evitar a hipertemia, que ocorre quando a temperatura do corpo fica acima de 37,4°C. A temperatura do organismo deve estar em torno de 36°C”, explica o neurologista André Gustavo Lima, membro da ABN (Academia Brasileira de Neurologia).

Quanto mais os termômetros sobem, mais necessário se faz ter um olhar especial para as pessoas da melhor idade.

“Os idosos têm maior dificuldade em adaptar-se aos dias mais quentes e às temperaturas elevadas e, muitas vezes, em perceber os sinais que o corpo envia, avisando que algo está errado”, adverte.

Entre as doenças causadas pelo calor, a hipertemia é a principal delas. Quando há elevação da temperatura, o organismo utiliza várias estratégias para resfriá-lo, como o suor. Então, com a perda de líquido, o corpo se desidrata. A partir daí não tem água suficiente para suar e realizar o processo de resfriamento. Nessas situações, a temperatura pode aumentar, causando sérios riscos à saúde do idoso.

“Alguns sintomas podem servir de alerta para esse problema como dores abdominais, contraturas musculares (câimbras), vômito, dor de cabeça, tontura, fraqueza, excesso ou falta de suor, sintomas neurológicos, como irritabilidade, alucinações, delírios, convulsões e coma”, exemplifica Lima.

O neurologista ressalta que no calor o idoso pode ficar mais inquieto, sentir-se desconfortável. Por isso, “é fundamental aproveitar os dias mais longos de verão e manter a casa arejada e não esquecer o repelente para evitar dengue, zika e chikungunha. Outro fator indispensável a ser ressaltado são os golpes de calor (insolação), uma forma de doença causada pelas altas temperaturas e que pode ser fatal. A temperatura corporal sobe para valores iguais ou superiores a 40,5°C e a pessoa desenvolve alterações neurológicas, tais como confusão mental ou inconsciência.”

O médico explica ainda que o calor excessivo pode afetar os órgãos internos, causando a destruição das células musculares cardíacas e dos vasos sanguíneos e o diagnóstico pode levar a óbito. A desidratação, pela pouca ingestão de água, ou não se hidratar corretamente, pode ser uma causa preponderante da insolação.

Idosos que sofrem de doenças pré-existentes como insuficiência cardíaca, diabetes, enfisema, asma e demência podem piorar durante o verão. “Quando a temperatura está muito elevada, as proteínas do corpo, bem como membranas celulares e enzimas (especialmente na região do cérebro) podem ser destruídas ou apresentar um mau funcionamento. O calor extremo do ambiente afeta os órgãos internos e provoca lesões no coração, nas células musculares, vasos sanguíneos, o que ao prejudicar os órgãos internos pode levar a pessoa a morte”, finaliza Lima.

## ESPAÇO MÉDICO

### I Congresso Internacional de Telemedicina e Saúde Digital

Explorar os melhores recursos mundiais da telemedicina e da tele-saúde, para construir agora um modelo universal de assistência, alicerçado em padrões de excelência, ética, racionalização de investimentos, capilaridade e resolubilidade máxima. Essa é uma das propostas centrais do I Congresso Internacional de Telemedicina e Saúde Digital, agendado para o primeiro semestre de 2019, no Transamerica Expo Center, em São Paulo. Com programação construída integralmente pela Associação Paulista de Medicina (APM), a mais tradicional e antiga instituição médico-científica do Brasil, o Congresso abrangerá todas as soluções tecnológicas em saúde direcionadas a pacientes, hospitais, clínicas, e-learning, empresas e gestores público-privados. Terá conferências magnas com os principais especialistas do planeta, além de analistas e conferencistas capacitados para o debate de tendências e impactos para o atendimento, setores empresariais e o Estado. Outro objetivo é moldar um rol de condutas eticamente responsáveis, além de estimular a adoção das novas tecnologias pelos diversos atores da saúde.

Estarão em pauta questões como prontuário eletrônico no SUS, a adoção de plataformas para a unificação de dados dos pacientes no campo privado/suplementar, a viabilidade de ambulatórios/consultórios virtuais, o ensino da telemedicina nas universidades, ferramentas online de promoção à saúde e prevenção destinadas aos cidadãos, recursos para diagnóstico, sistemas de gestão para o relacionamento de hospitais/clínicas/pacientes, cirurgias e procedimentos a distância, receituário eletrônico, atestados digitais, entre outros pontos. O I Congresso Internacional de Telemedicina e Saúde Digital terá uma feira de negócios com gigantes e conceituadas empresas de tecnologia, nacionais e multinacionais, facilitando o acesso ao que há demais avançado e eficaz em termos de suporte remoto à saúde, e-learning, capacitação empresarial, profissional e pública.

APOIO

APM



ASSOCIAÇÃO PAULISTA  
DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br)

ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000