

Saiba como prevenir a insolação

### **Bebês e idosos são os mais afetados pelo problema, causado pelo calor excessivo**

A insolação é causada principalmente pela exposição excessiva ao sol ou ao calor e atinge principalmente bebês, crianças pequenas e idosos, pois nesses períodos de vida o organismo apresenta mais dificuldade para lidar com mudanças intensas de temperatura. Durante a insolação ocorre o aumento da temperatura corporal, que pode causar perda de água e nutrientes importantes para o organismo. Entre os sintomas, estão: febre alta, pele avermelhada, quente e seca, dor de cabeça, aumento de batimentos cardíacos, respiração ofegante, sede, boca seca, olhos vermelhos e sem brilho, náusea, vômito, diarreia e em casos mais extremos pode resultar em alterações de consciência.

Segundo Thais Pereira, farmacêutica da rede nacional de farmácias Extrafarma, “o quadro de insolação é considerado emergencial, já que se não for tratada rapidamente pode trazer danos ao cérebro, coração, rins e músculos. ”, afirma.

Saiba mais como evitar o problema:

- Evite exposição excessiva ao sol ou em ambientes quentes e abafados
- Lembre-se de ingerir líquidos regularmente, para manter o organismo hidratado. O ideal é que se consuma 2L por dia, podendo aumentar em situações de temperatura alta. Água mineral, chás gelados e água de coco são boas opções para evitar a desidratação
- Proteja-se sempre do sol, principalmente no período entre 10h e 16h. Use protetor solar de no mínimo 30Fps, proteja a cabeça e o rosto com bonés e chapéus
- Quem pratica esportes ao ar livre, deve redobrar os cuidados em dias muito quentes. Além de água e água de coco, os isotônicos são uma boa opção para repor os sais minerais perdidos com o suor

“Pessoas com insolação devem ser levadas imediatamente para um local fresco e bem ventilado e encaminhadas a um médico o mais rápido possível. É recomendado ingerir uma grande quantidade de líquidos, de preferência água, sucos, água de coco. Aplicar compressas frias na cabeça e no corpo, para aliviar o desconforto e ajudar a baixar a temperatura”, informa Adriano Ribeiro, farmacêutico da rede nacional de farmácias Extrafarma.

### **Sobre a Extrafarma**

*Fundada há 57 anos, a Extrafarma atua com pioneirismo nos mercados de atacado e de varejo farmacêutico do Brasil. Com mais de 365 lojas e mais de 7 colaboradores diretos, a rede conta com mais de 6 milhões de clientes cadastrados no seu programa de fidelidade, o Clube Extrafarma. Em 2014, a empresa passou a fazer parte do Ultra, um dos maiores grupos empresariais brasileiros, se unindo aos demais negócios da companhia: Ipiranga, Ultragaz, Oxiteno e Ultracargo.*