

Cartilha

Doenças e Complicações de Verão

**Queimaduras solares. Desconforto.
Micoses. Coceira. Desidratação. Fungos. Infecções.
Ardência. Manchas.**



Unimed 

Devido às condições climáticas, diversas são as doenças e complicações que surgem no verão, uma das épocas mais esperadas do ano. Separamos um universo de cuidados, recomendações e orientações envolvendo as situações que ocorrem mais comumente.

Insolação

É causada pela exposição direta e prolongada aos raios solares.



Principais sintomas

- Falta de ar.
- Dor de cabeça.
- Tontura.
- Febre.
- Pele quente, avermelhada e seca.
- Estados de inconsciência (casos mais graves).

Como evitar

- Passar filtro solar com índice de FPS 30 ou superior e reaplicá-lo conforme tempo recomendado na embalagem.
- Evitar exposição solar entre as 10 e 16 horas.
- Hidratar-se constantemente com água ao longo do dia.

Como tratar

Aos primeiros sinais de insolação, recomenda-se ficar em um lugar arejado e com sombra, além de hidratar-se. Em casos mais graves, é preciso procurar um médico.

Hepatite A

É causada por um vírus presente em água ou alimentos contaminados (principalmente vegetais e frutos do mar).



Principais sintomas

- Canseira.
- Febre.
- Dor de barriga.
- Urina escura.
- Fezes claras.
- Pele e olhos amarelados.
- Forte mal estar.

Como evitar

- Beber água filtrada ou fervida.
- Consumir apenas frutos do mar bem cozidos e de procedência segura.
- Lavar as mãos frequentemente.
- Crianças devem ser imunizadas nos primeiros meses de vida por meio da vacina contra o vírus da hepatite A.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas para que ele possa iniciar o tratamento adequado.

Desidratação

É causada pela perda excessiva de água e sais minerais pelo organismo. A perda pode ocorrer devido à infecção intestinal ou pela exposição excessiva ao sol, sem hidratação suficiente.



Principais sintomas

- Boca e pele secas.
- Sede excessiva.
- Irritação e olhos fundos.
- Sonolência (casos mais graves).

Como evitar

- Transportar alimentos acondicionados em bolsas térmicas com gelo.
- Beber água filtrada ou fervida.
- Hidratar-se constantemente com água ao longo do dia.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas para que ele possa iniciar o tratamento adequado. O soro caseiro pode ser administrado quando a desidratação for ocasionada por diarreia e vômito.

Conjuntivite

A inflamação na conjuntiva, membrana transparente e fina que reveste a parte da frente do globo ocular e o interior das pálpebras, ocorre normalmente devido à irritação provocada pelo sol, pelo contato com o cloro presente na água da piscina ou pelo contato com a areia.



Principais sintomas

- Olhos vermelhos e lacrimejantes.
- Ardência e coceira na região ocular.
- Sensação de corpo estranho (areia ou ciscos) nos olhos.
- Maior sensibilidade ou dor ao olhar para a luz.
- Pálpebras inchadas e que podem amanhecer grudadas.
- Secreção esbranquiçada ou amarelada.

Como evitar

- Lavar as mãos com frequência.
- Usar óculos na piscina ou evitar abrir os olhos debaixo d'água sem proteção.
- Não levar a mão suja de areia nos olhos.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas para que ele possa iniciar o tratamento adequado. Fazer compressas com água filtrada gelada ou com soro fisiológico pode ajudar a aliviar os sintomas.

Bicho geográfico

É produzida pela penetração de larvas de um parasita presente comumente em cães e gatos na pele das pessoas. A larva se movimenta sob a pele, fazendo um trajeto linear, elevado e sinuoso, semelhante a um mapa, fato que originou o nome da doença.



Principais sintomas

- Coceira intensa na região em que a larva se move.
- Inchaço e dor no local.
- As lesões surgem com mais frequência nos pés, nádegas e costas.

Como evitar

- Evitar o contato direto com a areia da praia.
- Sentar em cadeiras, esteiras cangas ou toalhas e, quando possível, usar chinelos.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas para que ele possa iniciar o tratamento adequado. Para aliviar a coceira, recomendam-se compressas de gelo. Não é aconselhável utilizar métodos caseiros, como furar as lesões com agulhas ou alfinetes.

Fitofotodermatose

É caracterizada por queimaduras causadas pelo contato entre a pele e determinadas frutas, como o limão e o figo, em conjunto à exposição solar. Normalmente, as queimaduras somem em cerca de quatro semanas, porém podem levar meses para desaparecer.



Principais sintomas

Manchas em tom castanho. Elas não provocam coceiras.

Como evitar

Lavar bem as regiões que tocaram as frutas, com água corrente (gelada ou em temperatura ambiente) e sabão, antes de tomar sol.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem as manchas para que ele possa iniciar o tratamento adequado.

Brotoeja

São erupções na pele provocadas pela dificuldade de eliminação do suor. As brotoejas são consequência da obstrução dos dutos sudoríparos. Aparecem normalmente no tórax, face, pescoço e costas. Elas podem ocorrer devido ao calor intenso do verão e também após um quadro febril.



Principais sintomas

Bolhas e bolinhas vermelhas que causam coceira.

Como evitar

- Preferir usar roupas frescas e de algodão.
- Optar por protetor solar específico para cada tipo de pele (seca, oleosa, normal).
- Deixar ventilar os ambientes da casa.

Como tratar

Procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas para que ele possa iniciar o tratamento adequado. Passar pasta d'água (disponível em farmácias) ajuda a secar e acalmar a pele.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Fonte: Ministério da Saúde / Livro “A Saúde dos nossos filhos”, do departamento de pediatria do hospital Albert Einstein / Revista Crescer / Sociedade Brasileira de Pediatria