Idosos devem redobrar os cuidados durante o verão

Com as temperaturas elevadas do verão, os idosos devem redobrar os cuidados para evitar problemas de saúde comuns nesta época do ano, como a desidratação e a hipertermia, que é o aumento da temperatura corporal devida ao calor externo.

Com o processo de envelhecimento, a quantidade de água no corpo do idoso diminui assim como a sensação de sede e a capacidade de transpiração. A maior exposição ao calor pode levar à desidratação, e o indivíduo pode perder sais minerais. Por isso, é importante não só beber líquidos, mas também consumir legumes, frutas e verduras para repor os sais perdidos na transpiração.

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, entre os sinais de que o corpo está desidratado estão lábios e língua secos e redução da quantidade de urina. Também podem ser observadas alterações como confusão mental, dor de cabeça, tonturas, fadiga e mal-estar. De acordo com a entidade, sintomas de alerta para hipertermia são contraturas musculares, náuseas, vômitos, dor de cabeça, fraqueza, tonturas e até mesmo convulsões.

O presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Carlos André Uehara, explica que uma das complicações decorrentes do calor é a pressão cair repentinamente, o que aumenta o risco de quedas e traumas, que podem ser muito sérios em idosos.

Entre as recomendações, o médico geriatra aponta tomar água e sucos pelo menos um litro por dia, alimentação leve e atenção redobrada com os alimentos que podem se deteriorar mais rapidamente e levar a uma intoxicação alimentar, com diarreia e vômitos que pioram o quadro de desidratação.

Para Uehara, os idosos que têm o hábito de fazer atividades ao ar livre devem preferir os horários com temperatura mais amenas, usar protetor solar e bonés.

O geriatra lembra ainda que pacientes que usam diuréticos e os que consomem cafeína e bebida alcoólica, que aumentam a quantidade de urina, também devem ficar atentos aos sinais para uma possível desidratação. “É importante perceber os sinais do nosso corpo”, disse.

Fonte: Agência Brasil

https://www.territorionoticias.com.br/noticia/1264/idosos-devem-redobrar-os-cuidados-durante-o-verao em 14/07/2025 12:56